



# **Lo que callas, te grita.**

**Cómo trabajar con el inconsciente.**

**Exposición del tema.**

**DOSIER 17**

**29 de diciembre de 2025**

## ÍNDICE

¿QUÉ ES PROFUNDIZACIÓN INTERIOR?.....	4
Bienvenida al tema del mes: "Lo que callas, te grita".....	4
Calendario del mes.....	5
Invitada del mes: Fernanda Villanueva Lavín.....	5
Presencial optativo en Barcelona.....	5
Contexto del tema del mes: "Lo que callas te grita".....	6
Un marco para el trabajo con el inconsciente.....	6
Tipo de trabajo que haremos.....	7
Qué es el inconsciente (y qué no es).....	7
Una metáfora útil: la caja fuerte.....	8
El inconsciente como defensa.....	8
El inconsciente como pasado no vivido.....	8
El inconsciente como origen del personaje.....	9
Las defensas que nos salvan... y nos limitan.....	9
Deseos y miedos negados.....	9
El inconsciente crece cuando vivimos en el autoengaño.....	10
La mente dividida.....	10
Inconsciente individual e inconsciente colectivo.....	11
Más allá del inconsciente: el supraconsciente.....	11
El cuerpo, el inconsciente y la conexión con lo superior.....	12
1. El cuerpo como reflejo del inconsciente.....	12
2. Negar la realidad tiene un coste.....	12
3. Limpiar el inconsciente: camino hacia la salud y la unidad.....	12
4. ¿Cuándo es el momento de trabajar el inconsciente?.....	13
5. El orden del trabajo interior.....	13
6. La conexión con lo Superior.....	14
Costes del inconsciente y señales que lo delatan.....	14
1. Los costes de mantener contenido inconsciente.....	14
2. ¿Dónde se manifiesta el inconsciente?.....	15

3. El personaje como solución equivocada.....	15
4. El personaje tiene capas y busca protegernos.....	16
La pregunta clave: ¿Me atrevo a dejar de mentirme?.....	16
La estructura del inconsciente: disparador, activación corporal y respuesta automática.....	17
Tres formas de intervención sobre el inconsciente.....	17
1. Nivel superficial o mecánico.....	17
2. Nivel profundo.....	18
Lo que no obtengo en un lugar... quizá lo puedo recibir en otro.....	19
Tres errores frecuentes en el trabajo con el inconsciente.....	19
1. Creer que basta con entender.....	19
2. Hacer catarsis sin integración.....	20
3. Querer ir “a lo espiritual” sin hacer el trabajo psicológico.....	20
La promesa que transforma.....	20
Comprensión del patrón.....	21
Las preguntas clave para esta semana.....	21

## ¿QUÉ ES PROFUNDIZACIÓN INTERIOR?

Profundización Interior es un espacio pensado para que no te pierdas de vista. Un lugar para reconectar contigo y recordar quién eres realmente. Cada semana, te invita a colocar el autoconocimiento en el centro de tu vida, para que el ritmo del día a día no te arrastre.

Iremos alternando: un mes trabajaremos en el plano psicológico y al siguiente en el plano espiritual.

No se trata de un curso con un inicio y un final, sino de un espacio vivo, similar a un gimnasio interior, al que puedes entrar y salir cuando lo necesites.

La propuesta es que este espacio continúe durante años, tocando cada temporada nuevos temas que nos permitan seguir consolidando y profundizando en nuestro camino personal.

Aquí no venimos a acumular información, sino a incorporarla, a integrarla. Porque lo que solo consumimos se olvida, pero lo que integramos nos transforma. Y de eso se trata: de transformarnos.

Y no estás solo en este proceso: siempre cuentas con mi acompañamiento, no dudes en escribirme siempre que lo necesites.

### Bienvenida al tema del mes: "Lo que callas, te grita"

Te doy la bienvenida a esta nueva etapa dentro de **Profundización Interior**.

Es el quinto tema que trabajamos este año y lleva por título:

**"Lo que callas, te grita. Cómo trabajar con tu inconsciente."**

Hoy es la primera sesión de este bloque.

Será una introducción al tema, con la intención de enmarcar las ideas clave y construir una base clara desde la que desarrollar el trabajo durante el mes.

Mi objetivo es que sea una exploración profunda, pero sin brusquedades: trabajar lo inconsciente no tiene por qué removerte en exceso. Puede hacerse desde la calma y la suavidad.

## Calendario del mes

Como este bloque empieza en diciembre, el calendario es algo diferente al habitual:

- **Sesión 1** (hoy): introducción al tema, marco general para entender cómo trabajar con el inconsciente.
- **Lunes 5 de enero**: *no hay sesión* (festividad de Reyes).
- **Lunes 12 de enero**: encuentro con **Fernanda Villanueva**, con quien dialogaremos sobre el inconsciente y su abordaje.
- **Lunes 19 de enero**: no hay encuentro en directo, pero tendrás acceso a *material de entrenamiento* con ejercicios sencillos pero profundos.
- **Lunes 26 de enero**: sesión en directo para compartir dudas, reflexiones y comentarios (vía Meet).

## Invitada del mes: Fernanda Villanueva Lavín

Este mes nos acompaña **Fernanda Villanueva Lavín** como invitada especial. Fernanda fue durante 25 años religiosa carmelita. De hecho, la conocí en Lleida, en la cova del Pare Palau y, posteriormente participé en varios encuentros con ella e, incluso, asistí a uno de sus talleres de verano sobre **Santa Teresa de Jesús** y *las nueve moradas del castillo interior*. Fue una experiencia enriquecedora donde también participaron otras personas que están en Profundización Interior.

Antes de la pandemia, Fernanda dejó la vida religiosa y regresó a Chile, donde actualmente reside y trabaja como **facilitadora psicoespiritual**. Se dedica al acompañamiento personal desde una perspectiva de autoconocimiento profundo. Es una suerte poder contar con su experiencia este mes.

## Presencial optativo en Barcelona

Os recuerdo también que el **domingo 18 de enero de 2026, de 10 h a 14 h**, habrá una **sesión presencial opcional** en Barcelona (en catalán).

El tema será: "**Textos místicos que nos transforman**", en relación al tema

trabajado el mes anterior.

Hay unas 33 personas que asisten de forma regular, pero todavía quedan **4 o 5 plazas** disponibles. Si te interesa asistir, puedes escribirme para apuntarte.

## Contexto del tema del mes: "Lo que callas te grita"

Este es el **quinto tema del año** en este proceso de **Profundización Interior** y está centrado en el trabajo con el **inconsciente**.

Este nuevo bloque no nace de cero: en realidad, **continúa y completa el camino de los tres temas anteriores**. Veréis que las propuestas de trabajo se vinculan con el cuerpo, con la familia, con el pasado... y también con Dios.

Por eso he diseñado este tema como **una segunda parte**, especialmente del bloque "Volver a casa" (que trató sobre sanar las heridas familiares). Fue un tema intenso, y sentí que merecía completarse con este nuevo enfoque, más pausado pero igualmente profundo.

## Un marco para el trabajo con el inconsciente

La sesión de hoy no es una clase para resolverlo todo, sino para **ofrecer un marco claro** que nos oriente durante el mes.

Tener este mapa previo nos ayudará a aprovechar mejor los recursos y a **entender por qué abordamos el tema así y no de otra manera**. Quiero que tengáis la **máxima autonomía**, que entendáis el porqué de cada ejercicio, de cada propuesta.

Por eso, la clase de hoy está pensada para:

1. **Definir qué entendemos por inconsciente.**
2. **Reflexionar sobre cuándo es buen momento para trabajarlo** (no siempre lo es, y no todo el mundo debería empezar por aquí).
3. **Explorar el lenguaje del inconsciente**, para saber cómo se expresa.
4. **Distinguir entre dos niveles de trabajo**: uno más superficial y técnico, y otro más profundo y transformador.

5. **Identificar dónde y cómo intervenir para trabajar el inconsciente:** cómo reeducarlo, limpiarlo, liberarlo.
6. **Evitar tres errores comunes** que pueden dificultar este proceso si no somos conscientes de ellos.

Esta estructura nos servirá para seguir el tema de forma ordenada y también para **aprovechar mejor la sesión con Fernanda**, que será dentro de dos semanas (el 12 de enero).

## Tipo de trabajo que haremos

Durante este mes no se propondrán **catarsis emocionales** ni grandes removidias internas. El enfoque será más **suave, gradual y aplicable a lo cotidiano**.

No buscamos impacto, sino transformación real a través de ejercicios **simples pero potentes**, que podrás **repetir en tu día a día**.

Muchos de los avances que ya habéis notado en los últimos años tienen relación con una limpieza progresiva del inconsciente. Este mes seguiremos esa misma línea: **trabajo profundo, pero sin violencia interna**. Desde la calma, pero con claridad.

## Qué es el inconsciente (y qué no es)

Hablar del inconsciente —como hablar de la mente, del alma, del amor, de la libertad o de Dios— implica moverse en un terreno no objetivable. Son realidades que no se pueden pesar ni medir. Eso no significa que no existan, pero sí que cualquier definición será necesariamente parcial e inexacta.

Podríamos llegar a decir, como provocación útil, que el inconsciente “no existe”: es una metáfora que utilizamos para referirnos a algo mucho más complejo. Y como toda metáfora, puede sernos útil si no la tomamos como una verdad absoluta, sino como una herramienta que nos permite explorar, comprender y experimentar en nosotros mismos si lo que se dice encaja o no.

## Una metáfora útil: la caja fuerte

Imaginemos una caja fuerte a prueba de fuego. En ella no guardamos oro ni dinero, sino todo aquello que no pudimos o no quisimos ver, sentir o vivir. Esa es una posible imagen del inconsciente: una parte de nuestra mente que ha guardado bajo llave fragmentos de realidad que nos sobrepasaban.

## El inconsciente como defensa

El inconsciente es una parte de nosotros que tiene una función positiva: protegernos, ayudarnos a sobrevivir, garantizar que podamos seguir adelante. Para hacerlo, deforma, maquilla, oculta o incluso olvida partes de la realidad que no somos capaces de tolerar. Lo hace con la mejor de las intenciones: “No te preocupes, mi amor, yo me encargo de que no veas esto”, parece decirnos esa parte de nuestra mente.

Por ejemplo, si en algún momento vivimos algo profundamente doloroso —como abandono, humillación o incompreensión— y no fuimos capaces de sostenerlo, es posible que una parte de nosotros lo “congelara”, lo escondiera, y nos permitiera seguir adelante sin tener que enfrentarlo.

Del mismo modo, cuando no queremos decidir algo porque tomar una decisión implica una renuncia, o cuando no nos atrevemos a poner límites por miedo al rechazo, el inconsciente puede disfrazar esa cobardía de prudencia, de inteligencia o incluso de bondad.

## El inconsciente como pasado no vivido

Otra forma de describir el inconsciente es entenderlo como el pasado que no pudimos aceptar. Todo aquello que no vivimos plenamente, que no transitamos, queda atrapado dentro de nosotros, esperando ser visto, respirado, comprendido. Ese “pasado congelado” sigue activo en nuestro presente y condiciona nuestra forma de vivir.

Muchas de esas experiencias tienen origen en la infancia, cuando no teníamos recursos para comprender lo que nos ocurría. Esa parte de nosotros no creció, y sigue esperando que el padre cambie, que la madre nos reconozca, que todo sea como “debería” haber sido. Esa es la parte infantil de nuestra psique, que sigue viva dentro del inconsciente.

## El inconsciente como origen del personaje

Aquí surge el vínculo entre inconsciente y personaje: el personaje es esa versión de

nosotros mismos que hemos construido para adaptarnos, para protegernos. Surge como consecuencia de las partes que no aceptamos en nosotros ni en la realidad.

Podemos entender entonces el inconsciente como el origen del personaje, como el conjunto de cosas con las que nos disociamos para no sentir. No solo en casos extremos como abusos o traumas graves, sino también en situaciones cotidianas que no queríamos aceptar: por ejemplo, que mi madre prefería a mi hermano, o que no soy el favorito de la familia.

En lugar de asumir esa realidad, decimos internamente: “esto no debería pasar”, o “lo correcto sería otra cosa”, lo que también es una forma de negar la realidad.

### Las defensas que nos salvan... y nos limitan

El inconsciente actúa como un sistema de defensas. Nos ayuda a sobrevivir a experiencias que nos superaban, como el bullying o el maltrato familiar. A veces, deformar la realidad ha sido lo que nos permitió soportarla.

Pero con el tiempo, lo que nos salvó se convierte en carga. Lo que no quisimos ver, lo que no pudimos aceptar, empieza a dirigir nuestra vida sin que lo notemos. Aquello reprimido pasa a dominar nuestras emociones, decisiones y relaciones, sin que tengamos consciencia de ello.

### Deseos y miedos negados

El inconsciente no solo guarda miedos, también contiene deseos. Y muchas veces el deseo y el miedo son dos caras de la misma moneda: deseo algo, pero tengo miedo de no lograrlo.

Negamos deseos tan profundos como la sexualidad, las capacidades o incluso nuestros anhelos más legítimos. Y al negarlos, no desaparecen: se expresan de forma indirecta, descontrolada o incluso destructiva.

Por eso es tan importante integrar estos aspectos: si no reconocemos lo que hay en nuestro interior, corremos el riesgo de vivir dominados por ello, sin saberlo.

### El inconsciente crece cuando vivimos en el autoengaño

Mientras no tomamos la decisión firme de dejar de engañarnos, el inconsciente continúa creciendo. Pero en el momento en que uno se compromete a mirar la

realidad tal como es —aunque duela, aunque sea incómoda—, comienza un camino de transformación. Este compromiso de honestidad con uno mismo es un punto de inflexión esencial.

### **Una propuesta clave del curso es precisamente esta:**

- Hacerte la promesa de no volver a engañarte nunca más.
- Vivir lo que vives, no lo vas a negar.
- Decidir que, pase lo que pase, vas a mirar.

Esto no solo tiene que ver con el inconsciente, sino también con la felicidad, con el personaje, y con una vida más plena. No es un esfuerzo agotador ni requiere grandes sacrificios, pero sí transforma profundamente. Porque a partir de ese compromiso, como mínimo, dejamos de añadir nuevo material al inconsciente.

## La mente dividida

Cuando negamos partes de la realidad, nuestra mente se fragmenta. Surgen tensiones internas porque entre lo que hacemos y lo que creemos que deberíamos hacer se interpone el inconsciente. Este tira de nosotros desde la sombra, influye más de lo que creemos y nos aleja de la coherencia interna.

Por eso es tan importante mirar lo que no queremos ver. Mientras esté oculto, lo reprimido seguirá condicionando nuestras decisiones, emociones y relaciones. En cambio, si lo hacemos consciente, ganamos libertad y claridad.

### **Las capas de la mente: consciente, subconsciente e inconsciente**

Para aclarar mejor cómo funciona nuestra mente, podemos pensarla en diferentes niveles o capas:

- **Consciente:** Es todo lo que podemos ver, reconocer y aceptar de nosotros mismos en este momento. Lo que estamos pensando, sintiendo o eligiendo de forma voluntaria.
- **Subconsciente (o “subjefe”, como truco mnemotécnico):** Es todo aquello que en su momento fue consciente, pero que ya ha sido automatizado. Por ejemplo, conducir, escribir, hablar, coser... son procesos que una vez aprendidos, ya no necesitan atención consciente constante. Son tareas automatizadas que funcionan en segundo plano.
- **Inconsciente:** Es lo que no queremos ver, lo que hemos negado, reprimido o

disfrazado. Lo que nos duele o nos da miedo reconocer. Aquí no están los procesos vitales automáticos (como la respiración o la digestión), que pertenecen al sistema biológico. El inconsciente que nos interesa aquí es mental: es la parte de nuestra psique que oculta lo que nos supera.

## Inconsciente individual e inconsciente colectivo

El inconsciente no es solo personal. También hay un **inconsciente colectivo**, formado por todo lo que una sociedad o cultura no se permite ver. Hay temas tabú, creencias compartidas, normas no escritas que todos hemos interiorizado sin darnos cuenta. Limpiar el inconsciente colectivo es un reto, pero también una parte importante del trabajo interior.

## Más allá del inconsciente: el supraconsciente

Por encima de estas capas mentales está el **supraconsciente**, la dimensión más profunda y elevada de nuestra conciencia. Se puede entender como la fuente de toda inteligencia, de toda comprensión verdadera. No es “otra capa más”, sino el origen desde el que emana todo entendimiento.

Es como si nuestra mente fuese una delegación individual de una inteligencia universal compartida. A medida que vamos deshaciendo los bloqueos del inconsciente, tanto individual como colectivo, esta inteligencia superior puede manifestarse más fácilmente en nosotros. En otras palabras: lo inconsciente no solo bloquea el consciente, también dificulta la conexión con nuestra esencia.

## El cuerpo, el inconsciente y la conexión con lo superior

### 1. El cuerpo como reflejo del inconsciente

El cuerpo capta y expresa lo que la mente no acepta. Cuando hay algo que no queremos ver, esa negación genera una tensión interna que acaba manifestándose físicamente. Por eso se dice que *el cuerpo no miente*. Esa tensión no es únicamente física: es un síntoma visible de un conflicto psíquico o emocional no resuelto.

Así, el inconsciente influye tanto en nuestro cuerpo como en nuestra vida espiritual.

Cuando se reduce el inconsciente, mejora la conexión con lo superior, con nuestra esencia más profunda.

Lo sano sería que el consciente pudiera conectarse tanto con el cuerpo como con lo superior, y expresarse desde ahí. Pero el inconsciente impide esta unidad porque divide al yo consciente entre lo que quiere ver y lo que no. Esa división nos aleja de nosotros mismos, del cuerpo, de los demás... y de lo sagrado.

## 2. Negar la realidad tiene un coste

Al principio, no ver ciertas realidades puede parecer un alivio. Por ejemplo, si un padre es autoritario o violento, no verlo puede facilitar la convivencia. Pero esta negación tiene una “factura” muy alta: nos aleja de la realidad, del cuerpo y del presente. No sabremos relacionarnos de forma auténtica, porque estaremos actuando desde una distorsión, desde una máscara.

Como dijo alguien en clase: *“Ojos que no ven, corazón que no siente, e inconsciente que se carga”*. Todo lo que no afrontamos, acaba explotando de alguna forma.

Negarse a ver lo que hay tiene consecuencias: nos desconecta de nosotros mismos, nos vuelve confusos, tensos, divididos. Pero lo bueno es que este camino puede recorrerse en sentido inverso.

## 3. Limpiar el inconsciente: camino hacia la salud y la unidad

Si hacemos el proceso de limpieza del inconsciente, recuperamos al cuerpo como un instrumento sabio, que puede incluso mejorar nuestra salud física y emocional. Empezamos a vivir de forma más real, sin autoengaño. Y eso nos permite tener relaciones más auténticas y profundas.

Esta unificación interna —vivir sin ocultar, sin negar— hace mucho más fácil darnos cuenta de que formamos parte de algo más grande. Al recuperar la unidad dentro de nosotros, es más sencillo percibir la unidad con todo lo que existe.

Por eso, limpiar el inconsciente es un trabajo de una potencia enorme.

## 4. ¿Cuándo es el momento de trabajar el inconsciente?

Solo cuando decidimos dejar de engañarnos. Mientras sigamos negando partes de la realidad, no será posible trabajar verdaderamente el inconsciente. El primer paso es **mirar la realidad tal como es**, sin juicio.

**La autoobservación sin juicio** es lo que permite abrir la “caja fuerte” del inconsciente y empezar a sacar su contenido a la luz. Si en lugar de observarnos, nos juzgamos —aunque sea con ideales como “tengo que ser más espiritual” o “más bueno”—, seguimos atrapados en el ego ideal y no estamos viendo la realidad tal cual es.

## 5. El orden del trabajo interior

El trabajo interior tiene un orden lógico y necesario:

1. **Tomar conciencia de que no mandamos en nuestra vida.** Reconocer que el inconsciente dirige muchas de nuestras acciones.
2. **Comenzar la autoobservación sin juicio.**
3. **Detectar las creencias erróneas** que boicotean esa autoobservación y que distorsionan nuestra percepción.
4. **Después de suficiente autoobservación, empezar a practicar la Presencia**, es decir, vivir plenamente en el momento presente.
5. **Potenciar las capacidades personales**, integrar experiencias, y abrazar la totalidad de lo vivido.
6. **Finalmente, conectar con la esencia**, con lo superior.

No podemos saltarnos pasos. Si creemos que controlamos nuestra vida, no se nos ocurrirá autoobservarnos, porque asumimos que ya sabemos lo que hacemos. Pero la verdad es que muchos de nuestros comportamientos vienen de automatismos que no comprendemos.

Y si no vemos nuestras creencias distorsionadas, convertimos la vida en una lucha, en un infierno. Por ejemplo, creer que hay personas que no hacen lo que pueden, que hay “malos” sin más, que hay que vencer al otro... Todo eso engorda el inconsciente.

## 6. La conexión con lo Superior

A medida que dejamos de engañarnos y nos unificamos internamente, **la conexión con lo Superior se vuelve natural**. Percibimos que lo que somos y lo que es forman parte de una única realidad.

Y esta conexión **no requiere esfuerzo**, no es algo que “consigamos”, sino que simplemente *sucede*, se manifiesta. Es como si lo superior se expresara a través de nosotros, como si descendiera. En la tradición cristiana, esto se llama *gracia*.

## Costes del inconsciente y señales que lo delatan

### 1. Los costes de mantener contenido inconsciente

Vivir con mucho contenido inconsciente tiene un precio muy alto. Algunos de los principales costes son:

- **Pérdida de contacto con el cuerpo.** Se pierde la capacidad de sentir el cuerpo como propio y como fuente de sabiduría.
- **Desconexión de la verdad interior.** Uno deja de saber qué siente, qué le gusta, qué le disgusta... o lo sabe solo parcialmente.
- **Bloqueo de la espontaneidad.** Algunas emociones, deseos o impulsos están vetados; no se pueden permitir.
- **Desconexión del deseo auténtico y de su saciedad.** Como resultado, es fácil caer en **adicciones** que compensan inconscientemente lo que no se quiere mirar.
- **Repetición de conflictos.** Las mismas situaciones difíciles tienden a repetirse como un ciclo sin fin: en parejas, en trabajos, en amistades. Parecen problemas distintos, pero en el fondo es el mismo patrón que se clona una y otra vez.
- **Autoexigencia y maltrato.** El inconsciente alimenta la voz interior que se culpa, se castiga, se exige. O, al contrario, proyecta esa dureza sobre los demás: juzgándolos con crueldad, con falta de empatía.

Todo esto genera una vida empobrecida, limitada por lo no mirado. Como dije con humor: “*Un montón de costes que son una caca*”.

### 2. ¿Dónde se manifiesta el inconsciente?

El inconsciente deja señales claras, si aprendemos a leerlas. Podemos detectarlo en:

- **El cuerpo.** Dolores, tensiones, síntomas físicos inexplicables.

- **Emociones intensas o desproporcionadas.** Una rabia o tristeza desmedida puede ser un mensaje del inconsciente.
- **Patrones repetitivos.** Lo que se repite en nuestra vida —relaciones, fracasos, conflictos— nos está diciendo algo.
- **Cosas que idealizamos o que nos disgustan exageradamente.** A menudo reflejan aspectos no integrados de nosotros mismos.
- **Sueños.** Son un canal privilegiado del inconsciente.
- **Olvidos o lapsus.** Fallos del lenguaje, errores “accidentales” que muestran algo que está debajo de la conciencia.

Por ejemplo, cuando algo nos pone muy nerviosos de otra persona, puede que refleje algo que no hemos digerido en nosotros: algo que no nos atrevemos a hacer o que deseamos en secreto.

### 3. El personaje como solución equivocada

Frente a los efectos del inconsciente, el *personaje* —la máscara que construimos para movernos por el mundo— intenta encontrar alivio. Pero lo hace repitiendo siempre la misma estrategia, un **ciclo automático**, sin cuestionar nada.

Ese alivio es momentáneo. A largo plazo, genera confusión, vacío emocional, relaciones poco auténticas y sufrimiento.

Y esto es clave: **el personaje no soluciona el conflicto**, solo lo tapa. Con el tiempo, ese patrón se refuerza, se hace más rígido... y lo peor: ni siquiera somos conscientes de ello.

### 4. El personaje tiene capas y busca protegernos

El personaje puede tener múltiples facetas, incluso contradictorias. Por ejemplo, alguien puede querer parecer una persona espiritual en su grupo de amistades, muy seria y profesional en el trabajo, pero también flexible y “quedar bien” con todo el mundo.

Sin embargo, detrás de estas apariencias hay **partes más constantes**, que son el núcleo de la autoimagen que nos contamos.

Una persona puede pensar: “*Yo soy alguien con mucho criterio, muy fuerte, muy clara*”, cuando en realidad podría estar diciendo: “*Soy rígida y no tolero lo diferente*”. Pero lo importante es no juzgarlo, solo verlo.

Detrás del personaje hay siempre una intención positiva: **protegernos**. Esa estructura interna que nos limita, **intenta ayudarnos a sobrevivir**. Aunque sea disfuncional, nació con la intención de cuidarnos.

## La pregunta clave: ¿Me atrevo a dejar de mentirme?

Hoy hemos llegado a la pregunta fundamental de esta sesión. Y sé que la mayoría, si estáis aquí, ya habéis respondido que sí en algún momento:

**¿Me atrevo a dejar de mentirme?**

**¿Me atrevo a mirar lo que ocurre sin edulcorarlo y asumir que soy adulto y que puedo dar mi propia respuesta?**

Hacerse esta promesa —dejar de mentirme, mirar lo que ocurre con honestidad y sin azúcar— tiene consecuencias reales.

La primera es que el inconsciente, como mínimo, **deja de crecer**. Y muy probablemente **empieza a reducirse**, porque algo clave ha cambiado en mi actitud interna.

Ya lo veréis con claridad cuando trabajemos los ejercicios de la tercera semana, que están directamente relacionados con el trabajo anterior que hicimos sobre la familia. En realidad, esto es como una **segunda parte natural**.

## La estructura del inconsciente: disparador, activación corporal y respuesta automática

Cada estructura inconsciente **tiene un disparador**: algo externo ocurre y **yo no quiero verlo** tal y como es. Por ejemplo:

“Papá le dice a mi hermana: ‘Eres la mejor’, y yo sé que está diciendo: ‘Ella me gusta más que tú’.”

Ese es el disparador. Lo que sigue es una **respuesta corporal automática**: tensión, respiración que cambia, latidos que se aceleran o se detienen. Y justo después viene una **reacción automática**: puedo enfadarme, intentar agradar más, o buscar mostrar logros. Todo eso sucede sin elección consciente.

Y esta es la clave: **el inconsciente nos “lleva” a la conducta automáticamente**, a través de una cadena de eventos. Y sobre cada uno de ellos **se puede intervenir**.

## Tres formas de intervención sobre el inconsciente

Podemos intervenir de diferentes maneras, más o menos profundas:

### 1. Nivel superficial o mecánico

Es lo que muchas veces se hace desde técnicas como PNL (Programación Neurolingüística, aunque otras veces la PNL puede sugerir un cambio profundo). Consiste en **cambiar un disparador por otro, reemplazar una emoción por otra o modificar la conducta** directamente.

Por ejemplo:

- “Cuando papá diga eso, me diré que mi madre me quiere más.”
- “Cambio la sensación corporal por otra más agradable.”
- “Decido responder de forma diferente, como callar o hablar con calma.”

Esto no está mal. Son “apaños” que pueden funcionar como tiritas. Pero el cambio real llega en otro nivel.

### 2. Nivel profundo

Es el camino que propongo seguir. Implica tres pasos esenciales:

#### Paso 1. Observar sin negar

Ver el disparador tal como es.

Ver la activación física y emocional.

Dejar de negar lo que ocurre y preguntarse:

“¿Qué necesito realmente ahora? ¿Qué emoción está presente? ¿Qué me está diciendo esta tensión o este malestar?”

### Paso 2. Sostener y regular

No se trata de “arreglar” lo que siento ni de escapar.

Se trata de **sostenerlo conscientemente**: el miedo, la exclusión, la culpa, la sensación de abandono...

Respiro. Observo. No tenso más el cuerpo. **Acepto que esto es lo que hay.**

### Paso 3. Actuar desde el amor

Preguntarme qué puedo darme a mí misma/o.

¿Cómo puedo responder de forma amorosa a mi necesidad profunda?

¿Dónde puedo sentir pertenencia? ¿Dónde puedo ofrecerme cuidado?

No siempre será en la familia, pero puede que lo encuentre en otros espacios.

Cuando hago estos tres pasos, lo **inconsciente se vuelve consciente**.

Y si es consciente, **ya no controla mis actos**.

Puede que no sea agradable, pero **ya no me posee**.

## Lo que no obtengo en un lugar... quizá lo puedo recibir en otro

Muchas veces esperamos que ciertos vínculos nos den algo que no pueden ofrecernos. Y nos hace daño insistir. Pero cuando dejamos de negar lo que hay, podemos ver con claridad:

“Esto no lo recibiré aquí. ¿Dónde sí que puedo recibirlo?”

Así se va **liberando el inconsciente**, y lo que estaba oculto deja de condicionar mi forma de vivir.

Y sí, entonces también es posible **“volver a casa” sin heridas**, como decíamos en el trabajo anterior. Porque ya no busco algo imposible allí, sino que **me doy a mí misma lo que necesito**.

## Tres errores frecuentes en el trabajo con el inconsciente

Para cerrar esta primera sesión, quiero compartir **tres errores importantes** que conviene tener presentes cuando trabajamos con el inconsciente:

### 1. Creer que basta con entender

Comprender algo **no es suficiente**. Muchas veces usamos una frase brillante como excusa para no sentir lo que hay que sentir.

“Esto ya me lo sé”, “Esto lo decía Séneca”, etc.

Pero **entender sin sentir** es una forma más de escapar.

Lo necesario es **sentir lo que está vivo** dentro de nosotros, sin negarlo, y **atenderlo con presencia y responsabilidad**.

### 2. Hacer catarsis sin integración

Gritar, golpear un cojín o sacar “todo lo que hay dentro” puede aliviar momentáneamente, pero **sin integración, no transforma**.

Por eso, cuando trabajamos expresivamente, siempre buscamos estar **centrados previamente**, para crear un espacio interior capaz de sostener lo que aparece.

**La integración sucede cuando puedo ver lo que surge sin fusionarme con ello y aceptarlo**. Es esa aceptación la que transforma, no la descarga en sí misma.

### 3. Querer ir “a lo espiritual” sin hacer el trabajo psicológico

Este error es muy frecuente en entornos espirituales. Algunas personas intentan **usar lo espiritual para evitar lo psicológico**.

Pero lo espiritual **solamente puede sanar lo que ya es consciente**.

Lo que es consciente puede transformarse: en nuestra vida cotidiana o en conexión con lo superior. Pero **lo inconsciente, en tanto no se ve, no puede transformarse** ni orientarse ni hacia la tierra ni hacia lo sagrado, así que lo inconsciente no puede trascenderse por lo Superior sin hacerlo, previamente, emerger.

Por eso, muchas veces, el camino espiritual se estanca: **no se trata de ir más alto, sino de bajar más profundo para liberar lo que hay ahí... ¡y entonces nos elevamos más fácilmente!**

## La promesa que transforma

Una de las cosas más poderosas que podemos hacer es formularnos esta promesa:

“Voy a dejar de engañarme. Me comprometo a mirar lo que hay sin deformarlo, sin endulzarlo, sin esconderlo.”

Esa promesa permite que empiece un camino de autoobservación real, con presencia y sin juicio. Y es eso lo que **reduce el personaje**, lo que abre espacio a lo que somos.

Cuando una herida deja de doler, aunque la recordemos, **sabemos que ha sanado**. No se trata de borrar lo vivido, sino de vivirlo sin que nos posea.

## Comprensión del patrón

Alguien preguntaba cómo identificar el patrón.

La clave está en observar **la repetición**.

Cuando cada vez que ocurre un tipo de situación, reaccionas de forma similar, ahí hay un patrón.

Y cuando lo ves, **puedes empezar a desactivarlo**.

## Las preguntas clave para esta semana

Termino con algunas preguntas que pueden acompañarnos durante estos días. Puedes escribirlas, meditar sobre ellas o simplemente dejar que trabajen en ti:

- ¿Puedo prometerme dejar de engañarme?
- ¿Puedo mirar hacia atrás y ver lo que no quise mirar?
- ¿Puedo hacerlo desde el adulto que soy hoy?

Porque este tema, como hemos ido viendo, **une cuerpo, familia y dimensión espiritual**. Y el obstáculo principal es siempre lo mismo: **todo lo que no**

**aceptamos.**

Eso es lo que forma el personaje. Eso es lo que alimenta el inconsciente.

**La tarea de este mes es la misma que puede ser la tarea de toda la vida:**

Prometerte que vas a ser tú. Sin disfraces. Sin máscaras. Con verdad.

Y si te sirve, te propongo una última pregunta, por si la quieres responder:

Si pudieras resumir esta sesión en una frase, en dos o tres... ¿Qué dirías?