



COMPASSIONATE
INQUIRY

Segunda Conferencia Internacional: Confluence 2024

3:10-4:40 PM EEST

Próxima actividad en la Sala Principal:

Indagar Más profundo: Una Guía Actualizada Para Trabajar Con Las Creencias Medulares

Con **Luke Sniewski**



COMPASSIONATE
INQUIRY



Luke Sniewski

Coach de Bienestar y Terapeuta Somático



COMPASSIONATE
INQUIRY

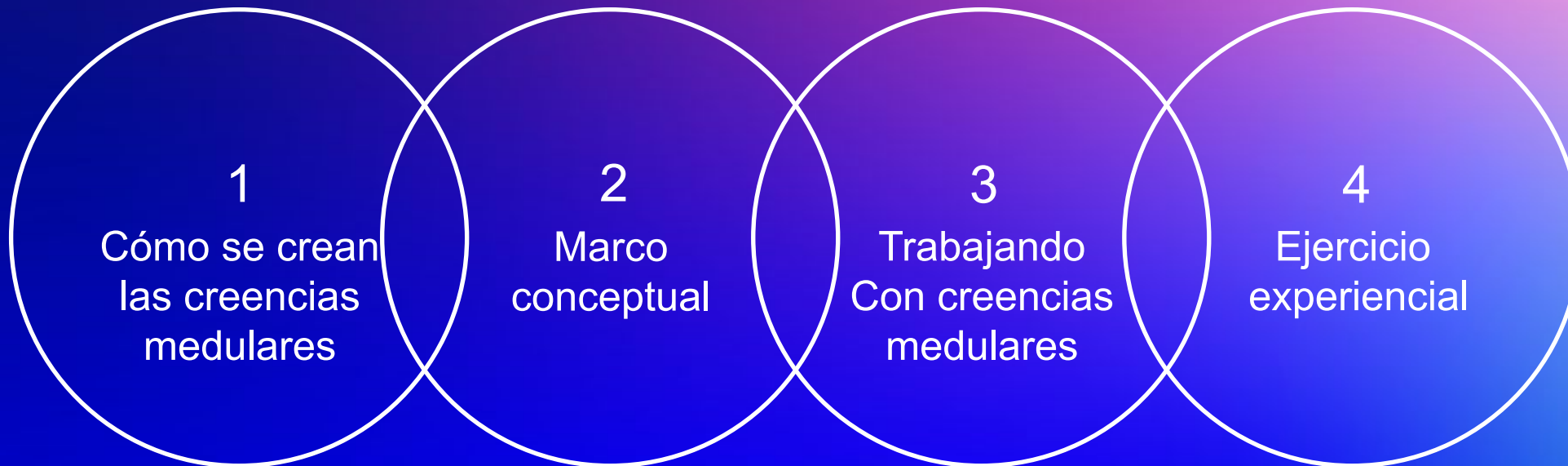
Unas palabras sobre el taller

No sufrimos por las cosas que nos suceden. Sufrimos por los significados e interpretaciones que les damos a esas circunstancias y eventos. Cuando no somos conscientes de nuestras creencias medulares, estas se convierten en los impulsores subconscientes que definen quiénes somos y la realidad en la que vivimos. Inconscientes de las creencias medulares, se presentan patrones de victimismo.

Si queremos facilitar la curación, la integración y el crecimiento de nuestros clientes con Compassionate Inquiry, debemos explorar con valentía el mundo de las creencias de nuestros clientes. Nos bajamos de la montaña rusa de la historia de un cliente cuando comenzamos a desenterrar las interpretaciones, significados y creencias debajo de la superficie de la narración. Desde este espacio más profundo de exploración, indagamos suavemente en los orígenes de las creencias y nos movemos hacia el fomentar la responsabilidad del cliente al 100%.



Intenciones del taller



Cómo se forman las creencias medulares

EXPLORACIONES INFANTILES DEL MEDIO AMBIENTE

- Interacciones entre nuestro sistema nervioso en desarrollo y su entorno
 - Necesario para el desarrollo del yo
 - Límites
 - Necesario para el aprendizaje
 - La experiencia directa es la mejor forma de aprendizaje
 - Las experiencias *fluyen*
 - Desinhibido
 - Realización de experiencias
 - Las sensaciones/experiencias surgen y pasan
- *¿Es así como tiende a desarrollarse la infancia?*



Cómo se forman las creencias medulares

DE LA EXPERIENCIA INCOMPLETA A LA VISIÓN DEL MUNDO

- Las exploraciones tempranas son inhibidas por nuestros cuidadores inmediatos
 - A menudo surgen por control, miedo o ira
 - La experiencia queda pausada, incompleta, atascada, almacenada en el cuerpo (sistema nervioso y fascia)
- Aprender un nuevo comportamiento (no una creencia o un proceso cognitivo)
 - Pertenencia, supervivencia, protección
 - La experiencia original permanece incompleta en la fisiología del niño
- La repetición de conductas tempranas de supervivencia da forma a nuestra realidad
 - Comportamientos → personalidad → estilos de vida/rutinas → forma física y visión del mundo
- *Entonces, ¿cuándo entran en juego las creencias fundamentales?*



Cómo se forman las creencias medulares

¿CUÁNDO ES QUE LAS CREENCIAS MEDULARES SE CONVIERTEN EN CREENCIAS MEDULARES?

- Cuando el modo de ser automático y condicionante deja de funcionar para nosotros
- Reflexión, investigación, curiosidad.
 - Miramos hacia el pasado y reconocemos que nuestros comportamientos repetitivos indican la presencia de percepciones y creencias muy específicas sobre nosotros mismos.
 - La evaluación de los comportamientos conduce a la etiqueta de una creencia medular.
- "Creencia Medular" es solo la etiqueta que le ponemos a estas adaptaciones para entenderlas y dar sentido a la situación.
 - Surgen cuando el apego se ve amenazado (instinto de supervivencia)



Cómo se forman las creencias medulares

¿POR QUÉ LAS CREENCIAS MEDULARES SE ETIQUETAN NEGATIVAMENTE?

- ¿Autodestructivo, limitante?
 - Arraigado en la supervivencia y la protección
- Adicción
 - Inconsciente y fuera de control
 - Cuando no tenemos agencia ni autonomía... Angustioso
 - Apego vs. autenticidad
 - Adaptación automática y condicionada hacia el apego, no es una elección consciente para la autolimitación



Cómo se forman las creencias medulares

LOS ESCENARIOS MÁS COMUNES PARA EL CLIENTE TIENEN MÁS SENTIDO

- Incapacidad para sentir emociones
 - Comportamientos aprendidos para mantener la pertenencia, supervivencia asegurada
 - Suprimimos nuestros sentimientos y expresiones auténticas
- Juicio/etiquetado de la creencia medular como "limitante" o "autodestructiva"
 - Falta de conciencia relacionada con la función protectora
 - Fuera del control consciente del cliente
- Desafía el cambio de una creencia medular por una nueva. No es un problema de pensamiento, sino una consecuencia de comportamientos que nos protegen de la auténtica experiencia sensorial.
- Confrontar/desafiar a considerar y aceptar una creencia fundamental.
 - Completamente inconsciente, condicionado, automático



Posibles marcos conceptuales

CONSTRUYENDO UN MARCO A PARTIR DE UNA COMPRENSIÓN MÁS PROFUNDA

- Los comportamientos surgieron como reacción a una experiencia/expresión somática frustrada/incompleta (la experiencia sensorial fue la causa raíz)
 - Creencia Medular como Experiencia Somática
- Dentro de una sesión de CI, trátala como un sentimiento...
 - Hacer espacio para su expresión somática
 - Explorar los orígenes (Preguntar sobre la familiaridad)
 - Explorar las necesidades insatisfechas



Posibles marcos conceptuales

CONSTRUYENDO UN MARCO A PARTIR DE UNA COMPRENSIÓN MÁS PROFUNDA

- Los comportamientos eran de naturaleza protectora, arraigados en la pertenencia y la supervivencia.
 - Creencia Medular como Mecanismo de Defensa
- Dentro de una sesión de CI, trátala como un mecanismo de defensa...
 - Explorar la función
 - Explorar los orígenes
 - Invitar a la posibilidad de elección



Posibles marcos conceptuales

CONSTRUYENDO UN MARCO A PARTIR DE UNA COMPRENSIÓN MÁS PROFUNDA

- Con el tiempo, la repetición de comportamientos conduce a una forma inconsciente de ser (fuera de nuestro control) y de navegar/afrotnar la vida (escapar del dolor)
 - La creencia central como adicción
- Dentro de una sesión de CI, trátala como una adicción...
 - ¿Qué hace por ti?
 - ¿Cuándo comenzó?



Trabajando con creencias medulares

POSIBLES INTERVENCIONES EN LAS CREENCIAS MEDULARES

1. **Sentirlas**
 2. Explorar el origen
 3. Explorar la función
 4. Conectar los puntos entre el pasado y el presente
 5. Invitar a la posibilidad de elegir (Promover la responsabilidad personal al 100%)
 6. Consciencia del Yo, cuando la creencia esté presente
 7. **Respuesta conductual consciente cuando la creencia esté presente**
- ¿Por dónde empezar?
 - El contexto es importante



Trabajando con creencias medulares

CONSEJOS, TRUCOS, ATAJOS ÚTILES

- Preguntas menos confrontadoras. Una entrada más suave.
 - ¿Qué podría una persona que... creer sobre sí misma?
- Múltiples creencias medulares
 - Refinar
 - Consolidar
 - Elige la que más resuene (en relación con la intención)
- Resistencia
 - Resistencia del cliente/persona a explorar las creencias, negación, una sensación de confusión que surge de cualquier manera durante el proceso
- Las creencias fundamentales son ORO
 - Déjalas en paz una vez que las hayas desenterrado



Buscando una creencia medular

Ejercicio Experiencial

SITUACIÓN, EVENTO, CIRCUNSTANCIA

- El camarero te trae la comida equivocada
- El no llegará a su sesión y no te informa
- Estar atrapado en el tráfico cuando tienes prisa
- Mala calificación, comentarios negativos en una evaluación laboral/escolar
- Comentarios críticos sobre su video/práctica de CI
- Recibir un "no" al invitar a alguien a una cita o a pasar el rato
- Tu pareja está en su teléfono mientras tú intentas conectarte
- Perder dinero en una inversión
- No ser seleccionado para un trabajo que solicitaste
- Alguien que hace una broma a tu costa
- Despertarse tarde para ir a la escuela o al trabajo



Buscando una creencia medular

Ejercicio Experiencial

CAVAR...

- ¿Cuál es el sentimiento que surgió en ti?

CAVA UN POCO MÁS...

- ¿Cuál es la historia o interpretación en tu mente que hace que este sentimiento esté presente?

NO TE DETENGAS TODAVÍA...

- ¿Qué estás creyendo de ti mismo en esta historia?

¡CAVA HASTA QUE ENCUENTRES ORO!

- ¿Qué tipo de persona...?, ¿Qué significa esto en tu idea de ti mismo?



Buscando una creencia medular

Ejercicio Experiencial

AHORA EL TRABAJO...

- Ponle atención al cuerpo
 - Sensaciones, emociones, patrones de pensamiento
 - ¿Son diferentes en el grupo, en la comunidad, en conexión?
- Reflexiona sobre la experiencia que estás teniendo... ¿Qué apego percibes que está en riesgo?
- ¿Necesitas hoy este modo de ser, estos comportamientos, estas creencias, tanto como los necesitabas en los primeros años de vida para sobrevivir?
 - ¿Cómo es en tu cuerpo reconocer la posibilidad de elegir?
- ¿De qué manera esta creencia medular te ayudó a adaptarte y prosperar?
 - ¿Qué cualidades se forjaron dentro de ti como resultado de esta creencia medular?
 - ¿Qué logros e hitos son posibles gracias a esta creencia medular?



El árbol que crece de una sola semilla



COMPASSIONATE
INQUIRY

Reconocimientos y agradecimientos

Gracias a

- Siri Dharma
- Los estudiantes de CI
- Sat Dharam



COMPASSIONATE
INQUIRY

Gracias



COMPASSIONATE
INQUIRY