

ENFOQUE

Este no es un curso de "crecimiento personal" destinado al consumo de conocimientos o experiencias que suman al currículum de nuestra identidad y usar para construir un personaje aún más sofisticado del habitual.

Es una posibilidad de practicar un ejercicio honesto de visión y consciencia sobre un@ mism@ y su realidad, desde una revisión de la insostenible "normalidad" en la que estamos instalados.

Cada persona tiene derecho a seguir su propia deriva personal, basada en lo que realmente quiere, abandonando la programación y el juicio al que vivimos sometidos.

Como seres individualizados con una identidad personal nos han desposeído de nuestro ser grupal. Se nos ha hecho creer que los problemas sociales son problemas personales que nos afectan individualmente.

Nos venden un lote de falacias que en el fondo si bajamos de la mente a las "tripas" no nos acaban de encajar.

Desde esa rebeldía visceral, este encuentro pretende ser un compromiso con la ternura, queremos crear un espacio de seguridad y confianza, donde no haya necesidad de usar nuestras defensas ni de demostrar nada con nuestro personaje y desde un ejercicio de comunicación consciente tocar la herida sepultada bajo tantos miedos.

Recordar lo que ya sabes, lo que has nacido sabiendo.

CUÁNDO

Desde el viernes a las 7 de la tarde hasta el domingo a las 5 en jornada intensiva.

NECESITAS

Manta, esterilla, pañuelo de cuello y si tienes cojín.

ALIMENTACIÓN

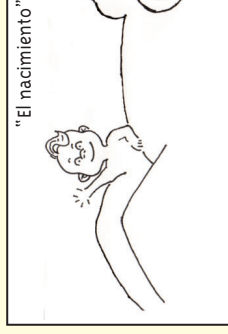
Cada uno trae su comida (habrá o no cocina disponible), aunque no se harán pausas concretas para la elaboración de las comidas.

PARTICIPACIÓN ECONÓMICA

Una cantidad mínima que variará dependiendo del espacio donde se realice, gastos de alojamiento, materiales del curso y otros.

Y por otra parte, una colaboración para el curso en sí que valore y apoye esta iniciativa y desde la propia autogestión cada quien decida la cantidad en función de sus posibilidades.

QUIÉN PROPONE



Chema: Homoludens

CONTACTO

Para más información sobre fechas, lugares de los encuentros o lo que quieras...

Chema

Teléfono: 652 828 020

Email: chemaautopias@yahoo.es

ILIGERO de EQUIPAJE!

-Relacionarnos más allá del miedo-



Curso sobre comunicación emocional y vida consciente

"Yo no sé muchas cosas, es verdad. Digo tan sólo lo que he visto:

...Que los gritos de angustia del hombre los ahogan con cuentos...
Que el llanto del hombre lo taponan con cuentos...
Que los huesos del hombre los entierran con cuentos...

Y que el miedo del hombre ha inventado todos los cuentos"

CONTENIDOS

1. COMUNICACIÓN EMOCIONAL

La comunicación: trampas habituales
Las emociones
Distinguir conceptos y situar el sujeto
Mensajes tú y mensajes yo
La asertividad

2. EL MIEDO

El nacimiento y la ruptura del vínculo
La falta básica y el origen del miedo psicológico
Abandono, privación y vacío
Conocer al niño interno y sus condicionamientos
La vergüenza y el apego

3. LA IDENTIDAD

La construcción del ego o yo psicológico
Identificaciones y problemas
Mecanismos de supervivencia
Los personajes que representamos

4. CÓMO NOS PROTEGEMOS Y HUIMOS DEL MIEDO

Reacción y exigencia
Expectativas
Estrategias
Compensaciones
Adicciones
Proyecciones

5. CÓMO USAMOS EL "AMOR" PARA HUIR DE LOS MIEDOS

Enfrentarnos a nuestros engaños sobre el amor
El sueño romántico o enamoramiento
La pareja

6. ESTAR PRESENTE

Respeto y límites
Estado meditativo de conciencia
La felicidad

PENSAMIENTOS EN MARCHA

No te creas nada. No permanezcas bajo el yugo de las creencias. Puedes adoptarlas un tiempo. Como una camisa, te la pones nueva y parece ideal; pero te la quitas cuando quieres y observas su desgaste y cómo se va rompiendo.

Hazte responsable de tus emociones. A la hora de comunicarte distingue lo que es tuyo y lo que le pertenece al otro. Tus emociones son tuyas. Te dan información sobre ti, los demás sólo son espejos.

Arrastramos un sentimiento de abandono, privación y vacío que intentamos llenar o callar con todo tipo de estrategias, compensaciones, adicciones, proyecciones. Sentimiento ocasionado en los primeros momentos de vida por una ruptura al nacer del vínculo madre-criatura y agravado por la dosificación del cariño y la programación moral en las primeras etapas del crecimiento.

Todas nuestras preocupaciones y problemas no son reales. Son identificaciones mentales con formas de pensamiento. Son creencias que generan valores y éstos a su vez hábitos. No hay problemas, sólo situaciones presentes que afrontar o aceptar. Nuestro sufrimiento está en relación a la resistencia al cambio y a la importancia personal de nuestro yo psicológico.

Ver que somos seres individualizados, identificados con un yo psicológico. Somos la identidad que nos hemos creado mentalmente para sobrevivir. Desconectados de nuestra esencia natural de grupo vamos representando personajes olvidando nuestro ser profundo.

Vivimos en estructuras artificiales creadas, como la pareja, y retroalimentados por nuestros propios engaños sobre el amor que usamos para huir de nuestro miedo. Nos usamos unos a otros como contenedores de nuestras proyecciones.

...

El pasado es una identificación que ya no existe y el futuro una proyección que tampoco existe. Vivir el aquí y el ahora, decidiendo en qué ponemos nuestra atención porque eso es lo que se convierte en real. Asumir el riesgo y la vitalidad de esta consciencia modificaría todo nuestro mundo.

Nuestra vida es un enredo y no queremos ser felices. Nos da demasiado miedo. Estamos en una cárcel preocupadas por mejorar las condiciones carcelarias. No queremos curarnos si no aliviar los síntomas. Estamos metidos hasta el cuello en la mierda y sólo nos preocupa que no nos hagan olas.

La felicidad es incausal; es abrir las manos y darnos cuenta de que están llenas. No hay nada que buscar fuera de nosotros.

El amor no está sujeto a condiciones. Si estás apegado a algo o a alguien no puedes amarlo. Sólo podré estar contigo el día que dejes de "importarme".

Conectar con nuestro dolor, nuestro miedo y hacernos vulnerables no sólo es un ejercicio de belleza, de presencia, sino el único camino abierto al cambio, que pasa por la aceptación total de tal y como eres, porque cambiar a base de esfuerzo o voluntad no es posible ni deseable.

El sistema político-económico recrea y mantiene esta forma de no-vida haciéndonos creer que somos libres y que elegimos cómo pensamos, comemos, vestimos o decidimos.

