

Herida de Humillación

DEJAR DE ENCOGERME PARA VOLVER A OCUPAR

MI PROPIO LUGAR



Este cuadernillo no está pensado para diagnosticarte ni para decidir que «sos» una herida.

Está diseñado para acompañarte a observar una adaptación que quizá alguna vez tuvo sentido: hacerte pequeño, pedir menos, necesitar menos, cuidar más de lo que recibías o esconder partes de vos para conservar amor, seguridad y pertenencia.

El trabajo comienza cuando dejamos de preguntarnos únicamente quién nos humilló y nos atrevemos a mirar con ternura dónde seguimos reduciéndonos hoy.

No necesitás completar todo de una vez.

Trabajá una estación por día o por semana.

Escribí sin buscar respuestas perfectas.

Si una pregunta despierta una emoción intensa, podés detenerte, volver al cuerpo y retomarla cuando te sintás suficientemente seguro.

Este cuadernillo acompaña un proceso de reflexión; no sustituye atención psicológica cuando ésta sea necesaria.



@SatoriHolistico



satori_holistico



I

LA VERGÜENZA QUE DEJÓ DE HABLAR DE LO QUE HICE Y COMENZÓ A HABLAR DE QUIÉN SOY

La culpa puede señalar una conducta que necesita reparación; la vergüenza estructural alcanza la identidad. La herida comienza a organizarse cuando una experiencia repetida de ridiculización, crítica, exposición, desaprobación o fastidio frente a nuestras necesidades se convierte en una conclusión interna: «hay algo incorrecto en mí». El niño no siempre puede comprender las limitaciones del adulto; puede concluir que él mismo es el problema y aprender a reducirse para conservar el vínculo.



@SatoriHolistico



satori_holistico



Completa sin pensarlo demasiado:

¿Qué parte de mí aprendí a esconder para no incomodar?

¿Qué necesidad me cuesta mostrar porque temo parecer débil, excesivo o dependiente?

Cuando me equivoco, ¿pienso «cometí un error» o siento «soy un error»?

¿Qué mirada ajena sigo utilizando para evaluarme hoy?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia corporal

Coloca una mano sobre el pecho y completa lentamente: «Me da vergüenza que los demás sepan que yo...». No corrigas la respuesta. Después pregúntate: «¿Quién me enseñó que esto debía esconderse? ¿Sigue siendo verdad hoy?»

Práctica de la semana

Durante la semana detecta una ocasión en la que estés a punto de disminuirte. En vez de corregirte de inmediato, puedes decirte: «Puedo mirar esta parte de mí sin rechazarme».

Mi registro

¿Qué descubrí de mí en esta estación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



II

CUANDO PEQUEÑO COMENZÓ HACERME PARECER BONDAD A

Algunas defensas son difíciles de reconocer porque reciben aplausos. Ser servicial, cuidar y ayudar pueden ser expresiones genuinas de amor, pero también pueden convertirse en el precio que sentimos que debemos pagar para merecer un lugar.

La pregunta no es si damos, sino desde dónde damos: desde la libertad o desde el temor de dejar de ser importantes si dejamos de ser útiles.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Ejercicio de descubrimiento

¿Qué hago por los demás incluso cuando estoy agotado?

¿Qué temo que ocurra si un día digo «hoy no puedo»?

¿Dónde confundo amor con sacrificio?

¿En mi familia quiénes fueron valorados por soportar,
servir o renunciar a sí mismos?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia de interiorización

Pensá en una persona a la que ayudás con frecuencia. Imaginá por un momento que hoy no podés resolverle nada. Observá qué aparece en el cuerpo: culpa, ansiedad, vacío, miedo o alivio. No lo juzgués.

Práctica de la semana

Elegí una ayuda que esta semana darás solamente si realmente querés y podés. Y elegí una pequeña ayuda que aceptarás de otra persona sin compensarla inmediatamente. Tu única respuesta será: «Gracias».

Mi registro

¿Qué descubrí de mí en esta estación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



III

RECUPERAR EL CUERPO QUE APRENDÍ A MIRAR DESDE AFUERA

La humillación puede instalarse en la manera de habitar el cuerpo. Comentarios, comparaciones, burlas, invasiones de intimidad o mensajes de vergüenza pueden enseñarnos a observarnos como si viviéramos frente a un tribunal invisible. Recuperar el cuerpo no exige sentirnos hermosos todo el tiempo; puede comenzar con algo más verdadero: dejar de tratarlo como enemigo y volver a escucharlo desde adentro.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Completa:

Cuando me miro al espejo, ¿qué veo primero: a mí o el defecto?

¿Qué mensajes recibí sobre mi peso, apariencia, sexualidad, hambre, cansancio o manera de moverme?

¿Qué señal corporal suelo ignorar?

¿Qué parte de mi cuerpo necesita menos juicio y más escucha?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia corporal

Sentate con ambos pies apoyados. Durante dos minutos abandoná la pregunta «¿cómo se ve mi cuerpo?» y preguntate «¿cómo se siente estar dentro de mi cuerpo?». Recorré pies, piernas, abdomen, pecho, hombros, rostro y respiración.

Práctica de la semana

Una vez al día agradecé a tu cuerpo una función concreta, no una apariencia: caminar, respirar, abrazar, sostener, descansar, sentir. Practicá mirarlo como hogar y no como examen.

Mi registro

¿Qué descubrí de mí en esta estación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



IV

EL PERMISO PARA DISFRUTAR

Cuando el sacrificio se convierte en identidad, el placer puede producir culpa. Descansar, recibir, viajar, comer algo que disfrutamos, bailar, sentirnos atractivos o simplemente no producir puede parecer una falta. Pero el bienestar no necesita ser ganado mediante sufrimiento. Aprender a tolerar pequeños momentos de disfrute puede convertirse en una experiencia reparadora.



@SatoriHolistico



satori_holistico



Completa:

¿Qué placer saludable postergo hasta «haber terminado todo»?

¿Qué voz aparece cuando descanso?

¿A quién siento que traicionaría si mi vida fuera más fácil o más alegre?

¿Puedo honrar el esfuerzo de mi familia sin repetir su privación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia de interiorización

Elegí un placer pequeño y seguro. Antes de vivirlo, observa la culpa sin discutir con ella. Puedes decirte: «Mi bienestar no le quita nada a nadie». Permanece unos minutos en la experiencia sin correr a compensarla.

Práctica de la semana

Programa tres momentos breves de bienestar durante la semana. Después registra qué fue más difícil: permitirte el placer, permanecer en él o no justificarlo.

Mi registro

¿Qué descubrí de mí en esta estación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



V

CUANDO PERTENECER
PARECE EXIGIR QUE
ENTREGUE MI DIGNIDAD

Si aprendimos que defendernos amenazaba el vínculo, podemos tolerar bromas, comentarios, invasiones o maneras de tratarnos que nos hacen pequeños. Algunas veces incluso nos reímos para esconder que algo duele. Recuperar dignidad no significa atacar ni humillar de vuelta; significa aprender que pertenecer y respetarnos no deberían ser experiencias opuestas.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Completa:

¿Dónde me río de algo que en realidad me lastima?

¿Qué conducta justifico diciendo «esa persona es así»?

¿Qué temo que ocurra si digo «esto no me gusta»?

¿En qué relación necesito estar un poco más de mi lado?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia de interiorización

Recordá una situación reciente que te incomodó. Escribí tres frases: «Esto ocurrió...», «Esto produjo en mí...», «Ahora necesito...». Separar hechos, impacto y necesidad ayuda a recuperar claridad.

Práctica de la semana

Si es apropiado y seguro, practica un límite breve, sin discursos ni acusaciones: «Cuando ocurre esto, me afecta de esta manera y necesito que no continúe».

Mi registro

¿Qué descubrí de mí en esta estación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



VI

RECONOCER CUÁNDO LA HERIDA VIAJA A TRAVÉS DE MÍ

Sanar también exige mirar cuándo reproducimos aquello que nos hirió. Podemos avergonzar sin advertirlo mediante sarcasmo, correcciones públicas, comentarios sobre cuerpos, ridiculización de errores o usando una confidencia para herir durante una discusión. La consciencia no sólo pregunta qué me hicieron; también pregunta qué experiencia tienen los demás cuando se encuentran conmigo.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Completa:

¿Cómo reacciono ante la vulnerabilidad de otras personas?

¿Uso el humor para decir cosas que no me atrevería a decir directamente?

¿He corregido o expuesto a alguien delante de otros?

¿Qué conducta aprendida en mi familia no quiero seguir transmitiendo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia de interiorización

Pensá en una situación en la que quizá hiciste pequeño a alguien. Sin castigarte, intentá imaginar cómo pudo sentirse. Diferenciá responsabilidad de vergüenza: podés reparar una conducta sin convertirte en una mala persona.

Práctica de la semana

Elegí una reparación posible: pedir disculpas, cambiar una forma de hablar, dejar de hacer una broma o proteger la intimidad de alguien. Reparar también es sanar.

Mi registro

¿Qué descubrí de mí en esta estación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



VII

DEJAR DE PEDIR PERDÓN POR EXISTIR

Una señal cotidiana de esta herida puede ser disculparnos antes de expresar una necesidad, un límite o una emoción. El «perdón» aparece aunque no hayamos hecho nada malo. La dignidad comienza cuando podemos incluirnos entre las personas que merecen consideración. No se trata de volvernos exigentes; se trata de dejar de tratar nuestra existencia como una molestia.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Completa:

¿Por qué cosas pido perdón aunque no haya hecho daño?

¿Qué necesito justificar excesivamente?

¿Qué parte de mi vida sigue esperando permiso para comenzar?

¿Qué cambiaría si mi necesidad tuviera tanto derecho a existir como la de los demás?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia de interiorización

Durante un día escuchá cada vez que decís «perdón». Preguntate: «¿Hice algo que necesita reparación o estoy pidiendo permiso para ocupar espacio?»

Práctica de la semana

Cuando no haya nada que reparar, reemplazá una disculpa automática por una frase directa y respetuosa: «Necesito hablar», «Hoy no puedo», «Necesito ayuda», «Prefiero esto».

Mi registro

¿Qué descubrí de mí en esta estación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



VIII

RECONOZCO, ME INCLUYO, ELIJO

La reparación no exige una transformación espectacular. Puede comenzar en decisiones pequeñas y repetidas. Reconocer significa identificar vergüenza, culpa o miedo a incomodar. Incluirme significa preguntarme qué necesito si mi existencia cuenta tanto como la de los demás. Elegir significa realizar una acción digna de mí sin disminuir al otro.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Completa:

¿Qué señales me avisan que estoy volviendo a hacerme pequeño?

¿Qué necesito aprender a recibir?

¿Qué límite necesito practicar?

¿Qué decisión pequeña sería hoy una forma de estar de mi lado?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Experiencia de interiorización

Respirá y repetí lentamente: «No soy más que nadie. No soy menos que nadie. Soy». Observá qué parte de la frase resulta más difícil de recibir.

Práctica de la semana

Durante siete días registrá una situación diaria usando tres columnas mentales o escritas: Reconozco / Me incluyo / Elijo. No busques hacerlo perfecto; buscá hacerlo consciente.

Mi registro

¿Qué descubrí de mí en esta estación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



MAPA PERSONAL DE LA HERIDA

Completá este mapa sin intentar encontrar una única causa. Buscamos observar cómo se organiza hoy la experiencia.

Lo que ocurrió o se repitió en mi historia...

Lo que llegué a interpretar sobre mí...

Lo que aprendí a esconder o reducir...

Lo que mi cuerpo hace cuando siento vergüenza...

MAPA PERSONAL DE LA HERIDA

Lo que hago para seguir perteneciendo...

Cómo aparece hoy en mis relaciones...

Lo que necesito experimentar de una manera diferente...

Una elección adulta que puedo comenzar a practicar...



@SatoriHolistico



satori_holistico



COMPROMISO DE 21 DÍAS: VOLVER A OCUPAR MI LUGAR

Durante los próximos 21 días elegí una sola práctica: recibir sin compensar, descansar sin justificar, expresar una necesidad, dejar de reírte de algo que te lastima, escuchar una señal corporal, permitirte un pequeño placer o sustituir una disculpa automática por una expresión directa. Lo importante no es hacer muchas cosas; es ofrecerle repetidamente al organismo una experiencia nueva.

Día 01 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 02 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 03 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 04 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 05 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 06 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

COMPROMISO DE 21 DÍAS: VOLVER A OCUPAR MI LUGAR

Día 07 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 08 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 09 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 10 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 11 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 12 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 13 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 14 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

COMPROMISO DE 21 DÍAS: VOLVER A OCUPAR MI LUGAR

Día 15 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 16 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 17 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 18 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 19 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 20 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

Día 21 | Situación: _____ Reconocí:
_____ Elegí: _____

La herida de humillación pudo comenzar cuando aprendiste que una parte de vos debía esconderse para conservar amor, seguridad o pertenencia. Aquello fue una adaptación, no una identidad. Hoy podés cuidar sin desaparecer, dar sin vaciarte, recibir sin sentir deuda, disfrutar sin culpa, poner límites sin humillar y ocupar tu lugar sin quitarle el suyo a nadie.

No soy la herida que aprendí a proteger. Soy también la consciencia que hoy puede mirarla, comprenderla y elegir una manera diferente de vivir.

SI YA NO NECESITARAS ORGANIZAR TU
VIDA ALREDEDOR DE AQUELLO QUE
ALGUNA VEZ TE HIZO PEQUEÑO,
¿QUÉ PARTE DE VOS ESTARÍA LISTA PARA
COMENZAR A VIVIR?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445



cursosdesatori@gmail.com



@SatoriHolistico



satori_holistico

