

PROTOCOLO ESTOICO DE RECONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD

Cuando saliste del abuso no solo perdiste una relación.

Perdiste referencia, voz y centro.

Esto es cómo se vuelve.

I. VOLVER A SER SUJETO, NO OBJETO

Epicteto:

“No eres una cosa para ser usada. Eres una voluntad.”

El abuso te enseñó a girar alrededor de otro.

Eso no es amor. Es despersonalización.

Reflexión Cada vez que pones tu necesidad al final, tu yo se encoge.

Frase

“No existo para sostener a quien no me sostiene.”

II. RECUPERAR TU PERCEPCIÓN

Marco Aurelio:

“Todo lo que oímos es opinión, no hecho. Todo lo que vemos es perspectiva.”

El gaslighting rompió tu confianza en tu mente.

Práctica Cuando dudes, pregunta:

¿Esto lo viví o me lo enseñaron a negar?

Frase

“Mi experiencia es una fuente legítima de verdad.”

III. RECONSTRUIR TU AUTOESTIMA DESDE EL CARÁCTER

Séneca:

“Nadie es valioso por lo que recibe, sino por lo que es.”

El narcisista te valoró solo cuando eras útil.

Reflexión Tu valor no fluctúa según el humor de nadie.

Frase

“Mi dignidad no se negocia.”

IV. DEJAR DE BUSCAR VALIDACIÓN

Epicteto:

“Si quieres ser invencible, no pongas tu bienestar en manos ajenas.”

El trauma te hace buscar que alguien confirme que vales.

Eso es una jaula.

Frase

“Me apruebo aunque nadie aplauda.”

V. ELEGIR QUIÉN VAS A SER AHORA

Marco Aurelio:

“Puedes dejar esta vida ahora mismo. Que eso determine lo que haces.”

No eres quien fuiste bajo abuso.

Eres quien eliges ser después.

Reflexión El pasado explica, no define.

Frase

“No soy mi herida. Soy mi respuesta a ella.”

VI. CONSTRUIR LÍMITES COMO IDENTIDAD

Séneca:

“Quien se permite ser despreciado, enseña a otros a hacerlo.”

Los límites no son defensa.

Son definición del yo.

Frase

“Decir no es una forma de existir.”

VII. VOLVER A HABITAR TU VIDA

Epicteto:

“La libertad comienza donde termina el miedo al abandono.”

El abuso te hizo creer que estar solo era peor que estar maltratado.

No lo es.

Frase

“Prefiero mi paz a cualquier vínculo que me borre.”

VIII. MANTRA DE RECONSTRUCCIÓN

Repítelo cuando dudes:

“Me perdí tratando de ser amado.

Me encuentro siendo fiel a mí.”

WWW.SANACIONEMOCIONAL.ES