

Auto Movimiento sistémico para trabajo personal

Idea principal

El auto movimiento sistémico convierte la observación en un trabajo personal: la persona delimita un asunto de pareja, coloca figuras sin saber de antemano cuál aparecerá y se permite sentir desde cada lugar. El coach acompaña sin ocupar el lugar de quien piensa, interpreta o resuelve; las conclusiones nacen del propio consultante y se contrastan en la práctica diaria.

Recorrido de la clase

00:00:00 · De la dependencia a la autonomía

La clase presenta una forma de trabajo que busca que el consultante se vuelva cada vez más autónomo. La facilitadora diferencia datos, conocimiento y sabiduría, y advierte sobre el riesgo de que el profesional se convierta en un tercero pensante que entrega respuestas en lugar de ayudar a la persona a mirar sus propias dinámicas.

El punto de partida es elegir un tema de pareja y observarlo con apertura. No se trata de hacer una constelación tradicional ni de perseguir una frase sanadora, sino de permitir que un movimiento revele información útil para la conciencia y la responsabilidad personal.

00:15:00 · Preparar el trabajo con siete figuras

Los ejemplos iniciales giran alrededor de la aportación económica, el desequilibrio entre dar y recibir y la falta de deseo sexual. En un caso de pareja, la facilitadora propone mantener una mirada adulta a adulta y revisar roles, acuerdos y proporciones sin convertir la conversación en una acusación.

Para explorar el caso se colocan siete figuras: implicación, herida, cliente, pareja, papá, mamá y problema. Se extraen al azar, se expresan sin conocer su identidad y se revelan al finalizar; de ese modo la persona puede registrar primero la experiencia y después relacionarla con cada concepto.

00:30:00 · Hablar desde cada figura

La demostración muestra el gesto central de la técnica: quien practica se imagina siendo cada figura y habla en primera persona. Las preguntas son sencillas y concretas: qué siente, qué le pasa, qué expresa, qué ve y si algo cambia cuando llega otra figura.

La precisión importa. Conviene anotar el número de la figura, sus palabras, las emociones, la respiración, el cansancio, las ganas de acercarse o de alejarse y cualquier cambio corporal. El registro no busca adornar la experiencia, sino conservar la información para que el propio consultante pueda revisarla.

00:50:00 · Revelar y leer la configuración

Una vez expresadas las figuras, se revelan los personajes y se observa la configuración completa. La posición del cliente puede mostrar que está representando a alguien más; en ese caso se coloca otra figura para que la persona quede libre de ese lugar y pueda moverse según lo que necesita.

La facilitadora pregunta si falta alguna figura, qué está mirando la implicación y qué aprende la persona de lo que ve. La interpretación no se impone desde fuera: el valor de la configuración está en que el consultante encuentre una conexión propia y pueda resumirla en una frase.

01:05:00 · Acompañar sin interpretar

La metodología se enseña dentro del coaching sistémico de pareja, aunque la forma de configurar puede cambiar según el tema. Quien acompaña sostiene el encuadre y observa; es la persona que consulta quien va dándose cuenta y asumiendo responsabilidad sobre lo que aparece.

La práctica directa es indispensable. La clase anima a abrir la plataforma, trabajar a solas, con un compañero o con un consultante cuando se tenga suficiente experiencia, y aprovechar el tiempo de acceso para adquirir un conocimiento corporal y no solamente intelectual de la herramienta.

01:25:00 · Escuchar el cuerpo en movimiento

En la segunda demostración aparecen tristeza, confusión, súplica, ternura, náusea, mareo, cansancio, inseguridad, empatía, gratitud, amor y miedo. Algunas figuras se sienten sin energía, otras quieren acercarse o mirar, y otras notan que el cuerpo se va hacia atrás o que les cuesta respirar.

La tarea es cambiar de una energía a otra con atención y describir lo que ocurre sin forzar el resultado. La posición, el peso, la dirección de la mirada y la sensación en el cuerpo pueden abrir una comprensión que todavía no está organizada como relato.

01:50:00 · Distinguir herida, implicación y problema

Al revisar la configuración se pregunta qué está mirando cada figura y qué se transforma cuando aparece aquello que mira la implicación. La clase distingue una herida como experiencia interna —por ejemplo, abandono o rechazo— de una implicación como algo ocurrido en el sistema que se lleva sin plena conciencia.

Por eso puede ser útil dejar problema e implicación en términos generales. La imagen inicial no tiene que acertar la causa; al repetir el ejercicio pueden aparecer capas nuevas y la persona puede descubrir si el desequilibrio de la pareja está conectado con su historia, su herida o un movimiento más profundo.

02:05:00 · Integrar con práctica diaria

El cierre propone realizar el ejercicio durante al menos siete días, usando las mismas figuras conceptuales y distintos objetos, y guardar una fotografía o un reporte de cada jornada. El valor está en comparar, enlazar lo que se va descubriendo y observar cómo la vida empieza a ofrecer movimientos hacia la solución.

La integración final puede resumirse en una frase: conectar con la vida, trabajar con la propia herida y recuperar equilibrio para el vínculo. Es un trabajo personal que requiere tiempo, cuidado y una mirada sistémica responsable; no se resuelve por una revelación instantánea.