

CIERRE DIA 3: PARTES BOMBERAS

Ellas me dicen:

“Soy tus partes guerreras, brutales, duras, impulsivas, distractoras, agresivas.... Soy tu parte borde, implacable, tu parte bulldog, destroyer, vikinga...bloque de hielo. Un silencio total, impenetrable, que te borra el cuerpo, corto todo, apago todo el sistema, los sentimientos...

Soy tan automática que casi no te dejo sentir lo que hay debajo.. El mundo es peligroso! revivo situaciones de humillación del pasado, pues he sido testigo de injusticias, del bullying...

Aparece una sirena de peligro! Y ahí voy yo ... Decidida a que no sientas el sentimiento de humillación, de vergüenza, a acabar con la angustia..... vengo en momentos extremos de necesidad, y seré tan extrema como las exiliadas que protejo.

Y aunque a las otras partes no les caigo bien, no tengo otra opción. voy por libre, me descargo de forma desproporcionada, y genero un impacto en las personas cercanas, queridas... pero no me importa! Haré lo que sea necesario, soy tu héroe, me sacrifico, dispuesta a todo por un bien mayor. Y te aviso de que cuanto más me combatan más fuerte me voy a poner.

Te digo “Qué mal lo has hecho, qué desastre, qué vergüenza!!!

O “No pasa nada, no es para tanto”

O culpo afuera para que no sientas la vergüenza dentro: “Otra vez, por tu culpa!!!

O disocio: congelo, nublo, envuelvo en hielo... encartonada, hago que no sientas nada, apagada...

O reacciono a otras “ya está bien de trabajo, vamos a disfrutar!”

Y yo les digo, con firmeza y amor (pues no les gusta la suavidad):

“Te veo, me llega que estás ahí, siento lo sola que has estado todo este tiempo

Te amo porque sé que me quieres defender, que no me vuelvan a dañar.

Y quiero que me veas a mi, que ya no soy esa niña vulnerable ante esa hostilidad externa.

Ahora estoy yo, tú puedes descansar. Estoy aquí contigo, te veo, estás al pie del cañón!!
Me emociono y te veo con cariño y compasión por cómo me cuidas, porque conozco plenamente tus miedos;”

Y Cuando nos miremos habrá una emoción de reencuentro, y te daré las gracias porque aún estás intentando protegerme de ese abuso, esa falta de respeto. y por fin podrás descansar, confiando en que yo cuidaré de ese dolor.

Iré al niño y le diré: “No hiciste nada malo”... Y “Tú perteneces y eres bienvenida”

Gracias por este día!