

Vídeo 27. Reflejo y proyección. Parte 2. Por Wes Penre y Ariel Glad, 22 de junio de 2018

En video anterior, discutimos la dinámica del reflejo y la proyección en una relación narcisista-codependiente, y en este video, queremos concentrarnos en el reflejo y la proyección en una relación entre dos codependientes en recuperación, que se han liberado de sus respectivas relaciones narcisistas previas y ahora se han encontrado.

Hay diferentes maneras y pasos a seguir cuando se trata de recuperarse del abuso narcisista y lo que es beneficioso para una persona puede no serlo tanto para otros. Es una cuestión de encontrar una manera que funcione para cada individuo y aquí es donde los entrenadores de vida son útiles. Hay muchos de ellos por ahí, y por supuesto, hay una mezcla de calidad, pero vale la pena echar un vistazo a algunos de ellos con el fin de encontrar tu propio enfoque para la curación.

Sigue siendo un hecho que el alma/mente/cuerpo (ya que son uno y el mismo en un nivel metafísico) se fragmentan cuando enfrentan un trauma, y estos fragmentos necesitan ser curados para que el complejo alma/mente/cuerpo esté completo nuevamente. Hasta entonces no podemos estar cómodamente en el tiempo presente y crear nuestras vidas en un estado mental completamente consciente.

La curación y la reintegración se pueden realizar por nuestra cuenta con varios grados de éxito, o pueden hacerlo dos personas que se reflejan entre sí. Ariel y yo hemos hecho ambas cosas y hemos descubierto que la forma más rápida y efectiva de sanar es entre dos codependientes que han ganado la confianza y la seguridad suficientes como para poder abrirse y compartir sus emociones, vulnerabilidades e inseguridades. Este tipo de curación puede ser muy intenso, particularmente al principio, pero si ambas partes están dispuestas a vivir esta fase emocional a menudo dolorosa, las ganancias del reflejo son notables. Puedo hablar de mi experiencia de primera mano porque estoy haciendo esto con Ariel.

Ahora sucede que ella y yo somos muy parecidos, tan parecidos que incluso sugeriría que somos "llamas gemelas", lo que lo hace aún más intenso, haciendo que los resultados sean aún más notables. Sin embargo, dos codependientes no necesitan ser almas gemelas o llamas gemelas para que esto funcione. Lo que debe establecerse primero sin embargo son la confianza y la seguridad. Sin estos dos ingredientes la curación no ocurrirá porque los socios no se atreven a ser auténticos entre sí; nadie está dispuesto a abrirse porque los codependientes están acostumbrados a ser atacados o ridiculizados cuando muestran sus vulnerabilidades, por lo que se quedan callados.

Una relación entre dos codependientes, que podría ser de amor o de amistad, puede ser bastante tumultuosa si las partes no saben mucho sobre el abuso narcisista, porque ambas personas tienen tendencia a activarse involuntariamente entre sí. Los narcisistas son narcisistas y tienen su conjunto de patrones para traumatizar a sus objetivos. Por lo que las heridas de dos codependientes a menudo son muy similares. En tal relación, y más al principio, ambas personas pueden sentirse casi constantemente desencadenadas por el otro porque se reflejan entre sí. Una persona puede decir algo que es típico de un codependiente decir en una relación narcisista, sin pensarlo, y la otra persona se dispara, a menudo sin entender por qué se dispara.

Debido a que dos codependientes tienden a activarse mutuamente, una relación de amor entre dos codependientes a menudo lleva a que se separen, al menos si no entienden la dinámica en su relación. Creen que no son compatibles por lo que abandonan y vuelven a tener una relación con un narcisista. Esto tiene que ver con que ambos codependientes son muy inseguros y están acostumbrados a un socio que se hace cargo, como suele ser el caso en una relación narcisista. Por lo tanto, un codependiente tiene dificultades para mantener cualquier tipo de relación amorosa, a menos que ambas partes estén dispuestas a sanar.

Otro fenómeno que puede sonar familiar es cuando conoces a una persona en el trabajo (o en cualquier otro lugar para el caso) y realmente te gusta esa persona, pero la comunicación entre vosotros es forzada y no despegas. Puedes sentirte nervioso y ansioso. Podrías sentir que es tu culpa porque eres muy inseguro, pero de hecho, ambos son inseguros, y no hay nada de malo en ninguno. Os disparáis el uno al otro a veces solo por la mera presencia del otro. Por otro lado, cuando conoces a una persona que está relativamente integrada, notas que la conversación puede fluir bastante bien.

Requiere paciencia y resistencia para romper estas primeras barreras incómodas. Sin embargo, una vez hecho esto, la curación comenzará a un ritmo rápido, teniendo en cuenta que los dos sabéis contra qué os enfrentáis: es la mente subconsciente la que necesita curación. Y lo que sale a la superficie suele ser lo que necesita ser curado y reintegrado primero.

Otro fenómeno interesante podría ocurrir entre dos codependientes, particularmente entre dos gemelas. Algunas veces, solo necesitan sentarse solos en la misma habitación para que uno o ambos se activen y cuando esto sucede puede ser bastante intenso. Uno o ambos pueden sentir el impulso de abandonar la habitación y simplemente retirarse a un lugar donde poder estar solos, pero ¡Aquí es cuando comienza una gran prueba! Si experimentas esto ¡No sigas ese impulso! En su lugar, quédate en la misma habitación, incluso cuando sientas la provocación emocional y sobrellévalo. Y hablad el uno con el otro, antes o después de que ocurra tal situación, que es perfectamente natural sentarse allí, en silencio, si estás demasiado excitado para hablar y simplemente espera. Puede llevar un poco de tiempo pasar por esto, y si se vuelve demasiado intenso, ambos podéis estar de acuerdo en que es suficiente por ese momento, y es posible que ambos obtengáis algo de espacio del uno para el otro, pero no salgáis de la sala sin ese acuerdo, porque desencadena la ansiedad de abandono de la otra persona y también hace que la persona que se va se sienta mal por no haber podido superarlo.

Al día siguiente los dos codependientes podrían llevarse bien y la comunicación podría ser fluida, solo para encontrarse de nuevo en la primera situación de repente. Nuevamente, sobreponete porque se volverá más fácil. Después de un tiempo, ambas personas pueden notar que sus traumas emocionales que desencadenaron las situaciones incómodas se aliviarán y se volverá más y más fácil, aunque de hecho, no se ha dicho una sola palabra.

Mi caso es que la reintegración y la curación pueden tener lugar simplemente estando sentados allí, reflejándose entre sí, mientras las energías rebotan entre los dos hasta que se descargan y, el fragmento o fragmentos se reintegran. ¡Esto puede ser extremadamente terapéutico! Ariel y yo llamamos a esto "Reflejo silencioso". Lo que generalmente sucede durante estas sesiones de reflejo silencioso es que ambas personas tendrán sus miedos más profundos desencadenados, y el Crítico interno comenzará su monólogo interno (ver el video 7

para aprender más sobre el Crítico interior). Cada participante puede pensar algo en la línea de: "No soy lo suficientemente bueno y seré abandonado", "¿Cómo puede esta persona quererme cuando estoy aislado?", "¿Puedo siquiera tener una conversación normal?", "Así es cómo siempre va a ser entre nosotros" o "Nunca superaré esto y se cansará de mí por ser así; es la historia de mi vida". Ni siquiera importa que la otra persona esté actuando de la misma manera; el crítico interno a menudo no reconoce esto.

Sin embargo, el reflejo silencioso por sí solo no lo hará, aunque es una herramienta muy poderosa para integrar fragmentos sin tener que hacer mucho procesamiento cognitivo. Aún así, tiene que combinarse con otros procesos. La comunicación es una parte extremadamente importante de la curación, aunque parece que nos estamos contradiciendo al decir esto, en contraste con reflejo silencioso. Los codependientes llevan tanta culpa y vergüenza por dentro que puede serles muy difícil abrirse, incluso cuando se establece la confianza y la seguridad. Por lo tanto, compartir inseguridades y vulnerabilidades es mejor hacerlo progresivamente, poco a poco. Si una persona se abre, la otra generalmente seguirá pronto y ambas partes se abrirán más y más con el paso del tiempo.

Cuando una persona se abra, no la interrumpas. Permite que hable acerca de su desencadenante y sus heridas todo lo que considere necesario; solo siéntate allí y estáte presente. Escucha y presta atención a lo que te está diciendo, sin juicios ni opiniones. Cuando termine, no trates de resolver el problema, en su lugar reconoce lo que acaba de decir e indica que, bajo esas circunstancias, es muy apropiado sentirse así. ¡Esto es muy importante! Incluso si te cuenta algo que sucedió hace apenas unas semanas, el fondo de la herida siempre está anclado en la infancia, por lo que, en esencia, estás escuchando al "niño interno" de esa persona, que fue la primera parte que experimentó este trauma; por lo general todo se remonta a la infancia.

Los incidentes traumáticos a lo largo del tiempo se unen entre sí en "cadenas". Esto significa que normalmente hay un incidente similar anterior que está oculto en el subconsciente, bloqueado por los incidentes más recientes, donde generalmente se encuentra el foco porque está más cerca en el tiempo. Por lo tanto, es importante preguntarle a la persona si hay un incidente similar anterior. Cuando ésta lo encuentra, lo comunica al oyente. De esta manera retrocedemos en el tiempo y encontramos incidentes cada vez más tempranos, hasta que encontramos el primero de la cadena. Cuando esto sucede, la persona a menudo siente un gran alivio y se ilumina e incluso puede sentirse extática y feliz. Entonces es hora de parar. Esta cadena en particular ahora se reintegra y la persona estará un poco más cerca de volver a estar completa. Cuando aparecen nuevos factores desencadenantes, repetimos el mismo procedimiento.

A veces, una cadena puede ser larga y puede tomar tiempo pasar por ella. Si es así, y el tiempo no le permite completar todo el proceso, asegúrate de hacer una pausa en un buen momento y no en el medio de una incidencia. Luego continúa cuando el tiempo lo permita, pero no dejes pasar demasiado tiempo entre las sesiones. ¡Es muy importante! Otra cosa importante es que cuando la persona golpea un incidente, él o ella no debe retroceder en el tiempo para procesarlo. En cambio, se debe traer el incidente hasta el momento presente y mirarlo desde

esta perspectiva. La reintegración debe tener lugar en el presente no retroceder ni reintegrarse en el pasado.

Lo anterior es una descripción general de cómo puede tener lugar la reintegración. Ariel y yo hemos encontrado útil el "Proceso de finalización" de Teal Swan y explica mucho más en detalle cómo hacerlo en nosotros mismos o con un compañero. Sugerimos que consultes su canal de YouTube y busques el "Proceso de finalización" y "Fragmentación". Te sugerimos encarecidamente que te familiarices con el procedimiento antes de comenzar a usarlo. No hará daño hacerlo de todos modos, pero para obtener los mejores resultados en lo que hacemos en la vida, primero tenemos que educarnos sobre el tema. Al comprender cómo funciona la mente humana, se hace más obvio el porqué del proceso de finalización y los procesos similares.

Sucede algo muy agradable cuando te hermanas con un compañero-a, es que cuando una persona sana, la otra persona también tiende a sanar, sin tener que pasar por lo mismo. Debido a que los socios se reflejan entre sí, también tienden a descargar las mismas cosas al mismo tiempo. Esto no siempre ocurre, pero hemos encontrado que es muy común en nuestra propia relación y algunos entrenadores de vida también han notado este fenómeno.

A veces, debido a que ambas partes se disparan, pueden reaccionar de manera similar a como lo hicieron con sus narcisistas, por lo que pueden proyectar su dolor sobre la otra persona y comenzar a acusar al otro de sus propios problemas. Esto no ocurre entre todos los socios, pero uno podría querer estar preparado para ello y ser consciente de lo que es. Cuando esto sucede, ambas personas se sientan, generalmente después, y lo discuten y reintegran lo que sea que se activó.

Lo más importante, quizás, es que los socios se acepten mutuamente exactamente como son y estén dispuestos a tomar al otro como parte de sí mismos y abrazar a la otra persona. Por ahora, entendemos que lo que sea que la otra persona nos diga, son solo heridas que necesitan ser curadas, eso es todo. Para mí y para Ariel, no tiene importancia lo que surja: cuanto más profundo sea, mejor. Y notarás que cuanto más te cuente la otra persona acerca de sí misma y de sus vulnerabilidades, más la amarás, porque te acercas más y más cuando te entiendes. Los detalles, cualesquiera que sean, son irrelevantes en este caso. Sabemos que cuanto más vergüenza y culpa tiene la otra persona y está dispuesta a expresarla, más sanación tiene lugar.

Finalmente, ¡Aquí hay otra cosa importante! Las personas que han sido objeto de abuso por narcisistas generalmente quieren educarse a sí mismas y obtener la validación de su situación. Esto es normal y es alentado. Pero esta es la parte "más fácil". La parte difícil es comenzar a mirar dentro de nosotros mismos y aceptar lo que encontramos y estar dispuestos a enfrentarlo y reintegrarlo. Por lo tanto, muchas personas continúan, año tras año en algunos casos, aprendiendo más y más sobre el narcisismo, sin mirar hacia adentro, mientras inconscientemente intentan evitar el Trabajo Interior. Es importante en algún momento anular esta barrera y empezar a hacer el trabajo, o no tendrá lugar una curación real. La gente oye y lee acerca de otros que han pasado por el mismo trauma y se siente bien de no estar solo. Sin embargo, una cosa es mirar el espejo exterior, es decir, lo que aprendemos de los demás y otra

girar el espejo hacia adentro y observar nuestra propia necesidad de curación. Es muy importante que hagamos ambas cosas.