INNERJOURNEYNEEDS

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Tu guía esencial para la comunicación noviolenta y el autodescubrimiento

INNERJOURNEYNEEDS

MANUAL DE USO DE LAS CARTAS *INNER JOURNEY NEEDS*

ÍNDICE

1. Bienvenida....2
2. El lenguaje de las imágenes....2
3. Una idea fundamental: no existen interpretaciones correctas....3
4. Preparar el espacio....3
5. Procedimiento básico....4
    1. Observar....4
    2. Sentir....4
    3. Conectar con la necesidad....4
    4. Integrar....4
6. Propuestas de uso individual....5
    1. Elegir la carta que más resuena....5
    2. Trabajar un tema concreto....5
    3. La necesidad del día....5
    4. Diario de necesidades....6
    5. Explorar emociones difíciles....6
7. Explorar decisiones....6
    1. Carta 1....7
    2. Carta 2....7
    3. Carta 3....7
8. Uso en pareja....7
9. Uso en grupos....7
    1. La carta que me representa hoy....7
    2. Una sola carta para todo el grupo....8
    3. Construir una historia colectiva....8
10. Propuestas para usuarios avanzados....9
    1. Explorar conflictos y visualizar posibilidades....9
    2. Desbloquear el lenguaje....9
    3. Explorar polaridades internas....9
    4. Explorar sistemas y equipos....10
11. Permitir que emerja lo inesperado....10
12. Cuando aparecen emociones intensas....10
13. Preguntas para profundizar....11
14. Algunos ejemplos....11
    1. Ejemplo individual....11
    2. Ejemplo en mediación....11
    3. Ejemplo grupal....12
15. Algunas recomendaciones....12
16. Una invitación final....13
17. Complemento: INNER JOURNEY METHOD....13

1. Bienvenida

Gracias por permitir que estas cartas lleguen a tus manos.

Estas cartas nacen de una convicción sencilla y profunda: las personas poseemos una capacidad natural para comprendernos, conectar y encontrar sentido. Sin embargo, con frecuencia, el ruido de nuestros pensamientos, creencias, explicaciones y argumentos hace difícil escuchar aquello que realmente está ocurriendo en nuestro interior.

Las imágenes tienen la extraordinaria capacidad de abrir una puerta diferente.

No vienen a explicarnos nada. No vienen a decirnos qué debemos sentir o necesitar. Más bien, crean un espacio donde puede aparecer algo que ya estaba ahí, esperando ser visto.

Estas cartas pueden utilizarse como herramienta de autoconocimiento, comunicación, mediación, acompañamiento, facilitación de grupos o simplemente como una invitación a detenernos y escucharnos con mayor profundidad.

No es necesario tener experiencia previa. Solo curiosidad, presencia y la disposición a dejarse sorprender.

2. El lenguaje de las imágenes

Mucho antes de la aparición de la escritura, los seres humanos ya nos comunicábamos mediante imágenes, símbolos y representaciones visuales.

Las pinturas rupestres, el arte, los rituales y los símbolos presentes en todas las culturas muestran que **las imágenes constituyen uno de los lenguajes más antiguos y universales de la humanidad**.

La neurociencia actual ha demostrado que el procesamiento visual activa circuitos neuronales distintos de aquellos que utilizamos para el lenguaje verbal y el razonamiento lógico. Cuando observamos una imagen, no solo la vemos: proyectamos sobre ella recuerdos, emociones, experiencias, deseos, temores y **necesidades**.

Por ello:

- una misma imagen puede evocar necesidades distintas en diferentes personas;
- una misma persona puede conectar con necesidades diferentes al observar la misma imagen en momentos distintos de su vida;
- **aquello que emerge suele contener información valiosa sobre nuestro estado interno**.

Las imágenes permiten, aunque sea durante unos instantes, que la parte más racional y analítica

disminuya su protagonismo, facilitando que emerjan intuiciones y necesidades que no siempre son fácilmente accesibles mediante la reflexión verbal.

No se trata de abandonar la razón.

Se trata de permitir que la intuición, la emoción y la experiencia interna tengan también un espacio para expresarse.

3. Una idea fundamental: no existen interpretaciones correctas

Quizá esta sea la regla más importante de todo el manual.

Las cartas no tienen un significado objetivo.

No existe una interpretación correcta ni incorrecta de una imagen.

La pregunta no es:

> "¿Qué significa esta carta?"

La pregunta es:

> "¿Qué está despertando esta carta en mí?"

La necesidad que aparece es válida aunque nadie más la vea.

La necesidad que aparece es válida aunque te sorprenda.

La necesidad que aparece es válida aunque contradiga lo que racionalmente pensabas.

Precisamente **ahí reside parte de la fuerza de este trabajo: permitir que aparezca algo que no habíamos previsto encontrar.**

4. Preparar el espacio

No es necesario realizar ningún ritual especial para utilizar las cartas.

Sin embargo, la experiencia muestra que algunos elementos pueden favorecer una exploración más profunda:

- Busca un lugar tranquilo.
- Reduce, en la medida de lo posible, las interrupciones.
- Respira varias veces conscientemente.
- Date permiso para no saber lo que va a aparecer.
- Acércate a las cartas con curiosidad y sin expectativas.

A veces bastan treinta segundos de presencia para que la experiencia cambie completamente.

5. Procedimiento básico

Independientemente del ejercicio que realices, puedes utilizar este proceso sencillo.

1. Observar

Permite que la imagen se revele poco a poco.

Pregúntate:

- ¿Qué veo?
- ¿Qué está ocurriendo?
- ¿Qué me llama especialmente la atención?
- ¿Qué parte de la imagen me atrae o me incomoda?

2. Sentir

Dirige la atención hacia tu experiencia interna.

- ¿Qué emociones aparecen?
- ¿Qué sensaciones corporales percibo?
- ¿Qué recuerdos o asociaciones surgen?

3. Conectar con la necesidad

Pregúntate:

- ¿Qué necesidad está presente?
- ¿Qué necesita ser visto?
- ¿Qué necesita ser cuidado?

4. Integrar

Finalmente, pregúntate:

- ¿Qué puedo aprender de esto?
- ¿Qué acción pequeña podría realizar para atender esta necesidad?

6. Propuestas de uso individual

1. Elegir la carta que más resuena

Extiende todas las cartas sobre una mesa.

Permite que una de ellas llame tu atención.

No intentes decidir racionalmente.

A veces la carta adecuada es la que más nos gusta. Otras veces es precisamente aquella que nos incomoda o nos desconcierta.

Una vez elegida, explora:

- ¿Qué historia veo?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué necesidad aparece?
- ¿Está esta necesidad atendida en mi vida actualmente?

2. Trabajar un tema concreto

Puedes comenzar con una pregunta o situación específica, por ejemplo:

- ¿Qué necesito realmente en esta relación?
- ¿Qué está ocurriendo en este conflicto?
- ¿Qué necesito para tomar esta decisión?
- ¿Qué quiere ser visto en este momento de mi vida?

Formula internamente la pregunta y extrae una carta al azar.

Permite que la imagen dialogue con tu pregunta y observa qué surge, incluso aunque inicialmente parezca no tener relación.

En muchas ocasiones, la información más valiosa aparece precisamente donde nuestra lógica no esperaba encontrarla.

3. La necesidad del día

Cada mañana, extrae una carta.

Pregúntate:

- ¿Qué necesidad quiere acompañarme hoy?

- ¿Qué aspecto de mí necesita atención?
- ¿Qué puedo hacer hoy para cuidar esta necesidad?

Al final del día, vuelve a observar la misma carta y pregúntate:

- ¿Cómo se manifestó esta necesidad?
- ¿Pude atenderla?
- ¿Qué aprendí?

4. Diario de necesidades

Puedes utilizar las cartas como herramienta de autoconocimiento continuado.

Escribe:

- la fecha;
- la carta elegida;
- la historia que observas;
- las emociones presentes;
- las necesidades identificadas;
- aquello que deseas cuidar o transformar.

Con el tiempo, este diario puede convertirse en un mapa extraordinariamente valioso de tu vida interior.

5. Explorar emociones difíciles

Cuando aparezca una emoción intensa, selecciona una carta con la que te identifiques.

Después pregúntate:

- ¿Qué necesidad está intentando proteger esta emoción?
- ¿Qué necesita ser reconocido?
- ¿Qué estoy intentando cuidar?

Con frecuencia descubrimos que detrás de las emociones difíciles existen necesidades profundamente humanas que simplemente desean ser escuchadas.

7. Explorar decisiones

Cuando debas tomar una decisión importante, puedes utilizar tres cartas:

1. Carta 1

La opción A.

2. Carta 2

La opción B.

3. Carta 3

La necesidad más profunda que ambas opciones intentan satisfacer.

A menudo descubrimos que el verdadero conflicto no está entre las opciones, sino entre las necesidades que tratamos de atender.

8. Uso en pareja

Las cartas pueden ser una herramienta especialmente útil para facilitar conversaciones profundas, cuidadosas y menos defensivas.

Cada persona puede elegir una carta que represente:

- qué necesita de la relación;
- qué le gustaría que la otra persona comprendiera;
- qué esperanza tiene respecto al futuro.

La otra persona escucha sin interpretar, discutir o intentar resolver.

El objetivo no es tener razón. El objetivo es, simplemente, tratar de comprender el mundo interno del otro que aflora a través de la imagen que está mostrando.

A menudo descubrimos que detrás de los conflictos existen necesidades humanas universales que desean ser vistas y acogidas.

9. Uso en grupos

1. La carta que me representa hoy

Extiende las cartas.

Cada participante elige aquella con la que más resuena.

Antes de compartir, el resto del grupo puede intentar identificar qué necesidades percibe.

Posteriormente, la persona explica:

- qué vio;

- qué sintió;
- qué necesidad identificó.

Esta dinámica suele generar sorpresa y permite descubrir cómo una misma imagen puede contener múltiples significados. Las diferencias suelen ser tan valiosas como las coincidencias.

2. Una sola carta para todo el grupo

Selecciona una carta al azar.

Cada participante la observa en silencio e identifica, para sí mismo, la necesidad o necesidades con las que conecta.

Una vez que todos han terminado, se comparten las respuestas.

Frecuentemente aparecen coincidencias sorprendentes. Otras veces emergen necesidades muy diferentes.

Ninguna respuesta es más válida que otra.

Precisamente ahí reside una de las grandes riquezas de las imágenes: permiten observar cómo cada persona, desde su propia historia, sensibilidad y experiencia, conecta con aspectos distintos de la realidad.

Las semejanzas fortalecen el sentimiento de pertenencia. Las diferencias enriquecen la comprensión mutua y ayudan a valorar la diversidad como una fortaleza del grupo.

3. Construir una historia colectiva

Cada participante selecciona una carta.

Por turnos, cada persona añade un fragmento a una historia común utilizando la imagen que le ha correspondido.

Al finalizar, el grupo explora:

- emociones presentes;
- necesidades individuales;
- necesidades compartidas;
- recursos disponibles.

Esta dinámica suele generar conexión, creatividad y cohesión.

10. Propuestas para usuarios avanzados

Si ya tienes experiencia en Comunicación NoViolenta (CNV), mediación, facilitación de grupos,

coaching o acompañamiento terapéutico, estas cartas pueden convertirse en una herramienta especialmente potente para facilitar procesos de exploración, toma de conciencia y transformación.

1. Explorar conflictos y visualizar posibilidades

En procesos de mediación o acompañamiento, puedes invitar a las personas a elegir:

- una carta que represente la situación actual,
- y otra que represente el escenario deseado o la situación ideal.

El contraste visual entre ambas imágenes suele facilitar la identificación de necesidades insatisfechas, necesidades compartidas y posibles caminos de avance.

Con frecuencia, las personas descubren aspectos de la situación que no habían podido expresar verbalmente o que ni siquiera habían identificado conscientemente.

2. Desbloquear el lenguaje

Cuando las conversaciones entran en bucles argumentativos, aparecen defensas o las palabras comienzan a generar más distancia que comprensión, puede resultar útil retirar temporalmente el lenguaje verbal.

Invita entonces a las personas a comunicarse exclusivamente mediante la elección de una imagen.

La experiencia muestra que, al desplazar el foco desde la argumentación hacia la exploración visual, la tensión suele disminuir, aparece una mayor curiosidad y se facilita el acceso a necesidades más profundas.

En muchas ocasiones, el tono emocional y corporal del grupo cambia de forma casi inmediata.

3. Explorar polaridades internas

Ante una decisión difícil o un conflicto interno, puedes invitar a la persona a seleccionar:

- una carta que represente la parte de sí misma que desea una opción,
- y otra carta que represente la parte que desea la alternativa.

Posteriormente, cada una de estas partes puede expresar las necesidades que intenta proteger o satisfacer.

Este proceso suele favorecer la autocomprensión y la integración interna.

4. Explorar sistemas y equipos

En equipos, organizaciones o grupos de trabajo, cada participante puede elegir una carta que represente:

- cómo percibe actualmente al grupo,
- cuál cree que es la necesidad principal del sistema,
- o cómo imagina el futuro deseado.

La comparación de las diferentes percepciones permite visibilizar tanto los puntos de encuentro como la diversidad de perspectivas, fortaleciendo la comprensión mutua y la cohesión grupal.

11. Permitir que emerja lo inesperado

Una de las principales fortalezas de las imágenes es precisamente su capacidad para sorprendernos.

Cuando trabajes con estas cartas, intenta sostener una actitud de curiosidad y no de interpretación. La pregunta más útil rara vez es: "¿Qué significa esta imagen?", sino:

- **"¿Qué está queriendo aparecer aquí y ahora?"**

A menudo, la información más valiosa es aquella que no estábamos buscando.

12. Cuando aparecen emociones intensas

Algunas imágenes pueden despertar emociones inesperadas.

Esto no significa que algo esté funcionando mal.

A menudo indica que una necesidad importante está intentando ser reconocida.

Si esto ocurre:

- detente;
- respira;
- observa qué está sucediendo;
- evita forzarte a continuar;
- vuelve más tarde si lo necesitas;
- busca acompañamiento si sientes que puede ayudarte.

La seguridad y el cuidado personal son siempre prioritarios.

13. Preguntas para profundizar

Cuando desees explorar una carta con mayor profundidad, puedes preguntarte:

- ¿Qué personaje de la imagen soy yo?
- ¿Qué parte de la imagen estoy ignorando?
- ¿Qué me atrae?
- ¿Qué me incomoda?
- ¿Qué necesidad está pidiendo atención?
- ¿Qué necesidad estoy intentando proteger?
- ¿Qué necesito para atender esta necesidad?
- ¿Qué me impide hacerlo?
- ¿Qué ocurriría si esta necesidad estuviera plenamente satisfecha?
- ¿Qué pequeño paso puedo dar hoy?

14. Algunos ejemplos

1. Ejemplo individual

Pregunta:

> ¿Qué necesito realmente en mi trabajo?

La persona observa una imagen de una persona sentada en un banco contemplando el horizonte.

Necesidades identificadas:

- aceptación;
- sentido;
- autonomía;

La conclusión no fue cambiar de trabajo, sino reconocer que necesitaba recuperar el sentido de lo que ya estaba haciendo.

2. Ejemplo en mediación

Una persona observa una imagen y expresa:

"Veo a alguien atrapado."

Necesidades:

- libertad;
- elección;
- respeto.

La otra persona observa la misma imagen y expresa:

"Yo veo a alguien abandonado."

Necesidades:

- conexión;
- seguridad;
- pertenencia.

La imagen permitió acceder a necesidades que no habían podido expresarse durante horas de discusión.

3. Ejemplo grupal

Tres personas observan la misma carta.

La primera dice:

"Veo aventura."

La segunda:

"Veo peligro."

La tercera:

"Veo esperanza."

Las tres percepciones son verdaderas para quien las experimenta.

La riqueza del grupo surge precisamente de esta diversidad.

15. Algunas recomendaciones

- No intentes encontrar la respuesta "correcta".
- Confía en la primera impresión, aunque parezca extraña.

- Permite que aparezcan emociones, recuerdos o asociaciones inesperadas.
- Respeta tu propio ritmo y el de los demás.
- Escucha con curiosidad y sin juzgar.
- Recuerda que las necesidades humanas son universales, aunque cada persona las experimente de forma única.

16. Una invitación final

Estas cartas no pretenden enseñarte algo que no sepas.

Más bien, son una invitación a recordar algo que ya habita en ti: tu capacidad natural para escucharte, comprenderte y conectar profundamente contigo mismo y con los demás.

Permite que las imágenes te acompañen.

Observa.

Escucha.

Deja que aquello que necesita ser visto encuentre, finalmente, un espacio donde poder aparecer.

Y recuerda que, detrás de cada emoción, de cada conflicto y de cada decisión, existe siempre una necesidad humana intentando ser vista, comprendida y cuidada.

17. Complemento: INNER JOURNEY METHOD

Las cartas de Inner Journey Method (IJM) pueden ser un valioso complemento para profundizar en el trabajo iniciado con IJNeeds.

Mientras que las cartas que tienes en tus manos han sido creadas específicamente para facilitar la conexión con las necesidades humanas universales, el mazo original de IJM fue concebido para acompañar a la persona en la exploración y el ritmo único de su propio viaje interior.

Ambos mazos pueden utilizarse de forma independiente, pero juntos crean un puente especialmente rico: uno ayuda a reconocer y dar voz a las necesidades presentes; el otro acompaña el proceso de explorarlas con mayor profundidad y de descubrir estrategias y recursos para atenderlas de una forma más consciente y satisfactoria.

Porque, a veces, reconocer una necesidad es el comienzo del viaje.

https://innerjourneymethod.com/