

Ri Utz' K'aslemal kech Ixoq'ib k'iche

CUADERNO METODOLOGICO NO 1.

RUTA BASICA PARA LA ATENCION DE MUJERES DESDE
LA EXPERIENCIA DE LAS COMADRONAS DEL QUICHÉ

ASOCIACION POR NOSOTRAS IXMUKANE

INDICE

	Página
1. Introducción	2
2. Tema: enfocarnos en las soluciones en vez de los problemas	3
3. Tema: lo básico que hay que saber sobre la violencia y emociones relacionadas	4
4. Tema: la sanación energética	7
5. Tema: por qué debemos sanar y qué debemos sanar para apoyar a otras personas	9
6. Temas: Qué hacer para sanar los temas anteriores	13
7. Tema: Tener un espacio para trabajar y otros aspectos a tomar en cuenta	15

1. Introducción

Los contenidos básicos del presente cuaderno, son parte de “Ri Utz’ K’aslemal kech Ixoq’ib K’iche, Protocolo para la Reconciliación y la paz interna. Trascendiendo la violencia en la vida de las mujeres Mayas del Quiché” por lo que invitamos a estudiarlo para comprender mejor y contextualizar este cuaderno metodológico.

El mismo está dirigido a las mujeres que hemos estado participando activamente en los procesos de sanación y aprendizaje de herramientas, impulsados por la Asociación para Nosotras Ixmukane’ durante los años 2017 y 2018.

Los objetivos de este Cuaderno No. 1 son:

- ✓ Brindar información básica sobre las respuestas emocionales relacionadas con la violencia.
- ✓ Saber por qué es importante la sanación de los programas grabados en el subconsciente.
- ✓ Dar elementos básicos para la sanación energética
- ✓ Tener una guía básica para la autosanación y preparación de la sanadora.

Esta guía de trabajo lo aplicamos a un tema importante para nosotras, como es **trascender la violencia en nuestras vidas y lograr la paz y reconciliación interna**. Y, aunque este tema lo habíamos tratado teóricamente, en el transcurso de esta experiencia nos dimos cuenta que comprender y sanar los aspectos emocionales, físicos, psíquicos y espirituales relacionados con este problema, es fundamental para poder trascenderlo.



Por eso para poder aplicar esta guía, consideramos necesario que las personas vivencien personalmente la experiencia de estos procesos para poder adquirir las habilidades para poderse apoyar a sí mismas, y a otras personas, con responsabilidad y ética.

Reflexionamos también que desde nuestra experiencia, en este tipo de atención, “las réplicas de temas” no aplican en ningún sentido, pues no se trata de repetir algo aprendido, si no de **saber qué hacer en cada caso**, lo que se logra a través de vivenciar el proceso que a la vez nos enseña la atención a otras personas.

¡Te invitamos a participar en nuestros procesos de formación!

2. Tema: enfocarnos en las soluciones en vez de los problemas



Calificarnos, visualizarnos, llamarnos, percibirnos o sentirnos como “sobrevivientes” y “víctimas”, solo fortalece esa identidad, por lo que comprendimos que es necesario sanar las heridas y memorias que hacen que nos sintamos sobrevivientes y víctimas, enfocando nuestra energía en honrar eso que vivimos y que **¡ya pasó!**

Comprender lo energético, nos hizo ver que enfocarnos en las soluciones evita que sigamos dándole fuerza a los problemas.

Por eso en este cuaderno le ponemos atención a nuestra meta de lograr la paz interna, como camino para erradicar la violencia en nuestras vidas, nuestras familias y comunidades.

Y encaminar nuestro esfuerzo en lograr la paz interna, construirnos como actoras de nuestras vidas y bienestar colectivo, en vez de resistir, luchar, juzgar, buscar culpables. Queremos centrar nuestra energía hacia lo nuevo, hacia los cambios que queremos, lo cual nos fortalece, nos da más poder y vida.

Desde esta manera de trabajar, en el proceso de formación llevado a cabo, concluimos que para lograr la **“Paz en el corazón, vivir en armonía, en calma, en tranquilidad, y enfrentar con más recursos internos los temas y problemas de la vida cotidiana”** necesitamos **“Liberar los dolores del corazón, sacar lo que llevamos dentro, enfocarnos en salir de los problemas en vez de hablar una y otra vez de ellos, en sanar lo que nos trauma a nosotras y a la familia, para poder ayudar a otras a encontrar también la paz y la armonía.”**

3. Tema: Lo básico que hay que saber sobre la violencia y las emociones relacionadas

Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta cuando es necesario, por ejemplo aumenta el ritmo del corazón, se agita la respiración, se tensan los músculos cuando se viven situaciones de peligro, amenaza o frustración, es decir, no podemos evitar que el cuerpo reaccione, porque lo hace automáticamente ante situaciones que necesitan una solución rápida. Por ejemplo el miedo, el enojo, la tristeza... que todos los seres humanos sentimos.

Así, muy a su pesar y más allá de su conciencia, tanto agresores como agredidos, se dejan llevar por las respuestas emocionales guardadas en lo profundo del ser, unos gritando y golpeando y otros sin poder moverse y hablar, tal como cada quien aprendió en su historia de vida.

En el caso de actitudes violentas, se supone que las personas no debemos reaccionar de forma instintiva, (agrediendo verbal o físicamente o escapando de la situación cuando nos sentimos amenazadas), sino responder con comportamientos más ecológicos, sin embargo, eso lo sabe la mente consciente, pero a la hora de sentirse en peligro (real o imaginario) el cuerpo reacciona agrediendo o paralizándose por el miedo.

Y esto sucede porque, según lo estudiado por el Dr. Bruce Lipton, recibimos información a través de lo que escuchamos, vemos, olemos, y las células de nuestro cuerpo captan y reciben información y las señales de todo lo que hay a nuestro alrededor, incluyendo mensajes energéticos de nuestros propios pensamientos, tanto los positivos como los negativos.



Todo eso que vimos, sentimos, escuchamos nos formó y grabó creencias en el **subconsciente**, y este actúa como una computadora que funciona un millón de veces más rápido que la mente **consciente** y utiliza entre el 95% y el 99% del tiempo la información ya almacenada desde nuestra niñez como un referente. Por eso cuando

decidimos algo conscientemente, por ejemplo, proponerse “la próxima vez no dejaré que me maltrate”. Pero si el subconsciente contiene información de historias donde el maltrato ha sido parte de la vida, no se logrará el propósito.

Por eso para cambiar nuestra realidad, hay que sanar lo que hay en el subconsciente, reprogramando las creencias y percepciones que formamos durante los primeros seis años de vida, que es cuando el cerebro, para entender lo que sucede a su alrededor, recibe la máxima información en un mínimo tiempo; haciendo que eso que grabó en esos años de vida, afecten el resto de la vida, y evitan que logremos la paz y el bienestar.

Por otra parte, las creencias inconscientes, los comportamientos y actitudes que observamos en nuestros padres se graban también en nuestro cerebro, y pasan de padres a hijos, afectándonos.

¡La buena noticia es que podemos reprogramarlas con las terapias de energía!



Reprogramar las memorias grabadas en el subconsciente es imprescindible para trascender la violencia en la vida, pues solo de esa manera podremos lograr lo que la mente consciente se proponga.

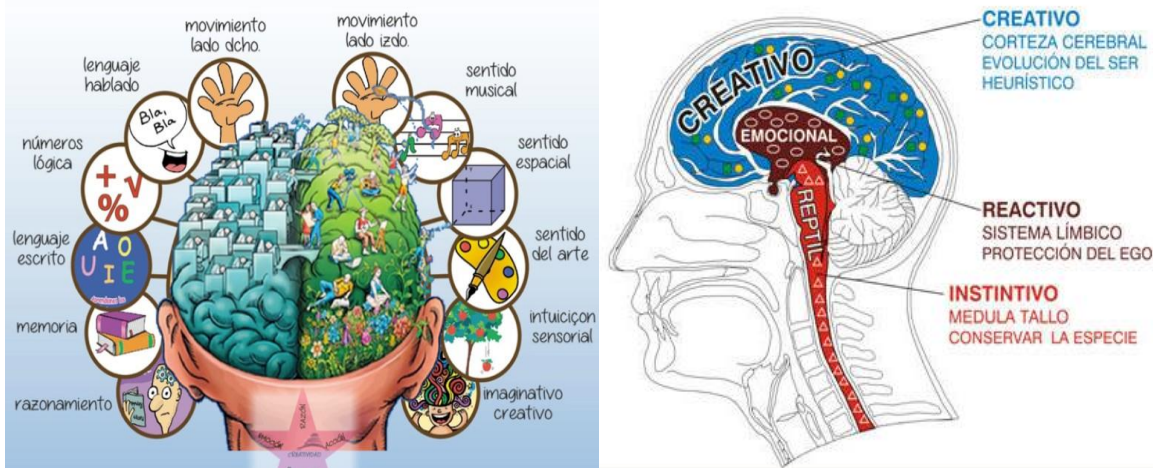
Debemos saber que el cerebro primario, controla la vida instintiva, y es el responsable de la conducta automática o programada, pues nos sirve para la preservación de la especie y los cambios fisiológicos necesarios para la sobrevivencia. Esa parte del cerebro, cuando detecta una situación de peligro, activa nuestro mecanismo de protección para "luchar o huir". Eso significa que detiene cualquier otra función del cuerpo (por ejemplo la digestión, mecanismos de defensa frente a enfermedades) para ocuparse del peligro.

Eso afecta grandemente la salud, pues vivir en ambientes violentos, sentir que el mundo o la comunidad son peligrosos, o estar en la lucha diaria por la vida, hace que el cuerpo y todas sus funciones se centren en “defenderse” en vez de producir la energía necesaria para la vida y la construcción de satisfactores.

Quando se activan esos miedos, actúan las respuestas grabadas en el cerebro que controlan la vida emotiva, y no tenemos la capacidad de pensar, simplemente se desatan reacciones y conductas instintivas programadas y poderosas.

Para ser capaces de contenernos y refrenar las reacciones impulsivas o de sumisión ante ciertas situaciones, tiene que existir comunicación entre distintas partes del cerebro que procesan emociones de manera automática, inconsciente y rápida, con las partes del cerebro evolucionadas que se ocupan de procesos cognitivos más conscientes, como la planificación y la toma de decisiones. Pero el estrés, la ansiedad y el miedo debilitan la capacidad de controlar conductas impulsivas haciendo que te quedes paralizada en vez de reaccionar.

La partes del cerebro:



Para la Dra. Jil Bolte Taylor “El hemisferio derecho se ocupa del momento presente y solamente trata con el aquí y ahora, piensa en imágenes y aprende cinestésicamente (percibir una misma sensación a través de los diferentes sentidos) mediante el movimiento de nuestro cuerpo, la información, en forma de energía entra simultáneamente a través de todos nuestros sistemas y entonces vivimos el gusto y el sabor de la experiencia de este momento, del cómo se siente y del cómo se escucha. Somos un ser de energía conectada a la energía de todos con la conciencia del hemisferio derecho.

El hemisferio izquierdo piensa de manera lineal, metódica, se ocupa solo del pasado y del futuro. Está diseñado para tomar el momento presente y escoger detalles y más detalles de esos detalles. Categoriza toda la información y la asocia con todo lo que hemos aprendido en el pasado y proyecta en el futuro todas nuestras posibilidades. Piensa utilizando el lenguaje y es el que recuerda las cosas que hay que hacer cada día. Este hemisferio yo soy, y me vuelvo un individuo separado del flujo de energía de mi alrededor y separado de los demás.

Es ese continuo dialogo cerebral que me conecta a mí y mi mundo interno con mi mundo externo.”

4. Tema: La sanación energética



Las experiencias difíciles dejan traumas que afectan nuestra vida diaria, pues según la Dra. Asha Clinton, creadora de la Terapia Integrativa Avanzada¹, “trauma es cualquier experiencia que al recordarla o al ser disparada por un evento presente, evoca emociones difíciles y/o síntomas o sensaciones físicas que dan lugar a creencias negativas, deseos, fantasías, obsesiones, compulsiones, adicciones que fracturan la integridad humana e impiden o dificultan el desarrollo de cualidades positivas y la conexión espiritual.”

El médico psiquiatra David Servan-Schreiber², explica:

“las experiencias dolorosas pueden dejar una huella traumática profunda en nuestro cerebro, causar trastornos psico-fisiológicos y malestar (como rabia y ataques de pánico y neurosis), incluso decenas de años después del traumatismo inicial. Se ha descubierto que las emociones continúan apegadas al pasado, obligando al cerebro emocional a continuar evocando las emociones dolorosas, aunque haya transcurrido el tiempo suficiente como para que la visión racional de la situación haya evolucionado y actualizado. Los pacientes saben que no deberían sentirse tan mal, que ya no corren peligro. Lo saben, pero no lo sienten.”

Así es que las personas que han vivido, o presenciado, violencia tienen traumas profundos relacionados con esos eventos, y en Guatemala, se puede decir que todos los habitantes estamos afectados de una u otra manera, reflejándose en nuestra salud, pues los neurocientíficos (los que estudian el sistema nervioso del ser humano) aseguran que todo lo que siente y piensa el ser humano se refleja en el cuerpo, ya que cada órgano (hígado, riñón, corazón, pulmones, bazo-páncreas) no solo tienen una función orgánica precisa, sino también una función psíquica y que los traumas violentos pueden provocar desequilibrios con consecuencias para el corazón (angustias, palpitaciones, vértigos,

¹ LCSW, Ph.D., psicóloga analítica y antropóloga cultural.

² La Curación emocional, editorial Kairos.

insomnios) y los riñones (sensación de tener la garganta cerrada, dolores articulares), entre otros.

También ahora se sabe que las emociones y pensamientos son energía, pues ésta se manifiesta de forma física o puede ser detectada a través de frecuencias, ondas de radio, rayos x, ondas de pensamiento y emociones.

Basados en estudios sobre el cerebro y los traumas, se han desarrollado nuevos enfoques que no se basan en los contenidos de las ideas sino en la neurofisiología existente en el momento de pensar esos contenidos, por lo tanto al cambiar el contenido de los pensamientos y de las emociones, se producen cambios.

Los conocimientos científicos actuales son la base de metodologías de energía para tratar traumas y traumas de violencia, pues logran corregir las emociones y conductas dañinas ligadas a recuerdos traumáticos o creencias disfuncionales. La base de estas terapias es que la emoción inapropiada produce un desequilibrio eléctrico entre ambos hemisferios cerebrales (se pueden observar en una resonancia magnética funcional), y como consecuencia se mantienen las emociones disfuncionales en forma intacta. Si se consigue equilibrar los hemisferios cerebrales mientras se piensa o siente lo que se percibe como perturbador, se logra corregir la disfunción en forma automática e inmediata, desensibilizando traumas en forma rápida, sin necesidad de un proceso largo y doloroso. Eso posibilita no solo abreviar la duración de los tratamientos, si no también lograr cambios permanentes.



Estas metodologías corrigen el problema y la emoción que resulta del mismo, modificando las creencias y emociones disfuncionales en juego y que están produciendo y manteniendo los síntomas.

Es importante también mencionar que estas terapias energéticas se basan en prácticas de sanación milenarias, solo que hoy tienen una estructura más práctica para liberar traumas de violencia, rabia, enojo, odio, rencor, resentimiento, impotencia, tristeza, entre otros, que producen creencias, actitudes, comportamientos, enfermedades emocionales, físicas, energéticas y espirituales afectando al SER en su conjunto, debilitando así sus potencialidades y proyección de futuro.

¡Solo un ser humano en bienestar general puede afrontar los retos, las dificultades y construir creativamente satisfactorios y estrategias para las necesidades humanas esenciales individuales y colectivas!

5. Tema: porqué debemos sanarnos y qué sanar para poder apoyar a otras personas?



Porque solo podemos dar lo que tenemos y hemos experimentado. Al sanar la violencia en nosotras mismas, al sanar los traumas de origen, las emociones, sensaciones y creencias negativas que pudieron quedar grabadas en nuestro sistema energético, hará posible que no nos afecte escuchar las historias difíciles. Sanar nos hará personas capaces de poder apoyar con empatía y respeto a las personas que viven violencia o cualquier otro conflicto.

Sabremos qué hacer, si experimentamos en nosotras mismas la resolución de los temas. Por ejemplo, si hemos aprendido a gestionar la rabia dentro de nosotras mismas, podremos ayudar a otras personas eficientemente, de lo contrario alimentaremos la rabia, de la persona y la nuestra, haciendo imposible la resolución del conflicto.

¿Qué tenemos que sanar para dar una buena ayuda?

1 Sanar la tendencia a estar en el estado del yo padre o yo niña para poder estar desde nuestro estado del yo adulta.

Te explicamos brevemente de qué se trata eso de los ESTADOS DEL YO: se refieren a “un conjunto de conductas, pensamientos, sentimientos relacionados, en que manifestamos una parte de nuestra personalidad en un momento dado”³. Todas las personas nos movemos en tres estados del yo: PADRE, ADULTO Y NIÑO, y de lo que se trata en este cuaderno es solo de comprender por qué la ayuda tiene que ser desde el YO ADULTO.

El análisis transaccional⁴ nos sirve para explicar por ejemplo que:

³. AT Hoy. Ian Stewart, Vann Joines. Editorial CCS, Alcalá 2007.

⁴ Teoría de la personalidad y una psicoterapia sistémica para el crecimiento y el cambio personal según la Asociación Internacional de Análisis transaccional. Empezar a constelar. Brigitte Champetier de Ribes.

- ✓ Actuar como si fuéramos mamás de otras mujeres, es actuar en el **“estado padre”**. Cuando lo hacemos es porque estamos repitiendo lo que aprendimos de niñ@s con nuestros padres o figuras de autoridad. **Por ejemplo, nos hace actuar como “salvador@s” de otras porque pensamos que ellas no son capaces de hacerlo por si mismas, también lo hacemos porque en el fondo nos sentimos más que los demás, y/o porque creemos que lo que nosotros pensamos así debe ser el mundo y las personas, y que es lo correcto, por lo tanto debemos corregir a los demás.** Según Brigitte Champetier cuando hacemos eso es porque estamos vinculados a una figura de poder, a “un perpetrador y a la moral que no es más que un mito familiar creado por un pariente con poder para ocultar la razón de unas víctimas y hacerla pasar por “malas”, cuando actuamos en “estado padre” es porque estamos imitamos inconscientemente comportamientos ancestrales de dominación: protegiendo, castrando, mandando, juzgando o haciendo daño.”

Cuando estamos en el estado padre, queriendo salvar a las mujeres, lo único que logramos es que las mujeres se sientan más víctimas, se queden paralizadas y sientan que no pueden tomar su poder y salir de la situación.

- ✓ Cuando estamos en el **“estado niño”** nos comportamos de manera reactiva, sea de reacción sumisa o rebelde. A veces sintiéndonos menos que el otro, reviviendo inconscientemente situaciones pasadas de dependencia, sintiendo lo que sentíamos frente a nuestros padres o figuras de autoridad. **Cuando estamos en este “estado niño” estamos reviviendo emociones no superadas de la infancia, como el miedo, vergüenza e impotencia y estamos vinculados a una víctima, a sentirnos víctimas (ya sea sumisa o rebelde) con ganas de venganza.**

Son los traumas de la infancia los que hacen que nos quedemos en el estado niño/a, actuando de forma inmadura, lo que nos lleva a buscar relaciones que nos llenen las carencias que no fueron satisfechas durante nuestra niñez.



De ahí que trascender la violencia en la pareja pasa por sanar las heridas de la infancia, para poder crecer a un estado adulto/a y que nos permita mirar a la pareja como tal, en vez de ver en esa persona a la figura paterna o materna, y por lo tanto exigirle que llene nuestras carencias y anhelos.

El estado del yo padre y el yo niño tienden a estar en el pasado, y nos hacen repetir actitudes de algo vivido en ese pasado.

- ✓ El **“estado adulto”** se comporta, piensa y siente de acuerdo a lo que está sucediendo en el presente. Está en sintonía con el presente y es el estado que nos lleva a actuar y a tomar decisiones. Reconoce a los demás como iguales, sin ponerse ni por arriba, ni por abajo.

Estar en el estado adulto pasa también por sanar y asentir el pasado tal como fue, para no cargar en la pareja la responsabilidad de nuestras frustraciones y de lo que tenemos sin resolver con nuestra infancia. Por ejemplo, sanar el apego hacia mamá, evita que veamos, o sintamos a nuestra pareja como si fuera nuestra madre, evitaremos exigirle que llene las necesidades que mamá no llenó, y dejaremos de creer que tiene derecho a corregirnos, controlarnos o golpearnos.

Necesitamos crecer internamente como adultos, pues solo a través de nuestro crecimiento y desarrollo, cambiarán nuestras conductas, reconoceremos nuestra responsabilidad en los conflictos (lo que nos ayuda a soltar la victimización) y evitará la manipulación y violencia.



Por eso más que la técnica que uses para apoyar, la clave es DESDE DÓNDE, DESDE QUÉ LUGAR INTERNO APOYAS A LAS PERSONAS.

2 Sanar lo que sea necesario para estar en el estado del **YO ADULTA**, nos permitirá estar en la disposición de **ayudar solo a las personas que lo soliciten**, en vez de ir por la comunidad con la angustia y preocupación por ayudar a todas, solo porque desde nuestro punto de vista tienen problemas.

Solo ayudar a las personas que lo solicitan, es un principio importante de atención terapéutica, pues solo cuando las personas piden ayuda, están listas para hacer algo para cambiar su situación, de lo contrario, la ayuda es en vano. Cuando alguien te preocupa mucho, o te enoja porque sientes que no hace nada por su vida, o sufres cuando escuchas su historia, **tienes que revisar y sanar en ti, la razón de porque te provoca algo**; y sanar lo que surja, en tu práctica de sanación con tu compañera sanadora.



Si cumples con este principio, te ayudará a mantener límites sanos con las personas atendidas, te protegerás emocionalmente de todas las historias de violencia que escucharás y serás respetuosa de lo que las personas decidan hacer con su vida.

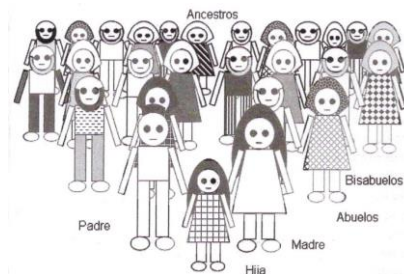
3 **Sanar la relación con papá y mamá y poder agradecer y tomar la vida tal como te fue dada. Sin juicio, sin lamentos y sin quejas por lo que ellos hicieron o no hicieron,** solo honrando y agradeciendo el gran regalo que nos dieron de pasar la vida tal como pudieron, como su propia historia les permitió.

Agradecer desde el corazón la vida que papá y mamá nos dieron nos da fuerza, nos ayuda a estar en nuestro **estado adulto, y nos ayuda a ocupar el lugar que nos corresponde en nuestro sistema familiar. Por ejemplo: mi lugar frente a mi madre, es solo ser hija y no su protectora, y mucho menos ser su defensora (sobre todo si esa supuesta defensa es contra tu padre).**



Cuando cumplimos con este orden o fuerza del amor, no solo nosotras estaremos bien, sino también podremos ayudar para que las demás tomen y honren a su madre y a su padre, lo que les ayudará mucho en la resolución de problemas, y a que estén en su estado adulto. De lo contrario tenderíamos a actuar como madres salvadoras, lo que NO beneficia a las personas a quienes apoyamos, pues impediríamos que enfrenten su propia vida, tomen sus propias decisiones y asuman la solución de sus problemas.

Cuando alguien se muestra necesitado, fácilmente nos colocamos en la posición de madre o de padre, haciendo que la persona se convierta en niña-o y entonces, inconscientemente espera que otros resuelvan por ella, haciendo que no enfrente lo que le toca.



4 Para sanar la violencia es muy importante lograr **ponernos al servicio de la reconciliación**, eso significa incluir, tomar en cuenta a la persona motivo de queja de la que pide ayuda, sobre todo si la queja es hacia papá o mamá.

Quien realmente ayuda no juzga, ni toma partido por nadie, solo mira los hechos **y con eso trabaja**s. Esto se relaciona con que es importante mirar a todas las personas involucradas en algún conflicto, como parte de su grupo o sistema familiar, ya que la mayor fuerza siempre surge de la propia familia. O sea que no todo lo que hace cada persona está marcada por lo que sucede en su grupo familiar.



La mejor manera de que algo deje de ser problema, deje de repetirse es incluirlo, en vez de juzgarlo, evitarlo o rechazarlo. Es reconocer lo que es, tal como es, ya que no se puede deshacer nada de lo que ya ocurrió en la familia. Más allá de lo que cada quien hizo, tod@s son miembros de la familia, por lo que para la salud de todo el sistema familiar, es necesario darles a todos su lugar.

Sobre todo, mirar a los excluidos (a los que se critica, o se desprecia) de ese sistema, que en general son los padres, pues sean como sean, pertenecen al sistema familiar. Si los incluimos, no tendremos necesidad de incluirlos, buscando parejas que tengan las características de los padres que excluimos.



5 **Sanar la poca valoración que tenemos de nosotras mismas, sanar la identidad asumida de víctimas, indefensas, sobrevivientes, sufridas, que hemos aprendido y utilizado.** Solo sanando en lo profundo estas maneras de ser, de sentirse y percibirse, podemos fortalecernos como mujeres y enfrentar no solo la violencia, si no también cualquier otra situación en la vida, apuntando así al fortalecimiento de nuestro liderazgo y accionar político.

6. Tema: ¿Qué hacer para sanar los temas anteriores?

Como ya vimos la importancia de sanar los temas mencionados anteriormente para poder dar una ayuda sana, lo que toca ahora entonces es sanar.

⁵ Órdenes del amor del Berth Hellinger

A continuación te sugerimos algunos pasos que te pueden orientar como llevar a cabo el proceso.

- ✓ La primera sugerencia **es organizar sesiones periódicas de trabajo con tu compañera sanadora**, pues como ya sabes, unos temas los puedes trabajar tu sola, pero en este caso es mejor acudir al apoyo de tu compañera. Pueden ser sesiones de 2 horas, en la que una hora te toca sanar, y en la otra hora te toca apoyar a tu compañera. Hacer esta práctica te fortalecerá para cuando te toque atender a otras personas de tu comunidad.
- ✓ Como se explica ampliamente en el protocolo, quien realmente sabe lo que necesitas es tu inconsciente, al que podemos acceder a través de la Prueba Muscular-PM. Por eso te sugerimos **hacer PM para saber con cuál de los temas tienes que comenzar a sanar**. Por ejemplo PM “para mi mayor beneficio y para dar una buena ayuda como sanadora, el tema que más me conviene comenzar a sanar es... PM con el tema 1, 2, 3, 4, 5 u otro.

- Si por ejemplo la PM salió fuerte para el tema 5, tienes que hacer PM para saber si lo que tienes que sanar es la poca valoración que tienes de ti misma..., PM para saber si es la identidad de víctima..., PM para saber si es de sentirte una mujer sufrida...
- Si por ejemplo la PM salió fuerte para la identidad de víctima, significa que es lo primero que tienes que comenzar a sanar, lo que al hacerlo, no solo te ayudará, sino también te dará conocimientos internos, una visión más clara de qué hacer cuando apoyes a otras personas.
- Cuando **tengas la meta clara, o sea cuando tengas claro el tema a sanar**, continúas con el procedimiento de la transformación en 3 pasos que aprendiste en los talleres, hasta que la PM indique que no hay nada más que sanar con relación al tema.



Tener clara la meta a lograr es importante, pues para resolver un tema en lo profundo es necesario recorrer un camino que sane el origen o los orígenes de nuestros comportamientos, actitudes, respuestas emocionales actuales. Es necesario sanar todos los aspectos y emociones relacionadas con los eventos que dieron origen a la violencia que se vive actualmente, para romper definitivamente con el patrón.

- ✓ ¿Qué sigue después de sanar el primer tema?

Se hace PM para saber cuál es el siguiente tema a sanar. Cuando se ubica la nueva meta o tema a sanar, se siguen los mismos pasos que se acaban de explicar.

RECUERDA:

Sanarse a sí mismas, implica un proceso de sanación permanente, por eso se recomienda continuar con la práctica de sanación con tu compañera sanadora. Priorizar la sanación de los temas que te provoca alguna molestia o emoción, cuando escuchas a las mujeres o personas que atiendes. Si algo te provoca emociones o molestias físicas, lo más seguro es que sea un tema tuyo a sanar.

Practicar cada ejercicio o herramienta que ofrece el Protocolo para la Reconciliación y la Paz Interna, para internalizar cada ejercicio y sentir sus efectos sanadores, solo así sabrás internamente, dependiendo de tu cliente/wach'bal, cuál aplicar en cada caso. Todos los ejercicios son seguros, no tienen consecuencias negativas para tu vida, ni la de tu cliente/wach'bal. Lo más importante es la práctica constante para poder apoyar con responsabilidad a las personas que lo requieran.

Tema 7. Tener un espacio para trabajar y otros aspectos a tomar en cuenta.

- ✓ Prepara un lugar donde atender, donde no hayan interrupciones, ni miradas de otras personas. Es muy importante apagar tu celular para centrarte en hacer el trabajo de sanación. Ten a mano hierbas para limpiar, un vaso de agua y otras herramientas que ya usas. Imagina, siente o coloca una vela encendida, una flor, o algo que represente a la Energía más grande o Loqlaj Chuqab, Nimalaj Chuqab o Nimalaj Utewchil, para que te sientas contenida por esa energía.



- ✓ Siempre, antes de comenzar cada sesión, respira profundo, sobre todo pon atención a tu exhalación, deja que ésta sea larga y profunda. Céntrate y conéctate con tu guía interno o con la Energía más grande/Nimalaj Utewchil, tal como aprendiste en los talleres, para que desde allí realices el trabajo. Si no te sientes segura de algo, consulta con tu Prueba Muscular – PM (explicado ampliamente en el Protocolo para la Reconciliación y la Paz Interna) e imagina que tu guía interno es una luz que entra por tu coronilla y que te guía en tu trabajo. Respira y deja que te llegue la información



- ✓ Toma en cuenta que entre 45 minutos y 1 hora y cuarto, es suficiente tiempo para llevar a cabo la sesión con tu cliente/wach'bal, así te cuidas, evitas que la persona se agote y dejas que su SER gestione y asimile el trabajo realizado.



- ✓ Recuerda siempre que al finalizar el trabajo con cada persona, imagina que una luz te limpia a ti y a tu cliente/wach'bal.



- ✓ En los procesos de ayuda, el equilibrio entre dar y recibir es muy importante, ya que si solo damos, crea un desequilibrio que acarrea problemas, pues provoca un sentimiento de que somos más y mejor que los demás personas y genera enojo porque sentiremos que algo nos deben las personas a quienes ayudamos. La persona que no da nada a cambio también se enoja y se aleja, pues sabe que no puede pagar lo que recibe, y se siente menos que la persona que le dio la ayuda.

Por eso te sugerimos definir cómo va a ser el intercambio: puede ser algo simbólico, algo en especie.... Deja que tu sabiduría interior te lo indique.

- ✓ ¡ADELANTE!