

## Accediendo al Exiliado

Hasta ahora hemos hablado con los "Protectores" (las Máscaras de Bourbeau). Ahora, vamos a usar la Terapia de Coherencia para entender **por qué** protegen a los niños heridos (Exiliados) con tanta intensidad.

### ¿QUÉ ES LA TERAPIA DE COHERENCIA?



Es un modelo terapéutico (creado por Bruce Ecker) que cambia radicalmente nuestra visión de los problemas psicológicos. Postula que **tu síntoma no es un error** ni una disfunción, sino una solución brillante y necesaria.

Tu cerebro mantiene el síntoma (o Máscara) porque, a un nivel profundo e inconsciente, cree que es la **única forma** de evitar un sufrimiento catastrófico. La sanación ocurre cuando revelamos esa "Verdad Emocional" oculta y le mostramos al cerebro que el peligro ya pasó.

### MAPA DE TRADUCCIÓN



#### Lise Bourbeau

Llama "MÁSCARA" a la defensa y "HERIDA" al dolor.

#### Modelo IFS

Llama "PROTECTOR" a la máscara y "EXILIADO" al niño herido.

#### Terapia Coherencia

Busca la "VERDAD EMOCIONAL": ¿Qué peligro evita la máscara?

### EL OBJETIVO MAYOR: LA INDIVIDUACIÓN (CARL JUNG)



Carl Jung decía: *"Prefiero ser un hombre completo a un hombre bueno"*. Todo este trabajo no es para "arreglarte", sino para transitar el **Proceso de Individuación**: el viaje de dejar de ser una colección de Máscaras (Persona) para integrar tu Sombra (lo que está en la bodega) y convertirte en una persona completa.

**La Meta:** Recuperar la energía vital que gastamos manteniendo la puerta de la bodega cerrada. Cuando abrazas al Exiliado, esa energía se libera y te vuelves más auténtico.

### ¿QUÉ ES UN EXILIADO?



Un Exiliado es una parte de ti que se quedó congelada en el tiempo (generalmente en la infancia) cargando una de las **5 Heridas del Alma**.

Tu sistema interno (Protectores) decidió: *"Este dolor es demasiado fuerte. Vamos a encerrar a este niño en la bodega y nos pondremos una Máscara para que nadie vuelva a tocar esa herida nunca más."* Al contar con una mirada integral de diferentes enfoques, podemos usar las bases de la sombra, la terapia de la coherencia e internal family systems para abrir la bodega sin miedo.

## El Mapa de los 5 Exiliados

Encuentra a tu niño herido. Aquí verás la lógica secreta de tu cerebro: ¿Por qué tu Protector cree que es vital mantener la herida abierta?

EL EXILIADO (HERIDA)	EL PROTECTOR (MÁSCARA)	LA VERDAD EMOCIONAL (LÓGICA COHERENTE)
<p><b>RECHAZO</b></p> <p>Niño que sintió: "Siento que no encajo o que no hay espacio para mí".</p>	<p><b>El Huidizo</b></p> <p>Se desconecta, se vuelve invisible, huye a su mente.</p>	<p><i>"Si me hago visible y ocupo espacio, siento que molesto o que no pertenezco. Desaparecer me da la seguridad de que nadie podrá rechazarme."</i></p>
<p><b>ABANDONO</b></p> <p>Niño que sintió: "No puedo solo, moriré sin apoyo".</p>	<p><b>El Dependiente</b></p> <p>Se cuelga, victimiza o complace para no ser dejado.</p>	<p><i>"Si soy demasiado independiente, temo perder el vínculo. Mostrar fragilidad es mi forma de asegurar que no me quedaré solo/a."</i></p>
<p><b>HUMILLACIÓN</b></p> <p>Niño que sintió: "Soy indigno, sucio o culpable".</p>	<p><b>El Masoquista</b></p> <p>Se carga de culpas ajenas, se avergüenza antes que otros lo hagan.</p>	<p><i>"Si me permito disfrutar libremente, temo perder el control o ser juzgado. Cuidar de otros y postergarme es mi forma de sentirme buena persona."</i></p>
<p><b>TRAICIÓN</b></p> <p>Niño que sintió: "No puedo confiar, me fallarán".</p>	<p><b>El Controlador</b></p> <p>Verifica todo, manipula, no delega, muestra fuerza.</p>	<p><i>"Si confío ciegamente, me arriesgo a una decepción. Controlar los detalles me da la tranquilidad de que no seré tomado/a por sorpresa."</i></p>
<p><b>INJUSTICIA</b></p> <p>Niño que sintió: "No soy apreciado por lo que soy, sino por lo que hago".</p>	<p><b>El Rígido</b></p> <p>Perfeccionista, frío, cruzado de brazos, optimista falso.</p>	<p><i>"Si cometo un error o me muestro muy emocional, siento que pierdo mi valor. Ser perfecto/a es mi escudo para sentirme apreciado/a."</i></p>

# Ejemplos: La Lógica de la Sombra

A menudo pensamos que nos "auto-boicoteamos", pero aquí verás que en realidad nos estamos "auto-protegiendo" (aunque ya no nos sirva). Así se ve la bodega en el día a día:

## 1. El "Eterno Proyecto"

HERIDA DE RECHAZO MÁSCARA: EL HUIDIZO

**Situación:** Tienes una idea brillante para un negocio o un post en redes. Te sientas a escribir, pero de pronto sientes sueño, hambre o te pones a limpiar la casa. Pasan los meses y no lanzas nada. Te dices: "Soy un flojo".



### La Verdad de la Bodega:

"Si lanzo mi proyecto y a nadie le importa, sentiré que yo no valgo nada. Mientras no lo lance, mantengo la ilusión de que podría ser un éxito. Procrastinar no es flojera, es refugio."

## 2. El "Salvador Agotado" (Burnout por Servicio)

HERIDA DE HUMILLACIÓN MÁSCARA: EL MASOQUISTA

**Situación:** Te haces cargo de los problemas de todos (familia, amigos). Te sientes pesado y sin libertad, te quejas de estar cansado, pero cuando te ofrecen ayuda o un descanso, sientes culpa y dices "no te preocupes, yo puedo".



### La Verdad de la Bodega:

"Si me permito ser libre, descansar o recibir, siento que soy egoísta y vergonzoso. Necesito cargar con el peso del mundo para sentir que 'merezco' existir y ser buena persona."

## 3. La Pareja Detective

HERIDA DE TRAICIÓN MÁSCARA: EL CONTROLADOR

**Situación:** Necesitas saber dónde está tu pareja, qué hace y con quién habla. Si cambia un plan a última hora, sientes una rabia explosiva desproporcionada. Te dices: "Solo quiero honestidad".



### La Verdad de la Bodega:

"Si me relajo y confío, me tomarán por sorpresa y me verán la cara de tonto. Mi rabia es una muralla para que nadie vea lo aterrorizado que estoy de que me fallen."

# Contactando al Exiliado

Elige UNA herida de la página anterior (la que más resuene hoy). Vamos a aplicar el protocolo de Coherencia para liberarla.

### 1. RECONOCIMIENTO (IFS)

Hoy voy a trabajar con mi Exiliado de la Herida de: .....

Mi Protector (Máscara) principal es: .....

### 2. DESCUBRIENDO LA VERDAD EMOCIONAL (COHERENCE)

Pregúntale a tu Protector: "¿Qué temas que pasaría si dejaras de protegerme?"

"Necesito usar esta máscara (ser rígido, huir, controlar)..."

"...porque si no lo hago, mi Exiliado sentirá [Nombra el miedo de la tabla anterior]..."

"...y eso es algo que intento evitar a toda costa."

### 3. LA EXPERIENCIA DE JUXTAPOSICIÓN (SANACIÓN)

Instrucción:

- Cierra los ojos. Visualiza al Niño Herido (Exiliado) sintiendo ese miedo original.
- Ahora, desde tu YO ADULTO (Self), entra en la escena.
- Dile: "Veo tu miedo, entiendo lo que estás pasando, estoy aquí para ti. No te juzgo, tienes todo mi apoyo, sé que estás haciendo lo mejor que puedes. Tranquilo, esto ya lo superamos en el futuro. Este miedo ya pasó."

(Nota: Esto es exactamente lo que practicamos en el ejercicio 'Voces del Futuro' de la Clase 3 del Módulo 4).

¿Qué pasa con el miedo del niño cuando siente la presencia del Adulto? .....