

ANGUSTIA DE IDENTIDAD

LA MUJER QUE FUI... YA NO ME ALCANZA.



OBJETIVO DEL TALLER

QUE PUEDAN:

- * reconocer la angustia de identidad,
- * entender cómo se construyó su personaje,
- * detectar cuánto de su vida está sostenido por adaptación,
- * comprender por qué sienten vacío, desorientación o desconexión,
- * y empezar a construir una identidad más alineada con su deseo.



La angustia no aparece porque sí

La angustia de identidad aparece cuando la vida
que sostengo ya no coincide con quien soy.



HAY MUJERES QUE LLEGAN A UN MOMENTO DE SU VIDA DONDE APARENTEMENTE “TODO ESTÁ BIEN”...

- **Trabajan.**
- **Cumplen.**
- **Resuelven.**
- **Sostienen.**

ESTÁN PARA TODOS.

Y aun así...

ALGO ADENTRO EMPIEZA A APAGARSE.



La angustia no aparece porque sí

MUCHAS MUJERES APRENDIERON A FUNCIONAR TAN BIEN...
QUE DEJARON DE PREGUNTARSE CÓMO SE SENTÍAN.

ENTONCES:

- hacen,
- producen,
- sostienen,
- organizan,
- cuidan,

CUMPLEN...

PERO NO HABITAN REALMENTE SU VIDA



La angustia como señal de desconexión
La angustia no siempre es el problema.

A VECES ES EL AVISO.



“No sé qué me pasa.”

A VECES ES EL AVISO.

“No sé qué quiero.”

“Siento un vacío.”

* “Estoy rara.”

“Me irrita todo.”

“Estoy cansada todo el tiempo.”

“Tengo una vida linda... pero algo me falta.”



La vida armada desde afuera

MUCHAS MUJERES CONSTRUYERON SU VIDA:

- * desde el deber,
- * desde la mirada del otro,
- * desde la aprobación,
- * desde el miedo a decepcionar,
- * desde la necesidad de pertenecer.

Y UN DÍA...

se despiertan viviendo una vida que ya no saben si eligieron.



preguntás:

- * ¿Hace cuánto no te preguntás qué querés realmente?
- * ¿Hace cuánto vivís en automático?
- * ¿Hace cuánto no te sentís verdaderamente viva?
- * ¿Quién serías si dejaras de vivir solamente para sostener expectativas?



El falso equilibrio

Muchas personas llegan a análisis no cuando la vida explota... sino cuando deja de tener sentido.



EJERCICIO EN VIVO

1. ¿Qué cosas hago todos los días automáticamente?
2. ¿En qué momento siento más vacío?
3. ¿Qué parte de mí siento que fui apagando?
4. ¿Cuándo fue la última vez que sentí verdadero entusiasmo?



Tal vez no estés rota.

Tal vez estés cansada de sostener una versión de vos que aprendió a sobrevivir...

Pero no a vivir.

Y quizás...

la angustia que hoy tanto querés apagar...

sea exactamente la puerta que vino a mostrarte que ya no podés seguir abandonándote.



**PORQUE SI MUCHAS VECES NO SABEMOS QUIÉNES SOMOS...
ES PORQUE PRIMERO TUVIMOS QUE CONVERTIRNOS EN
ALGUIEN PARA PODER SER AMADAS**

“La identidad que construimos para sobrevivir.”



Ejercicio Power

“El personaje”



Tomá una hoja y escribí:



Para ser querida, aceptada o necesaria
aprendí a ser...



Por ejemplo:

- la fuerte
- la buena
- la responsable
- la perfecta
- la que resuelve
- la que no molesta
- la que puede sola



Segunda pregunta

¿Cuánto te cuesta sostener ese personaje?

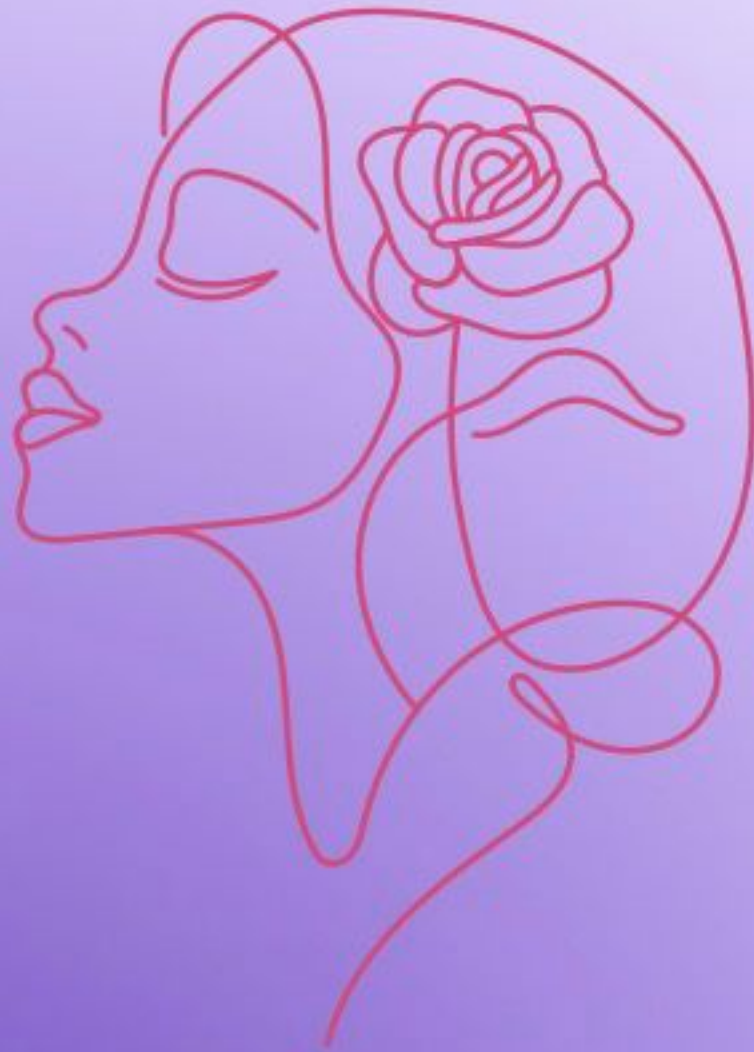
De 0 a 10



La pregunta que abre el deseo

Si ese personaje desapareciera por una semana..
¿Qué harías diferente?

La mujer que me salvó



Hubo una mujer que aprendió a adaptarse.
Que aprendió a callar.
Que aprendió a sostener.
Que aprendió a cumplir.
Y gracias a ella llegaste hasta acá.
No viniste a destruirla.
Viniste a agradecerle.

Y después...
a permitirle descansar.