¿Cómo sé si tengo ansiedad en las relaciones?

* Dudar si es o era para nosotros.
* Vivir con inseguridad de nosotras mismas. Que no pare de pensar, sentir ansiedad, sentir caos.
* Perdí el foco de atender y nuestra capacidad de atender otros aspectos en mi vida.

Debemos responsabilizarnos de nuestras heridas.

El estrés de pareja, los efectos perduran por 24 horas, y determina nuestra salud. La mayor cantidad de estrés es por pareja.

*“En el amor no elegimos lo que queremos, elegimos lo que creemos merecer y merecemos más de lo que creemos”*

Si nos estamos vinculando desde el dejar de ser yo misma, debo empezar a trabajar esa parte mía que no está conectando con cuánto merezco.

¿Qué crees que mereces? Protección, cuidado, empatía, atención, amor, entrega, construcción, lugar seguro.

¿Estás viviendo lo que mereces? En este momento no.

Cuando estamos encerradas en el tubo negro de la ansiedad creemos que no podemos salir. Cuando te dan de alta logras recuperar tu esencia, reír y sanar.

Las heridas se expresan en el cuerpo + mente + alma.

**Mente**

Muchas veces nos quedamos en la mente, en las razones por las cuales me siento así, pero también debo fortalecer la autoestima. Tratarme mejor que nadie. Los circuitos neuronales escuchan tanto a lo que me digo como a los demás.

Entender de donde viene mi reactividad

**Cuerpo**

Entender de donde se origina el ciclo de apegos y aprender a autoregularla.

Aprender a poner límites, porque ahora tengo el mapa claro de mis heridas.

Dejar de ser una niña buena.

**Alma**

Identificar las creencias limitantes, pensamientos automáticos y que nos aleja de ella

Aprender a reprogramar y ritualizar nuestros pensamientos con las nuevas creencias, para repavimentar nuevos caminos neuronales.

*“Aprender a desatar el nudo de mi cabeza y entenderme, me digo, esto es lo que me pasa por esto o aquello, tenía la teoría y ya sé como aplicarla. Ser mi esencia.”*

Nuestros vínculos son personas que están en el podio de nuestra vida y no pasan inadvertidas. La pareja deja huellas o marcas.

**Pilares para amar desde la paz**

1. **Comunicar nuestras heridas**

Nos vinculamos desde el ser (desde la gratitud), saber que merecemos ser amadas tal y como soy. La parte desde el aquí y ahora. Lo que sentimos es paz.

Pero esta parte coexiste con el miedo (a no ser suficiente, a ser rechazada) que aguanta porque prioriza el apego por sobre todas las cosas, incluso en desmedro de nuestra propia plenitud.

Ambas partes existen, pero según el caso, a veces comanda el ser (agradecimiento) o el miedo (apego).

Debemos vivir en nuestra esencia.

Necesito conocerme, aceptarme y amarme con luces y sombras para poder quererte a ti de manera tranquila.

Tenemos una **prevencionista de riesgos**: ella capitaliza todas las memorias, recuerdos buenos y malos, creencias. Ella nos habla todo el tiempo y filtra la realidad encontrando muchas amenazas. Ella nos lleva a actuar desde el miedo. A no priorizarme, a no expresarme, a sobre reaccionar, a controlar por miedo. ¿Por miedo a qué? A que se abran heridas preexistentes que yo ya tenía.

Mis heridas son mi responsabilidad, mi responsabilidad de avisar y decirle a la otra persona lo que me dolió, y explicar por qué (si quiero), la otra parte, cuando no es una mala persona o no tiene malas intenciones, es un espejo de mis heridas.

Por eso hay que comunicarle y decirle, por si acaso aquí tengo una herida, fresca, cicatrizando, etc no me toques ahí.

1. Sanación personal antes que sanación en pareja = conocernos. Para que mis heridas no gobiernen la relación, ejemplo ser celosa. Hay un trasfondo. Los celos mezclan miedo + ira de que algo o alguien puede quitarnos nuestro lugar de prioridad.

Cada emoción que nos enciende corresponde a una herida. La prevencionista chequea si hay peligro o no con ese vínculo. El cerebro completa información y reacciona con nuestras heridas emocionales.

Para sanar en pareja es necesario que el otro pueda mirarte. Esto requiere de conocerme profundamente, aceptar mis heridas y tratarme mejor que nadie.

No estar un vínculo que está y a veces no está.

La mente piensa desde nuestras heridas, y si no usamos nuestro ser, pensamos que somos nuestras heridas, y repetimos la misma forma de amar.

Hay que renovar el repertorio de herramientas

Somos algo mucho más inmenso que la mente que sufre.

El mundo es un jardín grande lleno de margaritas (gente, círculo de apoyo), pero cuando estamos en vínculo de dolor vemos escasez.

¿Qué es lo que tiene el amor que saca lo mejor o lo peor de nosotros? Es como si fuera algo de supervivencia. ¿Cómo se asegura el apego el humano? A través de emociones. Si dejamos llorar a un bebé, primero llora suave, luego sube a llanto y enojo, hasta que finalmente va a dejar de llorar. ¿Deja de tener necesidades? No, pero su cortisol está elevadísimo.

El amor es tan básico como comer o respirar.

Experimento de bebés primates llorando: cuando abrieron la jaula se apegó a un muñeco de trapo y recién pudo comer. **Necesitamos apego, saber que nuestras emociones van a ser importantes para la otra persona.** Para estar físicamente sanos, el cerebro es capaz de procesar calma o peligro de muerte a través de la presencia de ciertas personas. El presencia emocional.

1. ¿Qué hace nuestra pareja con el poder que le damos? ¿Qué poder le damos?

* Él va a poder influir en nuestras emociones, para bien o para mal.
* Nos va a ayudar a regular nuestro sistema inmune o nervioso o lo contrario.
* Nos va a hacer sentir que nuestras emociones importan o todo lo contrario (a sentirnos avergonzados).
* Nos vamos a mirar a través de sus ojos, para ver si merecemos amor o todo lo contrario, sobre todo en momentos de vulnerabilidad.
* Va a sentir mi dolor conmigo o me voy a sentir sola estando en compañía y eso es trauma.

Una pareja sana va a utilizar ese poder que tiene sobre nosotros para cuidarnos. La real calidad vincular no se mide en los momentos en los que estamos bien, sino cuando estamos pensando distinto, cuando estamos bajo situaciones de estrés, cuando tenemos que construir a través de las diferencias que nos componen. La real calidad de pareja, es cuando puede verme en momentos de estrés.

Hasta la relación más tóxica tiene momentos grandiosos y eso nos genera confusiones.

Un vínculo vale por sólo por lo que hace, sino por lo que deja de hacer porque sabe que nos duele.

La prevencionista de riesgos está siempre haciendo preguntas: ¿soy importante para ti? ¿puedo confiar en ti? ¿puedo confiar en ti cuando esté vulnerable o me vas a destruir, te voy a importar o vas huir de la situación? ¿Puedo confiar en ti en momentos de estrés o vas a centrarlas en tus emociones inmediatas para verme a mi y a la relación, y construir con lo que sentimos los dos? En fin, es preguntona la prevencionista… cuando le decimos SI a todo, recién ahí sentimos paz.

Recuperamos nuestra energía para seguir explorando nuestras potencialidades, explorando el mundo, nuestros proyectos, etc.

Cuando la respuesta es NO a una o más, se activa el miedo, y cuando esto es muy recurrente, empezamos a vivir la relación desde la ansiedad y nos quebramos.

Un diamante tiene marcas de constitución, que se hicieron a lo largo del tiempo, si lanzamos un diamante desde lo alto, se va a partir desde las marcas.

El ser humano es igual, se rompe desde nuestras marcas.

Lo que nos está pasando pueden ser 2 cosas: que nuestra pareja no esté emocionalmente presente como necesitamos + nuestras heridas.

Debemos saber si la pareja que elegimos va a ser el lugar correcto para sanar. Un vínculo ayuda a sanar o a enfermar, es uno o el otro. Entonces, tengo que mostrarte que soy y que me duele, para saber si eres el lugar donde voy a poder sanar o no.

1. Cambiar la mente, ¿Qué se hace para cambiar la mente?

El amor no alcanza.