

Transcripción

Auto Movimiento sistémico para trabajo personal

Transcripción automática revisada para lectura. Los saltos temporales enlazan con el vídeo en la experiencia interactiva.

00:00:00

Estábamos...

00:00:02

Se ha perdido la conexión, disculpe.

00:00:06

¿Hola?

00:00:08

Hola, yo no te escucho, la facilitadora.

00:00:10

No, yo te escucho. Vale, es que por allí me dice que se perdió la

00:00:14

conexión.

00:00:16

Yo te escucho.

00:00:17

Déjame ver.

00:00:18

Yo le contesto.

00:00:19

Muchísimas gracias,

00:00:22

una participante.

00:00:29

Gracias.

00:00:30

Voy

00:00:35

a cerrar Telegram para que no me envíe notificaciones.

00:00:44

Cuando nosotros estamos trabajando,

00:00:46

sobre todo en coaching sistémico, es bien importante que

00:00:50

enseñemos al consultante a trabajar consigo mismo,

00:00:54

es decir, a

00:00:58

tomar conciencia de su dinámica. Entonces, un trabajo importante

00:01:02

siempre es el trabajo de educar

00:01:05

al consultante, indiferentemente si viene un miembro

00:01:09

de la pareja o si vienen dos a consulta.

00:01:12

A veces no es que hacen las cosas porque

00:01:16

no quieran hacerlas, a veces no hacen las cosas porque

00:01:21

no conocen, no tienen la información.

00:01:24

Algo que me enseñó hace poco, algo que estamos

00:01:28

estudiando con un colaborador: hay una diferencia entre datos,

00:01:32

conocimiento, información

00:01:35

y sabiduría. Y a veces tenemos los datos,

00:01:40

la fecha, el abuelo, la abuela, todas estas cosas.

00:01:44

A veces tenemos la información, unas anécdotas,

00:01:48

pero el conocimiento es cuando empezamos a darle un contexto a eso y empezamos a

00:01:52

comprender. Gracias al contexto, nosotros empezamos a comprender.

00:01:56

Y luego, cuando lo aplicamos a nuestra vida, es la verdadera sabiduría.

00:02:00

A mí me gusta todo lo que aprendo relacionarlo con lo que

00:02:04

hago.

00:02:05

Entonces, aquí les voy a enseñar una técnica hoy, que la tienen dentro

00:02:10

de

00:02:12

su

00:02:14

plataforma, obviamente, la plataforma de constelaciones,

00:02:18

la plataforma para hacer movimiento sistémico.

00:02:21

Hay un área,

00:02:23

y esto justamente lo voy a aprender a hacer con ustedes para que

00:02:27

luego acompañen a su consultante a ver una situación.

00:02:31

¿Cuál es la finalidad de esto? Esto es un concepto que

00:02:36

creé yo hace bastante tiempo,

00:02:41

que en su momento llamé autoconstelación, pero luego no le llamé

00:02:45

autoconstelación, sino

00:02:49

intervenciones sistémicas en movimiento sistémico.

00:02:53

¿En qué consiste? Y que yo suelo

00:02:56

utilizar mucho, y en aquel entonces utilizaba muchísimo, y por

00:03:00

eso le dije a un colaborador en un momento dado que lo hiciera en la plataforma, y él

00:03:05

quiso complacerme, como siempre, y quiso agregarlo a la plataforma

00:03:09

porque veía que yo lo utilizaba mucho con papelitos o con

00:03:13

figuras, con papelitos preferiblemente, porque lo hacía así.

00:03:17

Entonces, a veces un consultante, ¿qué va a pasar?

00:03:20

Y esto tenemos que tener en

00:03:24

cuenta todos. Estamos en coaching sistémico.

00:03:27

En coaching sistémico, el consultante tiene que buscar la

00:03:31

respuesta dentro de sí mismo. Aquel

00:03:34

consultante que quiera buscar las

00:03:37

respuestas en ustedes, de alguna manera está creando una

00:03:41

dependencia.

00:03:43

Y esa dependencia dentro de la sistémica es lo que se

00:03:46

llama el tercero pensante.

00:03:49

El tercero pensante es un concepto, si no me

00:03:53

equivoco,

00:03:56

de Dee Goldtner.

00:03:59

Ella

00:04:00

habla acerca del tercero

00:04:04

pensante y decía que era

00:04:07

exclusivamente cuando hay un duelo dentro de un

00:04:11

sistema o una familia, un duelo no resuelto, ¿qué

00:04:14

sucede? una participante, dile a ella

00:04:18

que entre, pero que quite su cámara, que si pone su cámara,

00:04:22

obviamente se va a bloquear. Si quita su cámara, puede

00:04:26

venir sin problema. Porque si tiene mala conexión, no debería

00:04:30

poner cámara.

00:04:32

Gracias, Kathe.

00:04:34

Entonces,

00:04:36

¿qué nosotros tenemos que hacer?

00:04:40

Ir directamente a esa información,

00:04:43

ir a que el consultante se

00:04:47

haga adulto

00:04:50

y aprenda a buscar esas soluciones dentro de sí mismo.

00:04:55

Sé que ese no es el camino que busca el consultante.

00:04:58

Normalmente, el consultante quiere buscar

00:05:01

al coach , al terapeuta, al facilitador,

00:05:06

a cualquier otra persona para que le solucionen las cosas.

00:05:10

Y esta autora, Dee Goldtner, habla acerca del

00:05:13

tercero pensante, que es justamente esto, que

00:05:18

se busca a esa persona que ha quedado excluida.

00:05:21

¿Y dónde lo utilizamos y la buscamos habitualmente?

00:05:24

A través de

00:05:26

el terapeuta. Muchas veces el terapeuta hace el papel de

00:05:30

ese tercero pensante. ¿Qué significa el tercero pensante?

00:05:32

Es como

00:05:34

una persona que está allí de manera invisible,

00:05:37

pero nos da como especie de

00:05:40

soluciones, nos

00:05:44

brinda una nueva visión de las

00:05:47

cosas. Entonces, es como ese efecto fantasma, ese

00:05:51

fantasma que está allí, una persona que no se ha realizado el duelo y que de alguna

00:05:55

manera seguimos llevando con nosotros.

00:05:57

Y a veces esa energía es tan fuerte que

00:06:01

canalizamos esa energía. Por ejemplo, a veces estoy en una relación de pareja

00:06:05

y esa relación se terminó. Todavía sigo con el

00:06:09

duelo de esa relación de pareja, todavía sigo con esa pareja, pero como la tensión

00:06:13

entre ese fantasma inconsciente es tan fuerte entre

00:06:17

él y yo, busco un tercero, y ahí es cuando busco

00:06:20

terapia, un facilitador o un coach.

00:06:25

La mayoría de las veces el coach que es poco

00:06:29

experimentado se va a

00:06:32

enganchar siendo ese tercero pensante y puede

00:06:35

perpetuar que el otro se quede con él.

00:06:39

¿Cómo perpetuamos que el otro se quede con nosotros?

00:06:44

Dándole respuesta a todas sus preguntas.

00:06:47

Una cosa habitual es: nos preguntan algo, nosotros vamos en seguida y

00:06:51

de alguna manera le hago entender al otro que sin mí no es nada.

00:06:56

Ese no es el camino de un coach. El camino de un buen

00:06:59

coach es que el otro sea independiente, sea

00:07:02

autónomo, aprenda a valerse por sí mismo.

00:07:05

Como les he comentado en otras oportunidades, hay una diferencia entre

00:07:09

ser terapeuta, ser coach, ser constelador.

00:07:12

Esto lo voy a repetir en todas las clases, porque

00:07:16

es algo que no queda muy claro casi nunca.

00:07:19

El terapeuta, por el contrario, puede

00:07:23

mantener una relación a lo largo del tiempo con el

00:07:26

consultante y de alguna manera está allí para apoyarlo, para

00:07:30

darle ánimo, para trabajar sus dolores y todas esas cosas.

00:07:33

El coach está para verlo en un precipicio y

00:07:37

lanzarlo por el precipicio, en el buen sentido de la palabra.

00:07:40

No que va a hacer que se suicide, sino que dé un paso al frente y tome

00:07:43

acciones en su vida. Ese es el trabajo del coach.

00:07:47

Y del constelador, como les dije, un movimiento de vida.

00:07:49

Es como resonar en ese movimiento sistémico que hay,

00:07:53

que es el impulso que le está dando su alma.

00:07:55

Tenemos que tener siempre eso en cuenta.

00:07:58

Dentro del trabajo de coach, ¿qué va a pasar?

00:08:01

En ese trabajo de coach nosotros queremos que el otro sea independiente y una de

00:08:04

las maneras para que sea independiente es esa técnica que les voy a enseñar hoy.

00:08:08

Que es una técnica que para que ustedes puedan

00:08:12

utilizarla con los demás, recomendando

00:08:16

encarecidamente que se comprometan, los que quieran, claro,

00:08:20

a

00:08:21

practicarlo con ustedes mismos.

00:08:24

Es fácil venir y decir:

00:08:25

"Ayúdame a ver esto. Ay, la facilitadora, no

00:08:29

veo esto. Ay, la facilitadora, no veo aquello, o ay, compañera, no veo aquello, o ay,

00:08:32

terapeuta, no me veo eso".

00:08:34

Es muy común. Pero, ¿cuál es la idea?

00:08:37

La idea aquí es: nosotros sabemos cuál es una situación

00:08:41

problemática y vamos a trabajarla con nosotros mismos.

00:08:44

¿Cómo la trabajamos con nosotros mismos?

00:08:47

Vamos a hacer diferentes movimientos

00:08:51

sistémicos o intervenciones sistémicas con

00:08:54

algo que mal llamado autocostelación, mal llamado

00:08:58

autocostela le pusimos en la plataforma, porque yo le dije a un colaborador que era un

00:09:01

movimiento sistémico, pero no cabía, entonces él le puso autocostela,

00:09:06

que era como originalmente yo le llamaba.

00:09:08

Vamos a trabajar hoy con eso, que es una parte muy importante

00:09:12

dentro de cualquier coach sistémico.

00:09:17

Tiene que aprender a resolver los

00:09:21

problemas por sí mismo sin solicitar esa ayuda externa.

00:09:26

Y eso, en la misma medida que nosotros lo integremos, también vamos a poder

00:09:29

compartirlo con nuestros clientes para que ellos también vayan buscando

00:09:33

soluciones a sus problemas. Lo primero que quiero que hagan,

00:09:38

y lo primero para este ejercicio siempre va a ser:

00:09:42

vamos a utilizar la plataforma, no la van a utilizar ustedes, ustedes simplemente

00:09:46

van a ver cómo yo la voy a utilizar. Yo no la voy a

00:09:49

utilizar conmigo, obviamente, que esto es con nosotros.

00:09:53

Yo la voy a utilizar con un compañero para que ustedes se vayan dando cuenta.

00:09:56

Pero ese compañero va a ser como si yo fuera ese compañero, como si estuviera

00:10:00

actuando como ese compañero, ya les explico.

00:10:02

Otra de las cosas que tienen que activar cuando van a hacer esto es autocostela.

00:10:06

Autocostela quiere decir que solamente van a estar ustedes en la sala

00:10:10

y las figuras que van a escoger van a ser al azar.

00:10:14

Es decir, van a salir arbitrariamente.

00:10:17

No van a saber ustedes nunca qué va a salir.

00:10:19

Otra de las características, tienen que pulsar, por supuesto, aquí, en autocostela.

00:10:24

Luego, otra de las características es que tienen que delimitar el tema,

00:10:28

no es que van a constelar. Es diferente.

00:10:30

Aquí no va a haber palabras de sanación, aquí no va a haber que buscar

00:10:34

nada. Simplemente, lo que van a observar

00:10:38

ustedes es un movimiento y van a observar qué implicación hay.

00:10:43

Eso después del embrollo que ustedes han visto en el árbol, que pudieron haber

00:10:46

visto y haber hecho una inducción con respecto al consultante,

00:10:51

que obviamente de todo cómo se trabaja con los árboles, lo han visto un

00:10:54

poco los que están en asesoría sistémica conmigo.

00:10:58

Y que hemos trabajado bastante esto.

00:11:01

Aquí es bien interesante que ustedes sepan el tema.

00:11:05

Por ejemplo, vamos a observar antes de abrir la

00:11:08

plataforma. Me gustaría que varias personas, cualquiera,

00:11:13

que planteen un tema o un problema que tengan de pareja.

00:11:18

Entonces, yo apunto

00:11:20

aquí mejor.

00:11:22

Apunto cuál es el posible tema de pareja que tienen y

00:11:26

entonces así puedo

00:11:30

enseñarles cómo delimitar ese tema y

00:11:34

enseñarles qué pueden seleccionar.

00:11:41

Abran su micro los que quieran preguntar, no hace falta que sean muchos.

00:11:45

la facilitadora, ¿puedo compartir una

00:11:49

?

00:11:49

Dime.

00:11:51

Un tema que yo tengo ahorita es:

00:11:55

mi esposo genera más dinero por su negocio,

00:11:59

pero hay una parte de mí

00:12:01

Tres meses de haberme casado para empezar.

00:12:05

Me siento muy insegura porque yo no estoy generando.

00:12:11

Siento esa inseguridad en mí,

00:12:14

el hecho de no aportar.

00:12:20

Ese es mi tema.

00:12:40

Vamos a ver, ¿quién fue la persona que me habló?

00:12:46

María.

00:12:53

El tema es

00:12:55

el problema de no aportar.

00:12:59

Ajá.

00:13:00

¿No aportar qué?

00:13:03

Monetariamente, porque hago cosas como un poco de la

00:13:07

casa, lo colaboro con su empresa y obvio,

00:13:10

hago yo mis cosas de mi empresa, pero yo no estoy generando como

00:13:14

quisiera generar en este momento.

00:13:18

Hablando de dinero.

00:13:27

Observa una vez más.

00:13:30

Cuando hablas de aportar y todo lo demás, no

00:13:34

aportar, no estoy generando, observa que

00:13:37

rehúyes al último momento que dice la palabra dinero.

00:13:41

Importante. ¿Cómo es mi relación con el dinero, con mi

00:13:45

relación con la prosperidad? ¿Qué implica en mí?

00:13:47

¿Por qué no puedo hablar abiertamente de dinero?

00:13:50

¿Por qué rehúyo hablar del tema, no aportar?

00:13:54

Luego, cuando pregunto: ¿no aportar qué? Me dice: "Monetariamente".

00:13:56

Pero hay una extensión en ti, creo que no es la primera vez que te lo

00:14:00

comento. Puede hablar de dinero todo lo que quiera,

00:14:04

hablo de abundancia, puedo de prosperidad.

00:14:06

Entonces, familiarízate con la palabra

00:14:10

dinero, monetariamente,

00:14:14

económicamente. Eso es un primer

00:14:18

indicio ya de algo.

00:14:19

Gracias, María. ¿Alguien más?

00:14:22

Ya después veremos. ¿Alguien más?

00:14:28

Hola.

00:14:44

la facilitadora Yo, una participante.

00:14:46

Okey.

00:14:48

Dime.

00:14:49

Sí, gracias.

00:14:51

Últimamente he estado sintiendo como que mi relación no está equilibrada

00:14:55

entre el dar y recibir. Me pasa un poco que también no

00:14:59

genero, trabajo en casa y le ayudo a mi esposo en algo de la administración de su

00:15:02

negocio,

00:15:04

pero es una sensación en la cual siento que yo no apporto.

00:15:10

Hablando económicamente.

00:15:12

¿En qué lo ayudas?

00:15:12

Del dinero.

00:15:14

¿En qué lo ayudas?

00:15:14

Yo le llevo la parte administrativa de su negocio.

00:15:18

Hago transferencias, le hablo al contador para que haga las

00:15:21

facturas.

00:15:23

Genial. ¿Y por qué no cobras un

00:15:27

dinero por eso?

00:15:29

Un trabajo al fin y al cabo.

00:15:32

No había pensado en eso, como cobrar, porque como yo no apporto, yo lo

00:15:36

sentía así.

00:15:37

Pero a ver, como no aportes, si es un trabajo que tú estás realizando, obviamente

00:15:41

tienes que recibir un aporte, ¿no?

00:15:47

Pues sí, pero

00:15:48

es lo que apporto, lo que

00:15:52

le ayudo en lo de su negocio.

00:15:56

Claro, pero después tú puedes aportar a la casa.

00:16:00

Aquí eso es bien interesante, sobre todo cuando tenemos un negocio, para que el

00:16:03

negocio pueda tener prosperidad.

00:16:05

Porque el negocio no puede tener prosperidad si

00:16:08

yo trabajo con mi pareja y entonces hago todo el

00:16:12

trabajo que tengo que hacer con mi pareja, el trabajo de la casa, etcétera.

00:16:16

No gano dinero con eso. No le va a ir bien ni a mi pareja económicamente,

00:16:20

ni me va a ir bien a mí.

00:16:22

Porque hay una descompensación. Si yo estoy

00:16:26

haciendo facturas, si estoy haciendo cuentas, obviamente yo tengo que

00:16:29

recibir algo de ganancia de eso.

00:16:33

Tengo que hacerlo, porque si no, él no va bien en su negocio ni me va

00:16:37

bien a mí. Entonces, es necesario que yo reciba un dinero por eso.

00:16:40

Vamos a suponer, no sé, se me ocurre, no tengo ni idea

00:16:45

los pesos. Supongamos que sea 3.000 pesos.

00:16:47

Dentro de la casa, yo puedo aportar luego de ese dinero que yo tengo,

00:16:51

aporto 1.000 pesos,

00:16:54

2.000 pesos, lo que se me ocurra, lo que yo quiera

00:16:58

aportar a la casa, pero eso es lo que yo puedo aportar de acuerdo a lo que gano.

00:17:02

Pero así le va bien tanto a él económicamente como a mí.

00:17:06

Cuando trabajo con mi pareja, siempre es importante

00:17:09

estipular, porque si no hago yo ese trabajo, seguramente él tendría que contratar a

00:17:13

otra persona, ¿o no?

00:17:15

Sí, claro.

00:17:16

Exactamente. Entonces, yo soy esa otra persona y quién mejor para cuidar sus

00:17:20

intereses que yo. Obviamente, mis gastos de sueldo tienen que estar metidos

00:17:24

allí y luego de allí yo puedo aportar X

00:17:27

cantidad a la casa, pero ese dinero tiene que salir de allí.

00:17:31

Va mejor el negocio y estoy mejor yo y está mejor la relación también.

00:17:37

Okey.

00:17:38

¿Sí te queda claro eso?

00:17:40

Sí, no lo hacía yo porque yo lo sentía como que era mi

00:17:44

parte de aportar. Como que no

00:17:48

te doy hablando económicamente, pero

00:17:51

además de hacer todo lo demás.

00:17:52

Cada quien aporta en función de lo que gana.

00:17:56

Okey.

00:17:59

Es decir, si una persona gana 10.000 y otra gana

00:18:03

5.000, adivina quién va a aportar más.

00:18:05

Obviamente, la que gana 10.000

00:18:09

Entonces, el aporte siempre es de acuerdo a un porcentaje de lo que nosotros

00:18:12

ganamos. Si el que gana 10.000 aporta el 20 % o el que gana 5.000

00:18:16

aporta el 20 %, el que

00:18:20

gana más siempre va a aportar más.

00:18:23

Aportar más.

00:18:24

Exactamente. Si lo

00:18:27

que acordamos para los gastos de la casa es su 20 %, yo no tengo que

00:18:31

meterme en su otro 80 % que gasta.

00:18:34

Eso

00:18:36

para

00:18:39

dejar las cosas claras y si tú trabajas con él, siempre es bueno que

00:18:43

misma te establezcas un sueldo que lo acuerden los dos y

00:18:47

ese es el sueldo que tú tienes y después de ese sueldo aportas a la casa.

00:18:51

Es lo justo en un trabajo así.

00:18:55

Porque esto genera conflictos, genera insatisfacción de parte tuya,

00:18:59

genera insatisfacción por parte de él, etcétera.

00:19:03

Así es como mayor compromiso, y eso es una relación de adulto a adulto.

00:19:09

Sí, así se va equilibrando la balanza.

00:19:13

Yo lo sentía así, o escuchaba mucho haber estado escuchando

00:19:17

lo que tienes ahí en las plataformas de

00:19:21

esta clase, y dije: como una forma

00:19:25

de poder equilibrar yo ahorita mientras que no esté dando las terapias y todo eso.

00:19:30

Yo sentía que estaba desequilibrada la balanza porque

00:19:34

no

00:19:35

aporto en esa parte económica.

00:19:39

Pero igual tú estás muy preparada para la terapia, no sé qué estás esperando.

00:19:43

Pero bueno.

00:19:45

A ver, ¿alguna otra

00:19:49

persona tiene algún otro pensamiento?

00:19:55

Tengo dos, entonces me gustaría saber si hay una tercera, si no para trabajar con

00:19:59

esas.

00:20:00

Veo en el chat uno, la facilitadora.

00:20:03

En el chat hay una persona.

00:20:07

Gracias. Vamos a ver quién.

00:20:27

Falta de deseo sexual.

00:20:43

Falta de deseo sexual.

00:20:46

No aportar monetariamente para el hogar, no estoy generando

00:20:49

dinero y he estado sintiendo que la relación de pareja no es en equilibrio,

00:20:53

no aporto y falta deseo sexual. Esas son las cosas que

00:20:59

tienen para trabajar. Entonces, van a apuntar estos siete puntos.

00:21:04

El primero,

00:21:06

implicación.

00:21:09

El segundo, herida.

00:21:17

El tercero, el cliente.

00:21:21

El cuarto, la pareja.

00:21:26

Quinto, papá.

00:21:28

Sexto, mamá.

00:21:31

Y séptimo, el problema.

00:21:35

Entonces, primero, implicación.

00:21:39

Segundo, herida. No importa el orden en que lo escribas, simplemente así.

00:21:42

Primero, implicación, herida, cliente, pareja,

00:21:47

papá, mamá y el problema.

00:21:49

Esas son las siete figuras que normalmente sacamos

00:21:53

aquí en este caso, porque estamos viendo algo de pareja.

00:21:57

La constelación o el movimiento sistémico

00:22:01

o la intervención sistémica se hace dependiendo de lo que estemos trabajando

00:22:05

de diferentes formas.

00:22:08

Entonces, aquí puncho autoconstelación.

00:22:11

Voy a trabajar con el caso de una participante.

00:22:14

Autoconstelación, pulsamos autoconstelación.

00:22:18

Recuerden que solamente vamos a estar nosotros en la sala.

00:22:20

Entonces, yo voy a trabajar como que si fuera ella.

00:22:24

Pero esto lo va a hacer supuestamente ella.

00:22:26

Yo lo estoy haciendo así para que ustedes entiendan.

00:22:30

Entonces, vamos a imaginar aquí.

00:22:32

Como les estoy diciendo, esas son las figuras que van a sacar.

00:22:36

Como les dije aquí, en la autoconstelación le aparece el nombre del personaje.

00:22:39

Por lo tanto, nosotros antes debemos saber

00:22:42

exactamente qué es lo

00:22:46

que nosotros vamos a constelar. Perdón, hacer

00:22:50

la configuración. Disculpen que me confundo siempre.

00:22:54

Cliente es uno de los primeros.

00:22:58

Luego, implicación,

00:23:02

como les estaba diciendo que escribieran.

00:23:05

Luego, la herida.

00:23:09

Luego,

00:23:11

pareja.

00:23:15

Luego,

00:23:19

papá.

00:23:22

Luego, mamá.

00:23:28

Y luego, el problema. El problema en este caso era

00:23:32

no aportar monetariamente.

00:23:39

Aquí fíjense que no me dedico a delimitar ni a dar el tema porque no estoy

00:23:42

constelando, simplemente no aportar monetariamente. Voy a ponerlo como problema.

00:23:46

No voy a poner el problema, ella sabe cuál es.

00:23:51

Entonces, aquí tengo los siete que les dije: uno, dos,

00:23:55

tres, cuatro, cinco, seis y siete.

00:23:58

¿Alguien no entiende lo que he hecho hasta aquí?

00:24:05

la facilitadora,

00:24:07

cuando explicaste, diste un orden y luego lo

00:24:10

cambiaste. ¿Significa que no se respeta ese

00:24:14

orden o no tiene relevancia?

00:24:17

No tiene relevancia. Ese orden no tiene relevancia, tú puedes poner

00:24:21

como quieras.

00:24:24

Porque al final no te van a salir en ese orden, te van a salir totalmente

00:24:28

al azar.

00:24:30

Lo importante es que coloques las siete figuras.

00:24:34

No te va a salir de primero el cliente, ni de segundo la implicación.

00:24:37

No, van a salir al azar.

00:24:40

Tú no vas a saber qué sale sino hasta el final de la sesión.

00:24:45

Okey.

00:24:46

Genial.

00:24:49

¿Alguien más? ¿Alguna otra pregunta?

00:24:51

¿Entiende lo que he hecho o no se entiende lo que he hecho?

00:24:54

Díganlo ahora para que luego no se vaya

00:24:57

retrasando el asunto,

00:24:59

si no entienden algo.

00:25:01

Yo no entiendo qué es implicación.

00:25:06

Voy

00:25:07

a

00:25:09

contestar primero la primera pregunta.

00:25:14

Una implicación sistémica es un

00:25:18

embrollo.

00:25:19

Se trata de una situación dentro del

00:25:22

sistema o dentro de mi propia vida que no quedó

00:25:26

resuelta. Eso es un concepto básico de

00:25:30

sistémica.

00:25:32

Embrollo, implicación, compensación.

00:25:37

Lo habla Hellinger en todos sus libros y es

00:25:42

un concepto que manejamos mucho dentro de la sistémica.

00:25:45

¿Qué implica ese enredo, embrollo?

00:25:48

Implica eso que nosotros estamos compensando, indica ese trauma que

00:25:52

se vivió, implica

00:25:56

ese agujero negro donde yo estoy metido y

00:26:00

que estoy tratando de resolver, de

00:26:03

solucionar.

00:26:06

Eso es

00:26:08

implicación.

00:26:12

¿Sí queda claro, Julia?

00:26:15

Seguro.

00:26:17

Genial. ¿Alguien más?

00:26:21

La sugerencia mía es que si se podría ampliar

00:26:25

la pantalla de la autoconstelación.

00:26:28

Claro, por supuesto. Si tú pulsas sobre los tres

00:26:32

puntitos que hay sobre mi ventana,

00:26:36

del

00:26:40

lado derecho arriba, aparecen tres puntitos y aparece

00:26:44

"ampliage". Eso lo tienen que hacer ustedes

00:26:48

individualmente. Cada uno de ustedes hace eso

00:26:51

para que pueda ver mi pantalla en grande, porque si no, la van a ver en chiquitito.

00:26:55

Genial. Entonces, ¿alguna otra

00:26:59

pregunta hasta aquí con lo que he explicado

00:27:02

para seguir avanzando?

00:27:05

Yo una pregunta: ¿necesariamente en una autoconstelación requieren estar

00:27:09

implicados estos siete puntos?

00:27:13

Depende de lo que sea en autoconstelación.

00:27:16

En este caso, ustedes están viendo coaching sistémico de pareja, es una

00:27:19

metodología que yo tengo para hacerlo en caso de pareja.

00:27:24

En caso de enfermedades, es de otra manera.

00:27:27

Pero son maneras, y ya les estoy diciendo, eso fue un aporte

00:27:31

mío. Esto es algo que no lo van a ver por allí, sino que es un

00:27:35

aporte mío. Es una manera que yo tengo de hacerlo y cada día voy explorando.

00:27:39

Hace poco estuve con una estudiante y me encantó el trabajo que hicimos, y la

00:27:43

verdad que me gustó un aporte que ella hizo también.

00:27:46

Ella lo está haciendo con hijos y con

00:27:50

enfermedades y me pareció bastante interesante.

00:27:52

Agrega dos cosas más que yo agregaba y me gustó bastante.

00:27:56

Entonces, cada uno va experimentando.

00:27:59

Esto en pareja funciona bastante bien.

00:28:04

Pero ustedes, depende de lo que vayan a trabajar, simplemente ven qué es lo que

00:28:09

quieren. Yo en este caso, como estamos en coaching sistémico de pareja, estoy

00:28:12

trabajando con parejas.

00:28:18

Sí, María.

00:28:24

Uy, uy, uy, me quedé colgada.

00:28:29

No, estabas bien.

00:28:30

Sí, te escuchamos.

00:28:32

Sí.

00:28:33

Genial. María, necesito que tú tengas tu

00:28:37

micro abierto,

00:28:41

porque obviamente te voy a ir preguntando.

00:28:43

Yo voy a hacer como si fueras tú, pero te voy a ir preguntando.

00:28:47

¿Estás aquí?

00:29:08

María Jacinto, ¿estás por aquí?

00:29:10

Sí, aquí estoy. ¿Qué pasó?

00:29:13

Es que necesito que te mantengas atenta porque voy a trabajar contigo.

00:29:17

Yo voy a estar trabajando como si fueras tú.

00:29:21

Eres la única que puede tener tu micrófono abierto,

00:29:25

porque esto lo voy a hacer como si fueras tú.

00:29:27

Y esto es un trabajo que inicia hoy, pero que no termina

00:29:31

hoy, que tú lo vas a ir haciendo sucesivamente con tu plataforma, con tus

00:29:35

propias

00:29:37

figuras y todo esto. Hoy voy a ir sacando yo por ti y todas esas cosas,

00:29:41

pero el resto del tiempo lo vas a sacar tú.

00:29:43

Y hoy te vas a comunicar tú como si fueras ella.

00:29:46

Entonces le damos a empezar.

00:29:49

Y aquí, fíjense una cosa, aquí me dice "seleccionar personaje uno

00:29:53

de siete". Es decir, van a ser siete figuras, no en ese orden que yo los

00:29:57

coloqué, van a salir al azar y en ningún momento vamos a saber qué

00:30:00

son esas figuras. Entonces, selecciono uno.

00:30:04

María, normalmente esto lo va a hacer el consultante, yo lo voy a

00:30:07

hacer por ella. Voy a ir seleccionando yo por ella lo que yo

00:30:11

sienta.

00:30:14

Simplemente. María, en este caso, yo estoy

00:30:17

haciendo tu papel, ¿vale?

00:30:21

Pero tú vas a hacer esto luego practicando en tu casa.

00:30:24

Yo voy a sacar una primera figura,

00:30:27

y la primera figura que se me ocurre sacar es esta.

00:30:31

Ahora, lo que tú sí vas a hacer es comunicarte desde esa

00:30:35

figura. Vamos a ver esa figura.

00:30:39

Esta figura está así, llega así, se pone como enojona, y entonces tú te

00:30:43

vas a expresar como esa figura. Imagínate que tú, en este momento, eres

00:30:47

esa figura. ¿Qué siente? ¿Qué pasa con esa figura?

00:30:51

¿Qué expresa esa figura?

00:30:53

Cuéntame tú, y yo simplemente te voy escribiendo.

00:30:57

Impotencia.

00:30:59

Entonces, siento

00:31:01

impotencia. ¿Qué más?

00:31:05

Todo. Mientras más expreses, mucho mejor.

00:31:09

Desesperación, con rabia.

00:31:15

Y ahora mismo, muchas ganas de llorar.

00:31:18

Respira con la boca abierta.

00:31:25

Respira con la boca abierta. Y eso, si te pasa a ti, no pasa

00:31:29

nada. Tú sigues tu trabajo. Esto lo vas a hacer tú solita

00:31:33

siempre.

00:31:37

Escogemos la primera figura: siento impotencia, desesperación, como rabia, y

00:31:41

ahora mismo, muchas ganas de llorar.

00:31:44

Si te viene una emoción, simplemente respira con la boca abierta y deja la

00:31:48

emoción. Siempre cuando estemos trabajando tenemos que

00:31:51

tener agüita a la mano, porque recuerden que estamos trabajando con las

00:31:55

emociones y las emociones necesitan el medio líquido, que es el agua.

00:31:58

Vamos a seleccionar otra figura.

00:32:20

¿Qué siente esta figura?

00:32:30

Siento cierta alegría.

00:32:34

Vuelvo aquí, que está hablando ella. Siento alegría.

00:32:40

¿Qué más?

00:32:44

¿Qué pasa con esa figura?

00:32:53

No sé si me confundí yo. ¿Es

00:32:56

lo que siento al verlo o lo que siente esa figura?

00:33:00

No. Tú eres esa figura. Siempre. Todas las figuras las vas a

00:33:04

hacer tú y vas a hablar como si tú fueras esa

00:33:07

figura.

00:33:18

Como confusión. Siento confusión.

00:33:20

Siento confusión.

00:33:26

¿Algo más o solo eso?

00:33:29

Solo es como: "No sé a dónde voy".

00:33:35

Esto lo vas a hacer e imaginemos que eres tú la que está haciendo.

00:33:37

Estas preguntas te las vas haciendo tú misma.

00:33:39

Simplemente lo que voy haciendo.

00:33:43

Y el uno, ¿qué pasa con su enojo cuando llega

00:33:46

ese dos?

00:33:49

¿Ha cambiado algo? ¿Sigue igual? ¿Qué pasa con ese uno?

00:33:52

Una vez más, tú eres ese uno.

00:33:56

¿Le quieres decir algo al dos o

00:33:59

no? ¿O algo cambió contigo? ¿Qué pasó?

00:34:06

Sí, como que siento cierta alegría de verlo.

00:34:14

Lo escribimos así: siento alegría

00:34:19

de ver al dos. Siempre es importante colocar el

00:34:22

número, porque después, cuando se abran, no vamos a saber

00:34:26

cuál era. Siempre es bueno

00:34:29

colocarlo

00:34:33

directamente. Siento alegría de ver al dos.

00:34:37

Genial. ¿Y el dos qué siente por el uno?

00:34:43

Indiferencia.

00:35:02

Siempre apuntando qué número es el que estamos diciendo.

00:35:05

Vamos a sacar otro personaje.

00:35:11

Recuerden siempre que esto lo va a hacer la consultante.

00:35:16

Esto es como un juego de rol

00:35:20

y vamos a explorarnos nosotros internamente.

00:35:23

¿Qué siente este cuando llega? A ver,

00:35:28

eres este en este momento, ¿qué siente este?

00:35:37

¿O qué pasa con este? ¿Qué ocurre? ¿Qué le

00:35:40

preocupa, qué le angustia, qué le molesta, qué pasa con él?

00:35:54

Como que está frustrada también.

00:36:00

Se siente frustrada, como que no se siente

00:36:02

escuchada.

00:36:11

Mucha desesperación, mucha angustia.

00:36:26

¿Hay alguno de los

00:36:28

otros dos que le quisiera decir algo a la O, a ella o no?

00:36:32

¿O cambia algo en ellos cuando llega

00:36:35

ella?

00:36:38

La uno le quiere decir a la tres que se calme.

00:36:42

Vale.

00:36:42

Se tranquilice.

00:36:44

Entonces lo escribimos así:

00:36:46

a la tres

00:36:53

"Cálmate, tranquilízate". ¿Hay algo más que le quiera decir?

00:36:58

"No es para tanto".

00:37:01

"No es para tanto".

00:37:21

Genial. ¿Hay algo más que haya cambiado o así está

00:37:24

bien? ¿O cómo recibe su estrés? ¿Quiere decirle algo o así

00:37:28

está bien?

00:37:35

Dice que la dejen en paz.

00:37:40

Vale.

00:37:57

Vamos a otra figura.

00:38:24

¿Alguno cambia cuando llega esta otra figura, cuatro,

00:38:28

o no?

00:38:44

¿Cambia algo el tres cuando llega esta figura?

00:38:50

No.

00:38:52

Vale, ¿qué siente y qué quiere expresar el cuatro?

00:39:03

No quiere decir nada.

00:39:06

Solo quiere ver

00:39:08

lo que pasa.

00:39:20

Vale. ¿Hay alguno que ha cambiado algo o no,

00:39:26

cuando llega esa figura?

00:39:36

No.

00:39:38

Vale.

00:40:07

¿Qué pasa? ¿Qué quiere expresar esta que llega?

00:40:16

Se siente cansada y el dos quiere

00:40:20

voltear a verla.

00:40:26

Muy agotada.

00:40:40

Siempre cuando quiera decir algo, nos ayuda a comprender mejor.

00:40:44

Entonces, la dos quiere voltear a ver a la cinco.

00:40:49

Entonces, voltea a ver a la cinco.

00:40:52

Y la cinco quiere verlo a él también.

00:41:03

Vale, voy a escribir también eso.

00:41:07

Y quiere como acercarse.

00:41:15

La tres también quiere acercarse a la cinco.

00:41:20

Vale, vamos a ver. ¿Qué quieres, que la

00:41:24

tres primero se acerque o que la cinco primero se

00:41:26

acerque al dos?

00:41:28

La cinco al dos y la tres quiere acercarse ahí,

00:41:34

entre ellos todos.

00:41:37

Vale, ¿y la tres? Vale.

00:41:50

Sí. La tres quiere que el cinco y el dos la vean.

00:42:09

Sigue embroncada ahí.

00:42:18

No sé si siente vista por ellos.

00:42:20

Vale.

00:42:34

¿Hay alguno que haya cambiado algo más o no?

00:42:40

De pronto la uno quisiera voltear a verlos también al cinco y al dos.

00:43:10

Vamos a sacar una figura.

00:43:47

¿Qué siente esta nueva figura que llegó?

00:43:52

Siente como un dolor en su pecho del lado

00:43:55

izquierdo

00:43:57

y quisiera también voltear a ver dónde

00:44:01

están el cinco, el dos y el tres.

00:44:28

¿Ahí?

00:44:41

Sí, ¿lo puede acercar un poco más?

00:44:44

Ahí.

00:44:47

Un poquito más

00:44:48

cerca.

00:44:55

¿Ahí?

00:44:58

Ahí está.

00:45:00

Genial.

00:45:02

¿Hay alguno que ha cambiado por eso que

00:45:06

pasó o no?

00:45:09

Sí, la uno quisiera estar recta,

00:45:13

como

00:45:14

si creciera.

00:45:20

Un poquito menos.

00:45:29

¿De pie o sentada?

00:45:32

De pie.

00:45:34

De pie, un poquito, no tan alta.

00:45:39

Está haciendo su bronca también.

00:45:46

Así.

00:45:47

No hay manera, no quiere moverse. Vamos

00:45:52

a seleccionar otro

00:45:55

personaje.

00:46:14

¿Qué siente ese que llegó?

00:46:29

Como desaparecer.

00:46:55

¿Algo más? ¿Hay alguno más que quiera decir algo, María?

00:47:01

No por ahora.

00:47:06

¿Algo en movimiento?

00:47:15

De pronto la cuatro acercarse también a ese

00:47:19

espacio donde están todos.

00:47:28

Está un poco menos.

00:47:31

Quizás a la par del hombre, el seis.

00:47:34

Ahí.

00:47:41

Ahí, ¿no?

00:48:00

Vamos

00:48:02

a revelar los personajes aquí. Fíjense, como podemos observar aquí, así

00:48:06

queda el diálogo de todo lo que ha pasado.

00:48:10

Por

00:48:11

eso es importante

00:48:13

que expresen para que ustedes puedan tener su propio ajuste.

00:48:16

Vamos a revelar los personajes.

00:48:23

Como les he dicho, esto es para el consultante, no es para

00:48:26

el terapeuta. Pero

00:48:30

simplemente yo voy a

00:48:33

hablar un poquito aquí, porque obviamente estoy haciendo en el caso de

00:48:37

que fuera ella

00:48:39

Entonces, observamos cómo el cliente está en el suelo.

00:48:44

La pareja muestra cierto enojo.

00:48:47

La implicación, la herida y mamá. ¿Qué nos está diciendo

00:48:51

este asunto?

00:48:55

Yo voy a

00:48:59

verlo como si fuera la consultante, pero simplemente lo que

00:49:03

tengo que buscar

00:49:04

siempre es dónde está la implicación, lo que quiere decir que

00:49:08

hay un trauma, una situación no resuelta.

00:49:13

Para la implicación, a veces le colocamos a una

00:49:17

figura. Fíjense, hay que ver aquí, por ejemplo, qué está viendo la implicación.

00:49:21

La implicación aquí está viendo la flechita del

00:49:25

cliente, es decir, una implicación del cliente. ¿Qué nos está diciendo esto?

00:49:30

Desde el punto de vista sistémico, obviamente eso lo va a encontrar el consultante,

00:49:34

pero desde el punto de vista sistémico, el cliente está ocupando el lugar de

00:49:38

otra persona, que es la implicación.

00:49:40

La persona que está implicada es el cliente.

00:49:43

Entonces, nosotros, cuando estamos trabajando

00:49:47

esto, ¿qué vamos a hacer? Siempre vamos

00:49:51

a sacar una figura.

00:49:54

Le podemos preguntar al consultante: ¿crees que hace falta alguna otra figura?

00:49:58

Bueno, no al consultante, el consultante pregunta si hace falta alguien,

00:50:02

necesita otra figura aquí, se puede sacar.

00:50:05

Entonces, fíjense aquí, yo voy a sacar otra figura para que se ponga en la

00:50:08

posición donde está el cliente.

00:50:12

Y voy a sacar esta figura.

00:50:15

Esta figura va a estar aquí,

00:50:24

y ¿qué va a hacer esta figura?

00:50:28

Esa figura va a caer rendida,

00:50:31

muerta.

00:50:34

Y yo te pregunto a ti,

00:50:37

¿hay algún movimiento que quieras hacer, en especial de alguna de las figuras,

00:50:41

María?

00:50:50

El número cinco, si pudiera voltear a

00:50:54

ver al número uno.

00:51:06

Ahí

00:51:12

lo está viendo, ¿qué quisieras

00:51:14

expresar?

00:51:21

Solo me viene la pregunta: ¿por qué?

00:51:41

Aquí una cosa bien importante: el cliente se

00:51:45

puede levantar porque hemos colocado otra figura

00:51:50

para lo que él estaba representando. ¿Tú dónde quieres ir aquí?

00:51:53

Esa eres tú. ¿Tú dónde quieres ir?

00:51:59

Como que al lado del uno,

00:52:02

del lado derecho del uno.

00:52:08

Mirando, ¿hacia dónde?

00:52:12

A la número cinco.

00:52:16

Vale, mirando eso, número cinco.

00:52:19

¿Hay alguna otra

00:52:23

figura que quiera algo?

00:52:31

Como que el número tres,

00:52:33

si puede voltear hacia y ver al siete.

00:52:49

Vamos a ver si lo puede ver. No, esa ya atravesada, difícil.

00:52:52

No la ve.

00:52:56

Mira lo que tiene delante.

00:53:00

Vale.

00:53:01

No quiero seguirlos teniendo más.

00:53:04

Cuéntame, de esta deducción, de

00:53:08

esto que tú ves aquí,

00:53:10

¿qué aprendes de este tema, de tu problema, que era

00:53:14

el problema de

00:53:17

aportar económicamente?

00:53:19

¿Qué aprendes observando esta configuración?

00:53:43

¿Te recuerda a alguna historia? ¿Ves

00:53:47

algo en especial?

00:53:51

¿De algo que te des

00:53:54

cuenta?

00:54:03

Me viene que es en

00:54:07

ese espacio de la infancia, que

00:54:11

no había

00:54:14

dinero básicamente en la casa. Entonces, una mamá que se la

00:54:18

pasaba trabajando, que

00:54:21

nunca estaba por lo mismo.

00:54:25

Como que el dinero no existía, no se podía ver, básicamente.

00:54:29

No

00:54:34

sé, es lo que me viene.

00:54:36

¿Qué más se me viene a cuenta?

00:54:59

Mi

00:55:01

papá que no estaba.

00:55:10

¿Y el ocho quién

00:55:12

es?

00:55:12

El ocho es lo que tú estabas representando tirado en el suelo, que tiene que ver

00:55:16

con la implicación.

00:55:18

Si tú estás en el suelo, estás viva y estás

00:55:21

representando a otra persona.

00:55:26

Entonces, coloca una figura para que represente a esa persona

00:55:29

y tú te quedas libre para ir donde tú quieras.

00:55:33

Pero eso lo tendría que hacer tú, María.

00:55:44

¿Algo

00:55:48

más se llega?

00:55:51

No.

00:55:52

Genial.

00:55:55

Este es el trabajo que hacemos con nosotros mismos, con la finalidad de

00:55:59

ir quitando capas a una situación.

00:56:03

Siempre seleccionamos la misma figura,

00:56:06

no siempre los mismos muñequitos, obviamente es con diferentes muñequitos, pero las

00:56:10

figuras, los representantes, siempre van a ser los mismos.

00:56:12

Obviamente, esto no va a salir

00:56:15

ahora, seguramente fue uno extra que sacamos para ocupar ese lugar.

00:56:19

Siempre podemos preguntar si a uno le hace falta otra figura o si hace falta otra

00:56:23

figura.

00:56:24

¿Qué va a pasar con esto? Que el consultante, en la misma medida que vaya

00:56:28

trabajando, se va a ir dando cuenta de cosas.

00:56:31

Aquí, a partir de esto, me di cuenta, y aquí hay que ser muy

00:56:35

consteladores.

00:56:37

Esto es un trabajo personal, obviamente el constelador le puede sacar, como me dice

00:56:41

un colaborador: "Un constelador le saca el jugo a todo esto".

00:56:45

Sí, porque puede descubrir muchas cosas de sí mismo.

00:56:49

Entonces, ¿qué va a pasar? Esta es una primera aproximación.

00:56:52

Ella puede escribir acerca de lo que yo no suelo

00:56:56

escribir. Por ejemplo, yo escribo todo el diálogo de qué fue lo que dijo

00:57:00

cada uno. Aquí podemos

00:57:04

recapitular qué fue lo que dijo la pareja: sintió impotencia y

00:57:08

desesperación, como rabia. Ahora mismo, muchas ganas de llorar sentía la

00:57:12

pareja. La pareja siente alegría de ver

00:57:14

a la

00:57:18

herida.

00:57:20

A la tres, a la mamá, que le dice: "Tranquilízate, no es para tanto", la

00:57:24

pareja.

00:57:26

El tres: "Quiero acercarme al cinco y al dos".

00:57:30

Mamá quiere acercarse al cinco y al dos.

00:57:32

No me siento vista por ellos, no me siento vista ni por la implicación ni por la

00:57:36

herida. Esto puede darle mucha información.

00:57:41

Ustedes pueden explorar esto.

00:57:42

Cuando lo hago, escribo

00:57:46

textos larguísimos de todo lo que

00:57:49

surja y es un camino de autoexploración

00:57:53

muy profundo si lo hacemos a conciencia.

00:57:57

¿Cada cuánto se hace esto? Con un problema determinado, lo

00:58:01

hacemos durante todos los días, hasta que

00:58:04

sentimos que no hay nada que resolver en esa situación, hasta que

00:58:08

tenemos una perspectiva amplia y hemos encontrado la solución

00:58:12

a esta situación.

00:58:14

Lo seguimos haciendo

00:58:16

una y otra vez y vamos descubriendo aspectos del problema

00:58:20

y vamos limpiando lo que es la implicación.

00:58:24

Para eso se utiliza este movimiento sistémico, para

00:58:27

esto se utiliza esta intervención sistémica.

00:58:32

Nosotros le vamos a pedir al consultante, le vamos a

00:58:36

enseñar que lo va haciendo con figuritas, le podemos entregar

00:58:39

pedacitos de foami, donde va sacando cada día diferentes cosas, que lo

00:58:43

ponga por el lado al revés,

00:58:45

foami de cuadraditos, redonditos, que lo ponga por el lado al revés.

00:58:48

Le entregamos las siete figuritas y todos los días va sacándolo por

00:58:52

el lado al revés. Así va viendo de qué se da

00:58:56

cuenta con eso, de qué se da cuenta con aquello, o si tenemos un

00:59:00

muñequito, le damos siete muñequitos, todos los días va a

00:59:03

reposicionarlo y va a ir escribiendo acerca de lo que se va dando

00:59:07

cuenta. Y eso es lo que va trayéndonos a consulta.

00:59:11

Supongamos, si tenemos una consulta con él

00:59:14

un día a la semana, posiblemente lo va a hacer durante siete días y a los siete

00:59:18

días me va a traer todas sus conclusiones de todo lo que se ha dado

00:59:22

cuenta que ha pasado con él. De esa manera, él va

00:59:26

resolviendo su situación él mismo y sobre todo

00:59:30

va sanando esa posible implicación sin ayuda

00:59:34

externa.

00:59:35

Preguntas y comentarios. ¿Qué te parece, María?

00:59:39

¿Qué te lleva a hacer esto?

00:59:41

Te invito a que lo hagas todos los días con tu plataforma, por supuesto.

00:59:46

Claro.

00:59:48

Súper interesante

00:59:49

ver cada

00:59:52

personaje y lo que cada uno siente.

00:59:57

Y mientras más precise, mucho mejor.

01:00:00

Yo

01:00:01

cuando lo hago, expreso muchísimo todo lo que sucede, todo lo que

01:00:05

pasa, porque me da mucha más información.

01:00:09

Y voy hilando, y

01:00:11

es increíble como después de siete días de hacerlo, incluso a veces hay

01:00:15

problemas que se resuelven en siete días y otros problemas que necesitan más tiempo

01:00:19

y utilizo más tiempo para hacerlo.

01:00:25

¿Preguntas, comentarios?

01:00:35

¿Qué dudas tienen con respecto

01:00:39

a esto que acabo de

01:00:40

hacer?

01:00:46

Una pregunta.

01:00:48

Levanten la manito para hacer preguntas, para no interrumpir

01:00:57

Dime, una participante.

01:01:00

Tú colocas acá que lo ideal es hacerlo

01:01:04

todos los días.

01:01:06

Sí.

01:01:06

Pero tomas, por ejemplo,

01:01:10

ves la imagen que te refleja o vuelves a repetir todo el proceso

01:01:13

nuevamente.

01:01:14

Todo el proceso nuevamente. Cojo las figuras al azar, exactamente todo el

01:01:18

proceso. Esto no. De hecho, lo voy guardando.

01:01:22

Yo tengo diferentes cosas guardadas, personales, y

01:01:26

tengo diferentes para diferentes días. Entonces, voy comparando.

01:01:29

Llevo un documento

01:01:31

para el día uno, día dos, de que me di cuenta y cómo se va

01:01:35

hilando todo. Y es asombroso cómo las sincronías que empiezan a haber en nuestra

01:01:39

vida para resolver esto son mágicas.

01:01:46

Y, por ejemplo, si yo lo quisiera aplicar con un

01:01:49

consultante,

01:01:51

¿cuál sería el...?

01:01:54

Primero tienes que estar diestra haciéndolo contigo para que se lo puedas

01:01:57

explicar.

01:01:59

Eso primero que nada. Muy diestra contigo misma, hacerlo contigo misma

01:02:03

una y otra vez, primero para que te convenzas de que la técnica funciona.

01:02:07

Eso en primer lugar. Y segundo, si vas a explicarle

01:02:11

a un consultante cómo lo hace, no va a tener la plataforma, pero le puedes decir

01:02:15

que reparta los siete papelitos de foami o

01:02:19

tiene siete muñequitos y todas esas cosas, que se lo vas a dar para que se lo lleve

01:02:22

para su casa y todos los días lo vaya integrando.

01:02:23

Le puedes sacar una fotografía todos los días.

01:02:26

Yo guardo la imagen también, me guardo la fotografía y entonces a ver qué

01:02:30

dice y de qué se dio cuenta en eso, que te haga un reporte

01:02:34

diario de las cosas que vio, de qué se dio, puede enviarte la

01:02:37

fotografía también, lo que sea acerca de lo que vio, lo que no vio y

01:02:41

es interesante para explorar con los consultantes.

01:02:47

Pero lo primero es que lo apliquen ustedes para que sepan

01:02:51

explicarlo y vean la importancia que es para esos consultantes.

01:02:54

Lo tienen que aplicar ustedes bastante bien

01:02:57

en su propia vida o un problema que tengan en determinado.

01:03:05

Vale, gracias.

01:03:06

A ti. ¿Alguien más?

01:03:14

la facilitadora, al principio sacamos las siete

01:03:19

figuritas, pero luego

01:03:23

sacaste la octava, que era ella misma, no entendía

01:03:27

allí.

01:03:28

Ella estaba en el suelo y

01:03:36

al estar en el suelo,

01:03:38

simplemente yo dije: "Bueno, va a traer esa figura porque está representando a

01:03:41

alguien más.

01:03:43

Voy a traer otra figura, a ver qué pasa, a ver qué quiere hacer ella luego".

01:03:48

Ya.

01:03:51

Gracias.

01:03:53

A ti.

01:03:58

Sí.

01:04:09

un participante, dime.

01:04:12

Bueno, vemos entonces aquí.

01:04:16

Dime, un participante.

01:04:20

Obviamente, lo pueden grabar, lo pueden ver en diferido, lo pueden ver poco a

01:04:23

poco después.

01:04:26

Dime, un participante.

01:04:42

un participante, tienes la mano levantada, pero no te estoy escuchando.

01:04:52

A ver, ¿soy yo que no escucho a un participante o alguien más lo escucha?

01:04:56

No se escucha.

01:04:58

No, no se escucha.

01:05:01

Vale, genial. ¿Alguna otra persona tiene alguna pregunta?

01:05:07

¿Me oyes ahora?

01:05:08

Sí, perfecto.

01:05:09

Ahora sí.

01:05:12

Lo voy haciendo todos los días

01:05:15

hasta que me dé cuenta de que ya está solucionado o

01:05:19

ya me di cuenta de la implicación.

01:05:22

No, de que te des cuenta que se vaya solucionando.

01:05:25

En tu vida empiezan a pasar cosas que te van a llevar a la solución.

01:05:30

Vale.

01:05:32

Eso era.

01:05:34

No es que me voy a dar cuenta mágicamente si lo hago en cinco

01:05:38

o seis días. "Ay, el sexto día me di cuenta ya".

01:05:41

No, vas a darte paulatinamente. Lo bonito es que no es que

01:05:45

solamente te das cuenta, sino que se va solucionando.

01:05:49

Eso es lo bonito.

01:05:50

Esa es la idea, que sea un movimiento.

01:05:55

Vale, gracias, la facilitadora.

01:05:56

A ti. ¿Alguien más?

01:05:59

la facilitadora, a partir de esta semana, ¿ya nosotros tenemos

01:06:03

eso para poderlo hacer?

01:06:05

Desde que ustedes se inscribieron en el curso,

01:06:10

les mandamos un correo de inicio de que ustedes podían pedir la

01:06:13

plataforma Rikke

01:06:16

para su formación. Y entonces esa plataforma la podemos dar a ustedes

01:06:20

durante el tiempo que dure la formación.

01:06:23

Ya, gracias.

01:06:25

A ti. Y si no la tienes, simplemente tienes que escribir a Rikke:

01:06:29

admin@ordenesdelamor.org y él te la da.

01:06:34

Y si ya te lo ha enviado, tienes que buscarla en tu correo, porque tienes toda la

01:06:37

información en tu correo.

01:06:42

la facilitadora, una pregunta.

01:06:44

Dime.

01:06:46

Yo veo que con esta

01:06:51

forma de hacer la

01:06:53

configuración sistémica se puede trabajar en

01:06:57

muchos aspectos, pero

01:06:59

Siempre enfocados en

01:07:02

el coaching de pareja como tal, aunque sean

01:07:05

varios problemas los que se vayan a tratar.

01:07:11

Lo que sucede es que estamos en el curso de "coaching sistémico de pareja",

01:07:15

y en este

01:07:17

curso abordamos solamente el coaching sistémico de pareja.

01:07:21

Okey, gracias.

01:07:23

Incluso yo tengo metodología para

01:07:27

sacar diferentes cosas, depende de lo que esté

01:07:31

trabajando, pero eso es parte de la formación de constelaciones

01:07:34

familiares. Dentro del coaching sistémico de pareja vemos exclusivamente

01:07:38

el coaching sistémico de pareja.

01:07:41

Por eso todos los temas que se abordan aquí están relacionados con la pareja.

01:07:46

Perfecto, gracias.

01:07:47

Genial. ¿Alguien más?

01:07:55

Ahora quiero un valiente que sea capaz de abrir su

01:07:59

plataforma y hacer en una situación que

01:08:02

tenga, para ver que realmente hemos comprendido el

01:08:06

asunto,

01:08:08

cómo se hace. Yo sé que ustedes están viendo desde fuera y,

01:08:12

al verlo desde fuera, como

01:08:16

ya medio formados en sistémica, pueden captar

01:08:20

mucha más información que el propio consultante.

01:08:23

Pero aquí respetamos lo que quiera ver el consultante.

01:08:27

Seguramente todos ustedes vieron diferentes cosas desde afuera

01:08:31

como consteladores,

01:08:33

pero es el consultante el que va a ir dándose cuenta de diferentes

01:08:37

situaciones, va a interpretar. Nosotros aquí no interpretamos nada,

01:08:41

es el otro el que va dándose cuenta.

01:08:44

Y es bonito porque, de alguna manera, vamos

01:08:47

acompañando al otro a que alcance su autonomía.

01:08:51

De hecho,

01:08:53

dentro de la formación de constelaciones familiares,

01:08:56

autoconstelaciones es una de las cosas que doy casi de último,

01:09:01

con

01:09:02

la finalidad de que el consultante

01:09:05

aprenda a hacerse responsable de lo que está viendo y afine

01:09:09

su mirada sistémica primero en ellos mismos para que puedan trabajar con los

01:09:13

demás. Es algo que yo utilizo muchísimo a nivel

01:09:16

personal y lo utilizo desde que conocí las constelaciones

01:09:20

familiares.

01:09:22

Poquito a poco, hace como

01:09:26

ocho años o algo así, decidí compartirlo con los demás y lo hacía

01:09:30

yo y se lo explicaba, y luego un colaborador me lo introdujo en la plataforma.

01:09:35

A ver entonces, ¿qué valiente se atreve a hacerlo con su propia plataforma

01:09:39

y con su propio caso para irlo acompañando en

01:09:43

diferentes cosas, para que vea cómo se hace?

01:09:47

¿No se escucha otra vez?

01:09:52

Sí, se escucha. Yo sí escucho.

01:09:55

Vale, Susana decía que no se escuchaba.

01:09:58

Entonces, ¿quién se atreve?

01:10:01

¿Quién se atreve a usar su plataforma?

01:10:04

Ustedes tienen su propia plataforma.

01:10:07

Todos los que hacen

01:10:10

coaching sistémico de pareja tienen

01:10:14

la plataforma. Todos los que hacen diferentes cursos conmigo,

01:10:18

excepto "Te pido permiso",

01:10:22

tienen la plataforma.

01:10:24

Entonces, si tienen la plataforma,

01:10:29

pueden utilizarla para autoconstelación, para constelaciones con

01:10:33

sus clientes, para trabajo con sus compañeros.

01:10:38

La van a utilizar con su propia plataforma.

01:10:42

¿Cómo lo comparte? Compartiendo pantalla en el ordenador.

01:10:50

Compartiendo pantalla en Zoom.

01:10:54

Compartir pantalla. Yo digo aquí que varios participantes pueden compartir

01:10:58

pantalla.

01:11:01

Y así, ya sea Milagro, ya sea cualquiera que quiera hacerlo.

01:11:05

Nosotros no vamos a decirle nada, simplemente ella va dándose cuenta,

01:11:09

expresando lo que sucede con sus figuras.

01:11:13

Lo puedes hacer tú o lo puede hacer cualquier persona que quiera.

01:11:24

Prefiero hacerlo aquí por si acaso se queda atascada, o que no entienda, o

01:11:28

algo así, o que no sepa qué más hacer.

01:11:33

Nosotros simplemente vamos a estar de observadores.

01:11:35

Observador no quiere decir que no tenga que ver con nosotros también.

01:11:40

Todos al final somos uno. A ver, cuéntenme.

01:11:47

¿Quién por fin lo va a hacer?

01:12:19

¿Alguien quiere hacer, chicos, o no?

01:12:24

¿O

01:12:36

prefieren que sea yo la que abra mi plataforma y ustedes van haciendo lo

01:12:40

suyo,

01:12:42

haciéndolo de la misma manera que lo hice con ella? Lo que ustedes quieran.

01:12:47

Podría ser así, la facilitadora, por esta vez, y luego

01:12:51

en mi caso me lanzo después

01:12:53

. Pero por esta vez me gustaría así.

01:12:57

También ahorita le di para abrir la

01:13:01

plataforma y no pude, entonces dije: "Bueno, voy a esperar para

01:13:05

poder tenerlo más claro, quizás le tendré Tendré que

01:13:09

mirar el

01:13:11

video.

01:13:14

El tutorial.

01:13:17

Sí, el tutorial.

01:13:18

Cuando te enviaron el correo, tienes un tutorial

01:13:26

con diferentes videos de cómo se utiliza la

01:13:30

plataforma.

01:13:32

Sí,

01:13:34

ya vi.

01:13:35

Gracias.

01:13:36

Yo igual, la facilitadora. Estoy en mi tablet y de ahí no puedo

01:13:40

acceder a la plataforma. Me gustaría acompañar otra vez, si tú lo pudieras volver a

01:13:43

hacer, para observarlo.

01:13:45

Sí.

01:13:46

Hay una cosa aquí bien interesante.

01:13:48

Obviamente, y esto se los digo a todos:

01:13:53

practiquen con la plataforma, porque la plataforma tiene un tiempo limitado

01:13:57

mientras quede un recurso. Si no practican con la plataforma, si

01:14:01

siempre solamente ven a otros haciéndolo,

01:14:05

nunca tienen la experiencia de probar la plataforma.

01:14:07

Los invito a ustedes, por su cuenta, que abran la

01:14:11

plataforma, se conecten con un compañero o con

01:14:16

ustedes mismos, con otra persona, como ustedes quieran, para que puedan ir

01:14:20

practicando. Después, se acaba el tiempo de la plataforma y ya no la

01:14:24

pueden usar.

01:14:25

Aprovechen que tienen esa herramienta.

01:14:31

Otra pregunta que les digo:

01:14:35

todas las clases que nosotros vemos aquí, ninguna clase es igual

01:14:39

a otra.

01:14:41

Yo estoy con la

01:14:52

finalidad de

01:14:53

darles más técnicas, no

01:14:57

solamente las que ya están, sino que ustedes aprendan diferentes técnicas.

01:15:02

Así como la semana pasada vimos los árboles,

01:15:05

por eso que las preguntas se tienen que hacer ese día en clase o dejarlas

01:15:09

debajo del video que vimos

01:15:11

de la clase, porque una clase no se vuelve a repetir.

01:15:15

Por ejemplo, en la próxima clase no vamos a ver otra vez autocosminación.

01:15:19

Por eso les digo, cada clase es única.

01:15:22

Aprovechen lo que tengan que aprovechar de cada

01:15:26

clase y siempre las preguntas las dejan debajo del video de esa clase,

01:15:30

para que aprovechen el tiempo y sea rentable, para que no se

01:15:34

lleven aquí una o dos técnicas, sino una serie de

01:15:38

técnicas que le vayan a ayudar en su

01:15:41

hacer. Simplemente eso. Porque

01:15:45

para mí, el camino más fácil sería enseñarle una técnica y

01:15:49

pasarme todas las clases enseñándoles esa técnica,

01:15:52

pero no es la función de aquí. Para eso tienen la parte de dejar preguntas,

01:15:56

dejar comentarios, si tienen dudas.

01:15:59

Sí, puedo repetir algo puntualmente, pero un poquito

01:16:03

y luego seguimos con otra cosa,

01:16:05

para que podamos seguir avanzando, porque si no en el curso

01:16:08

enseñara solamente dos técnicas y ya, más que suficiente para el curso.

01:16:12

Pero me parece que ustedes han adquirido un producto de alto valor y la idea es que

01:16:16

van a llevarse el mayor número de técnicas, que yo les pueda enseñar el mayor

01:16:20

número de técnicas posible, y que luego practiquen ustedes

01:16:24

por su cuenta y aclaren y me digan: "Oye, mira, tenemos esa

01:16:28

duda, tal, qué sé yo, necesitamos esto".

01:16:29

O lo dejen debajo del video para aclarar esa duda.

01:16:33

O puntualmente en una clase lo podamos ver.

01:16:40

A ver, yo me atrevo.

01:16:42

No, vamos a

01:16:45

hacerlo como me sugirieron los compañeros, que

01:16:49

yo voy a hacer el mismo caso y ustedes son los que hacen.

01:16:51

Esta vez no va a ser preguntas, sino de consultarles que se hacen las propias

01:16:54

preguntas.

01:16:56

Dime, una participante.

01:16:59

Rápido, la facilitadora.

01:17:01

Cuando nosotros terminemos el curso, ¿tampoco vamos a poder tener acceso a ver los

01:17:05

videos que ya están grabados?

01:17:09

Cuando terminen el curso, no van a tener acceso a ver el video que se han grabado.

01:17:13

La formación tiene un tiempo y

01:17:16

obviamente, luego de un tiempo, nosotros podemos decir: "Ah, mira,

01:17:21

esta persona ya tuvo el tiempo suficiente", o a veces: "Mira,

01:17:24

necesito un

01:17:27

poco más de tiempo porque no he tenido tiempo de verlo todo".

01:17:30

Muchas veces yo le dejo la plataforma abierta el tiempo que me

01:17:34

diga el otro, pero normalmente nosotros ni siquiera hacemos nada, se cierra

01:17:37

automáticamente luego de cumplido el tiempo.

01:17:40

Ah,

01:17:41

okey. Gracias.

01:17:42

A veces hablamos nosotros y nos dicen: "Oye, la facilitadora, mira, me gustaría tal".

01:17:48

Nosotros estamos atentos, lo hacemos manualmente y que luego se cierra

01:17:52

automáticamente. Decimos: "Ah, vale, ¿cuánto tiempo necesitas?".

01:17:54

"Ah, pues mira, necesito dos meses". Genial, se deja.

01:17:57

La plataforma sí se cierra también automáticamente. Todo lo tenemos automatizado.

01:18:01

Como son tantos, la facilitadora,

01:18:05

entonces el tiempo es corto también.

01:18:09

Bueno, gracias.

01:18:10

Sí, son normalmente 15

01:18:14

meses.

01:18:16

Sí, y uno ve, yo veo a veces cuatro o cinco

01:18:20

videos en un día y quedo con los ojos cuadrados, ya no puedo ver más y eso

01:18:24

me angustia a veces.

01:18:27

Vale.

01:18:33

Dime,

01:18:34

una participante.

01:18:36

la facilitadora,

01:18:38

cuando nosotros terminemos, como no vamos a tener

01:18:41

acceso a la plataforma de Costela,

01:18:45

¿hay que comprarla o cómo sería?

01:18:48

Sí, eso tienes que hablarlo directamente con un colaborador.

01:18:50

Hay un enlace donde pueden ver toda la información.

01:18:55

Genial.

01:18:57

¿una participante?

01:19:00

Tengo una pregunta, que no es de ahorita,

01:19:04

pero una inquietud. En el grupo,

01:19:10

una de las compañeras colocó lo de su árbol genealógico

01:19:14

¿Uno puede compartir de repente cosas que uno ve allí?

01:19:18

Sí, tranquilamente. Todo lo que puedas aportar a tu compañera siempre es

01:19:22

bienvenido. De si lo tiene práctica y le sirve al compañero,

01:19:26

está genial.

01:19:28

Okey.

01:19:29

Esa es la idea, que se puedan aportar entre ustedes, que puedan apoyarse.

01:19:34

Eso está bien.

01:19:36

Incluso a veces si yo veo algo puedo aportarlo, yo

01:19:40

puedo ver mucho, pero la idea es que sean ustedes los que aporten y no se hacen

01:19:43

problemas

01:19:45

si ustedes mencionan tal cosa.

01:19:49

Okey, vale. Gracias.

01:19:51

Genial. Milagros.

01:19:56

La duda que tengo es similar

01:20:00

a la de una participante sobre el acceso a la plataforma, pero no

01:20:04

a la de practicar, a la de constelación online, que ya sé que

01:20:08

me puedo suscribir,

01:20:10

sino a toda la información de la formación que estamos haciendo,

01:20:14

que es bastante extensa.

01:20:17

La verdad es que tres meses, creo que me dijiste hasta el 13 de diciembre.

01:20:21

En su formación tienen

01:20:24

la formación de coaching sistémico de pareja, realmente en

01:20:28

clases tienen tres meses y medio, pero

01:20:30

en tiempo de formación son seis meses lo que se

01:20:34

cierra la plataforma. Tienen el doble porque se termina.

01:20:38

Okey, entonces en realidad hasta marzo lo tendremos.

01:20:41

Exacto.

01:20:42

Hasta diciembre o hasta marzo.

01:20:44

Claro.

01:20:45

Perdón, la facilitadora, ¿hasta diciembre o hasta marzo?

01:20:48

Hasta marzo.

01:20:50

Gracias.

01:20:52

La plataforma sí son tres meses y medio, porque ya se supone que ustedes han hecho

01:20:55

suficiente práctica.

01:21:00

¿Sí?

01:21:06

la facilitadora, ¿y ese material no hay ninguna manera de bajárselo?

01:21:11

Eso es tuyo.

01:21:13

Cuando tú das una

01:21:17

formación en directo,

01:21:20

yo antes

01:21:23

dejaba la formación abierta todo el tiempo.

01:21:26

Luego empezaron a pasar cosas que me hicieron decir: "Bueno, no, no es buena idea".

01:21:32

Fueron los propios estudiantes los que lo hicieron.

01:21:34

Yo antes nunca cerraba una formación,

01:21:37

jamás. Hasta que empezaron a hacer pequeñas cosas

01:21:41

que

01:21:43

no me parecieron correctas ni para su

01:21:46

prosperidad ni para la mía.

01:21:48

Entonces, cerré las formaciones después de un tiempo.

01:21:53

Siempre pueden

01:21:57

apuntar, yo procuro darle material

01:21:59

de

01:22:02

apuntes o estas cosas, igual como todos los que hacemos una formación,

01:22:07

al final nos llevamos todo lo que vimos en esa formación.

01:22:09

Nos ayudamos lo que nosotros integramos, aprender lo que

01:22:13

hemos tomado realmente de ese aprendizaje, y

01:22:17

no necesariamente lo que dijo

01:22:20

el otro todo el rato, tal cual, como yo lo estoy diciendo.

01:22:23

Yo no tengo la verdad absoluta y son las experiencias, son lo que

01:22:27

vivo. A veces hay muchos estudiantes incluso que les molesta

01:22:30

ver tantos videos, entonces yo digo: "Bueno, es

01:22:34

como

01:22:35

tomar lo esencial de eso, tomar lo que realmente sea importante para ti,

01:22:39

tomar nota de eso y llegar a tus propias conclusiones".

01:22:42

Yo creo que eso es lo más importante.

01:22:45

Vale.

01:22:46

Pero siempre pueden hablar con nosotros.

01:22:48

Sí, claro.

01:22:48

Nunca tenemos problema.

01:22:52

No lo dudo.

01:22:54

Gracias.

01:22:55

Entonces, vamos un momento aquí. El otro caso era

01:22:58

de una participante, una participante o una participante, ¿cuál de las dos lo quiere

01:23:02

hacer? Esta vez no va a salir ninguna pregunta, sino es la otra persona la que

01:23:06

va a hacer y va a decirme: "Mira, la uno quiere decir esto", yo no le voy a

01:23:10

preguntar nada. Voy a hacer como si esa persona lo estuviera haciendo ella

01:23:13

sola. Entonces, ¿quién quiere? una participante o una participante, ¿cuál de las dos?

01:23:32

Yo, la facilitadora.

01:23:37

¿Quién, yo, la facilitadora?

01:23:39

una participante.

01:23:40

Vale, genial, una participante. Espera

01:23:44

un

01:23:49

momentito.

01:23:51

Aquí. Recuerden siempre poner "autoconstelación".

01:23:55

En este caso,

01:23:58

autoconstelación, puedo poner el arquetipo.

01:24:00

Si ustedes quieren que se muevan los muñequitos solos, recuerden siempre que le

01:24:03

pueden permitir expresión aleatoria o no.

01:24:05

A mí, particularmente, esto es algo que me pidió el curso, que yo lo quería,

01:24:08

entonces yo siempre se los dejo, porque para mí

01:24:11

es importante.

01:24:13

Entonces, vamos a hacerlo por aquí.

01:24:15

una participante, recuerda que esta vez no te voy a decir nada.

01:24:18

Simplemente, te voy a

01:24:20

colocar los personajes que habíamos acordado que

01:24:23

iban. A ver, recuérdense ustedes todos los personajes, porque es que yo no me

01:24:27

acuerdo.

01:24:30

Implicación.

01:24:37

Implicación. ¿Qué más?

01:24:41

Herida.

01:24:44

No sé si no más allá hay unos tres.

01:24:46

¿Qué más?

01:24:48

Cliente.

01:24:53

Tú lo contaste como lo dije.

01:24:56

¿Eh?

01:24:57

Tú lo contaste como lo dije, tal cual.

01:24:59

Sí, es que lo anoté así porque dijiste que anotáramos esos

01:25:02

puntos. Papá.

01:25:06

Mamá.

01:25:13

Y problema.

01:25:17

Sí, aunque en el otro tú pusiste primero al cliente, pero ya vi que los compañeros

01:25:21

te preguntaron al respecto y ya vi que no hay ningún problema.

01:25:25

Siempre contamos a ver si están los siete.

01:25:27

Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis y siete.

01:25:30

Están los siete

01:25:32

. Le damos empezar.

01:25:34

Yo no te voy a ir diciendo nada, tú eres la que va a decir: "Mira, este quiere

01:25:38

decir tal cosa".

01:25:39

Tú simplemente eres la que vas a hacer con este caso.

01:25:42

Yo simplemente voy a ayudarte escogiendo los

01:25:45

muñequitos.

01:26:10

Está triste, se siente triste, está

01:26:12

llorando.

01:26:22

Me vas diciendo.

01:26:24

Se siente triste.

01:26:32

¿Qué más?

01:26:35

Me dices cuando quieres que saque el otro y todas esas cosas.

01:26:51

Como que no sale.

01:26:56

Es una sensación que no sale.

01:27:01

Tengo la sensación de que no sé.

01:27:03

Tengo la sensación hacia dónde o qué quiero,

01:27:07

que no sé qué quiero.

01:27:28

¿Puedes sacar al siguiente personaje, por favor?

01:27:59

¿Puedes acercar su cara?

01:28:17

Se siente con el corazón acelerado.

01:28:37

Y los

01:28:39

pies

01:28:40

como si estuvieran

01:28:44

pegados

01:28:49

al piso,

01:28:51

como firme.

01:29:03

Veo una pastillita ahí adelante.

01:29:05

¿Cuál es?

01:29:06

Veo una pastillita adelante por ahí.

01:29:12

Se movió un poco. El uno se

01:29:16

siente...

01:29:23

El uno

01:29:24

siente o mira a

01:29:27

la dos

01:29:33

como que tiene mucha sabiduría.

01:29:46

El dos

01:29:49

solo percibe al uno, pero

01:29:55

no le genera ninguna emoción. Solo está ahí, pero

01:30:01

ya, porque el dos está enfocado hacia

01:30:03

adelante.

01:31:17

¿Puedes sacar la otra figura, por favor?

01:31:26

El tres siento

01:31:33

estoy pidiendo algo, por favor.

01:31:43

Estoy

01:31:50

¿Estoy qué?

01:31:52

Implorando, ¿cómo te puedo decir? Pidiendo algo.

01:31:58

Suplicando.

01:32:00

Suplicando, sí. Por favor

01:32:27

.

01:32:31

La uno

01:32:33

siente

01:32:42

por el tres

01:32:50

ternura

01:33:03

.

01:33:14

El

01:33:15

dos le dice al tres:

01:33:26

"Tú puedes"

01:33:32

.

01:33:33

El dos siente que el tres

01:33:38

siente por él.

01:33:51

El tres se siente cercano al uno.

01:33:54

¿El tres o el uno?

01:33:56

El tres.

01:33:57

Al uno.

01:33:58

El tres siente cerca. Perdón

01:34:03

.

01:34:03

Te siento cercano, ¿no?

01:34:06

Sí, el tres se siente cercano al uno.

01:34:09

Sí, pero no me hables como si estuviera siendo.

01:34:12

Yo quiero que me hables como si fuera él.

01:34:14

Si estás hablando, le dices al uno: "Te siento cercano".

01:34:20

Siempre lo hacemos en primera persona.

01:34:33

Y el tres

01:34:37

se siente respaldado por el dos

01:34:47

.

01:34:53

"Me siento respaldada por ti".

01:34:57

¿Si te das

01:35:01

cuenta de la diferencia, Eli?

01:35:04

Vas a hablar en primera persona. Si yo estoy hablando, le estoy diciendo al

01:35:08

dos: "Me siento respaldada por ti".

01:35:14

Okey.

01:35:18

Porque igual eso lo vas a hacer contigo misma.

01:35:20

Ahora lo estás haciendo conmigo, pero eso lo vas a hacer solamente tú.

01:35:23

Siempre vas a ponerte en el lugar de cada uno.

01:35:28

Bien, ¿puedes sacar la siguiente figura, por

01:35:31

favor?

01:36:04

Me siento con náusea

01:36:10

con el corazón acelerado,

01:36:18

como si tuviera que cuidarme de

01:36:20

alguien

01:36:25

.

01:36:39

Henry, méteme la ropa, "please".

01:36:43

¿Oíste?

01:36:44

Okey.

01:36:50

Todavía son las cuatro. Siento

01:36:54

que la cabeza me da vueltas

01:36:58

.

01:36:58

¿Quién dice?

01:37:00

El cuatro todavía.

01:37:04

Mareos, más bien.

01:37:06

Siente

01:37:06

mareos

01:37:26

.

01:37:39

El uno

01:37:49

siente

01:37:54

inseguridad con el

01:37:57

cuatro,

01:38:01

que trae esa máscara.

01:38:29

El dos se siente indiferente con el cuatro

01:38:37

.

01:38:38

Lo percibe, pero no

01:38:40

le genera ninguna emoción.

01:38:44

Es como: "Ella en su rollo y yo en el mío".

01:38:58

¿Rollo es con doble o con elle? Ya no me acuerdo.

01:39:17

Tres siento un

01:39:21

poco de alegría al percibir que llega el cuatro.

01:39:30

Vamos a ver qué está ahí.

01:39:59

El cuatro

01:40:01

siente, a la hora que percibe al uno,

01:40:06

que la náusea se hace un poquito más

01:40:10

fuerte.

01:40:15

Siento que me cuesta respirar.

01:40:35

El cuatro

01:40:39

siente que cuando sea grande quiere ser como el dos.

01:40:43

Siento que cuando sea grande quiere ser como un dos.

01:41:12

Siento que me duele la nuca al ver al tres, al sentir su

01:41:15

energía.

01:41:17

La nuca y el cuello.

01:41:19

¿Quién dice eso? ¿El cuatro?

01:41:21

El cuatro.

01:41:24

Siento que se me va hacia atrás la cabeza.

01:41:30

Que se me va hacia atrás la nuca y el cuello hacia

01:41:34

mi espalda. Me pesa mucho.

01:41:49

¿Puedes sacar la otra película, por favor?

01:42:43

Me siento

01:42:46

cansada

01:42:57

sin energía de avanzar, de levantarme.

01:43:07

Me siento pequeña.

01:43:38

¿Qué llega?

01:43:40

Todavía siento

01:43:43

que el uno me

01:43:45

aprieta la espalda, está ahí atrás.

01:43:57

Pero que no puede ser

01:44:17

¿Cómo es la visión?

01:44:19

¿Qué? ¿Cómo es la visión que ha llegado?

01:44:23

Si ya sabes, ya te expliqué. Ah, que sacan la foto y te dicen.

01:44:27

Siento empatía por el tres.

01:44:28

No.

01:44:29

Porque siento que estamos en el

01:44:31

mismo

01:44:36

plano.

01:44:39

El tres siento empatía.

01:44:42

El cinco siento empatía por el tres, como que estamos

01:44:45

igual.

01:44:47

El cinco.

01:44:48

Voy a decir el cinco

01:45:25

El cinco

01:45:27

siento, o más bien me gustaría

01:45:30

que el dos me

01:45:34

ayudara, que lo siento fuerte.

01:46:02

Cinco con el cuatro.

01:46:14

Siento que estamos

01:46:19

cubriendo-

01:46:19

¿Quién siente eso? ¿El cinco?

01:46:21

El cinco.

01:46:24

Mal.

01:46:28

Al cuatro, ¿qué le dice el cuatro?

01:46:31

Estamos

01:46:33

cubriendo algo, por eso traemos una

01:46:37

máscara.

01:46:40

No queremos que nos vean tal cual. No me quiero mostrar.

01:47:15

Yo creo que pueden sacar la otra imagen, por

01:47:18

favor.

01:47:50

Al seis le siento debilitado.

01:48:04

Tengo dudas si soy de

01:48:10

este plano

01:48:12

o no.

01:48:14

No me siento aterrizado, no siento

01:48:20

que pise el suelo.

01:48:26

Me siento inseguro.

01:48:50

El seis siento

01:48:53

cercanía del cinco.

01:48:55

Me siento acompañada por el cinco, porque está

01:48:59

cerca.

01:49:23

Siento que mi cuerpo se va hacia atrás cuando

01:49:27

siento la energía del cuatro.

01:49:30

Todo me pesa, mi columna, mis pies, y solo me quiero

01:49:34

acostar cuando veo al cuatro.

01:49:42

Mi corazón se me acelera

01:49:56

Siento gratitud por el uno.

01:51:02

Siento mucha gratitud. Siento

01:51:13

amor.

01:51:15

Yo al seis le quiero decir al tres que

01:51:17

siga

01:51:20

agradeciendo y algún día va a llegar lo que está pidiendo.

01:51:46

Siento gratitud y reverencia por el dos.

01:51:54

Inclino mi cabeza hacia el tres.

01:52:25

El cinco me siento con miedo al estar cerca del

01:52:29

seis,

01:52:31

porque me representa la muerte.

01:53:05

Cuatro, siento por el seis

01:53:10

que es el destino final algún día.

01:53:32

El uno siento mucho amor por el seis.

01:53:35

Siento que mi corazón se expande.

01:53:38

Amor y

01:53:50

que todo está

01:53:52

bien.

01:54:08

El tres siente

01:54:13

por el seis

01:54:18

que también forma parte.

01:54:22

Se incluye.

01:54:41

El dos

01:54:53

siento

01:54:54

amor

01:55:02

por el seis y

01:55:06

respeto.

01:55:14

¿Puedes sacar la última figura, por favor?

01:55:40

Me

01:55:48

siento asustado

01:56:00

Encarcelado.

01:56:07

Siento que no encuentro la salida.

01:56:45

Siento que el seis me atrapa.

01:56:49

Si camino, me

01:56:52

atrapa y me

01:56:53

muero.

01:57:53

Ahí la facilitadora, no sé si todavía le sigo o ya.

01:57:57

Te pregunto aquí:

01:57:59

¿qué

01:58:02

ves?

01:58:06

O si sientes que hace falta otra figura.

01:58:13

No me pediste en ningún momento ver qué estaba viendo cada uno.

01:58:17

Siempre es bueno revisar qué está viendo cada uno.

01:58:20

Ellos tres están hacia lo mismo.

01:58:23

Lo miré como

01:58:25

si fueran dos partes.

01:58:27

Uno para un lado y otro para el otro lado.

01:58:30

Bueno, pero ¿de qué deduces esto?

01:58:33

¿De qué te ayuda eso? ¿De qué te das cuenta con esto,

01:58:39

con esta situación? Porque tu problema era: he estado sintiendo que la

01:58:43

relación de pareja no tiene equilibrio, no lo apporto.

01:58:46

Yo y mi pareja

01:58:50

estamos de lado, completamente.

01:58:53

Es como si

01:58:56

yo estoy de representante en una muerte,

01:58:59

completamente acá todavía,

01:59:01

entre mi herida

01:59:05

y

01:59:08

lo que necesito sanar todavía con

01:59:11

enterarme de mis padres.

01:59:16

El problema, que es sobre el

01:59:19

equilibrio entre dar y recibir, que no apporto,

01:59:25

siento que está acá, en el bando de lo que está viendo la

01:59:28

implicación

01:59:30

y la pareja.

01:59:32

Como que no nos vemos, no lo veo,

01:59:36

es mi trabajo mío.

01:59:39

Aunque estoy muy conectada con la muerte,

01:59:44

porque mira, hasta estoy representada por una calavera ahí.

01:59:47

Vale. Te cuento lo que va diciendo el seis: me siento

01:59:51

debilitado, tengo dudas de si soy de este plano, no me siento aterrizado,

01:59:55

no siento que pise el suelo, me siento inseguro.

01:59:58

Me siento acompañado por el cinco, porque está muy cerca, es decir, me siento

02:00:01

acompañado por tu papá, porque está muy cerca.

02:00:04

Siento que mi cuerpo se va hacia atrás cuando siento una energía de mamá, el

02:00:08

corazón se me acelera.

02:00:10

Siento gratitud por el problema

02:00:15

y

02:00:18

le digo a la implicación: "Sigue agradeciendo y algún día va a llegar lo que estás

02:00:21

pidiendo".

02:00:23

Siento gratitud y reverencia por la baraja.

02:00:36

Aquí es bueno colocar, vamos a ver qué está viendo esto, porque si no está viendo

02:00:39

nada, hay que colocar una figura en la implicación, cuando llegue.

02:00:44

Una figura para la implicación, ¿vale?

02:00:56

Y eso, obviamente, lo vas a hacer después tú con cada uno.

02:00:58

Es tardado sentir la

02:01:02

energía de todos. Me costó un poco de trabajo ponerme

02:01:06

separando de una energía a otra.

02:01:09

Bueno, eso es lo que ve la implicación.

02:01:13

Entonces, ahí después observarías si hay algún movimiento, si cuando llega

02:01:17

lo que está viendo la implicación, algo cambia.

02:01:21

Pero en general, en una frase, ¿de qué te darías cuenta con eso?

02:01:32

Siempre es bueno resumir en una frase las

02:01:36

conclusiones que nosotros sacamos del primer encuentro.

02:01:38

Entonces, de esto que tú te acabas de ver aquí, ¿de qué te das cuenta con

02:01:42

eso?

02:01:51

Con todo lo que ha dicho el seis, con todo lo que ha dicho el cinco, con todo lo

02:01:54

que ha dicho mamá, papá, la herida.

02:02:00

Yo necesito conectarme con la vida.

02:02:03

Entonces escríbelo: "Yo necesito

02:02:06

conectarme con la vida". ¿Qué más?

02:02:19

Y trabajar con mi herida también.

02:02:22

Todavía está entre papá y mamá, con mi herida,

02:02:26

para poder lograr ese equilibrio en mí y al

02:02:30

final con la pareja.

02:02:31

Ve haciendo el ejercicio durante siete días por lo menos,

02:02:36

a ver qué sucede, o por lo menos hasta el próximo encuentro y luego me cuentas

02:02:40

a ver qué va pasando. Lo bonito de este trabajo es que cuando ustedes lo

02:02:44

hacen así, es muy bonito porque van viendo cambios a lo

02:02:48

largo de los días,

02:02:50

todo se va moviendo, ustedes van haciendo cosas internamente y es

02:02:54

muy bonito lo que

02:02:56

ocurre.

02:02:57

Dime, una participante y Maja.

02:03:00

Gracias, Eli.

02:03:03

La la facilitadora suya .

02:03:07

Tengo una pregunta: ¿cómo sabes o cómo es que se

02:03:10

acomoda el orden o el nombre de los personajes?

02:03:13

¿Cómo sabes quién es quién?

02:03:16

Nada, simplemente es poner aquí, destapar la figura, ver cada

02:03:19

quien. Cuando ya terminas de coger, se revelan los personajes.

02:03:25

Ajá, pero ¿cómo es el revelo del personaje?

02:03:28

Por ejemplo, entre el uno y cómo sé quién es papá,

02:03:31

mamá y eso,

02:03:33

o la pareja.

02:03:37

Espera un momentito, déjame ver.

02:03:40

Iba a repetir esto. No

02:03:43

lo voy a repetir.

02:03:44

Vamos a ver aquí. Voy a rascar un poquito aquí para ver.

02:03:49

Todavía en la plataforma estaba.

02:03:51

A ver, si yo hago autoconstelación aquí,

02:03:55

yo coloco yo,

02:03:59

él,

02:04:02

ella, elle.

02:04:05

Los personajes,

02:04:08

coloco un personaje, este va a ser uno,

02:04:11

este va a ser dos, lo coloco por aquí, este va a

02:04:15

ser tres, lo coloco por aquí,

02:04:19

este va a ser cuatro, lo coloco

02:04:23

por aquí.

02:04:26

Cuando yo he cogido todos los personajes,

02:04:29

fíjate lo que aquí me aparece, dice: "Revelar los personajes".

02:04:34

Cuando ya he escogido todo, simplemente revelo que son los personajes y aquí me

02:04:37

aparece y se revela al azar.

02:04:41

¿Te das cuenta?

02:04:44

Ya.

02:04:44

Genial.

02:04:56

Dime, ¿si queda claro, María?

02:05:00

Sí.

02:05:02

Genial.

02:05:04

A ver, dime, una participante.

02:05:06

Una pregunta: dentro de los puntos que nos

02:05:10

diste para colocarnos, colocaste la herida y el problema.

02:05:15

¿Nosotros ahí en la herida podríamos colocar la

02:05:19

herida que nosotros tenemos o esa herida representa las cinco heridas

02:05:23

que vimos en una oportunidad?

02:05:25

Sí, puede ser como ustedes quieran, la herida que representen.

02:05:29

A mí me gusta colocar la herida y ver qué aparece, porque al final todos tenemos

02:05:33

alguna más que otra, pero en general hay muchas heridas.

02:05:36

Entonces, a mí me gusta colocarlo como general.

02:05:39

Como general.

02:05:42

Sí, general. Yo pongo herida y a ver qué surge y voy trabajando con eso

02:05:45

que

02:05:47

surge.

02:05:48

Espera un momentito. Juliet, ¿qué te llevas, ya que te vas?

02:05:52

Una herramienta muy interesante

02:05:56

para trabajar en un mí. Me causa gracia

02:06:00

que se me cree un conflicto en mi cabeza con implicación,

02:06:04

problema y herida,

02:06:07

pero creo que ya lo he resuelto.

02:06:09

¿Cuál es el conflicto específico?

02:06:12

No es de terminología, es como

02:06:15

que es lo mismo.

02:06:16

No

02:06:17

necesariamente.

02:06:18

Yo sé que no es necesariamente lo mismo, pero

02:06:22

cuando lo tengo que identificar en la

02:06:26

constelación, ahí es donde se me hace el nudo.

02:06:30

Una herida es algo que tienes tú dentro de ti, puede ser porque te

02:06:34

abandonaron, puede ser porque te rechazaron, lo que sea.

02:06:37

Y una implicación es algo que ocurrió en el sistema, que

02:06:41

estás llevándolo sin ser consciente de ello.

02:06:45

Sí.

02:06:46

Y siempre, ¿todas las autoconstelaciones

02:06:50

aparecerán o habrá veces en que no?

02:06:54

Es como te estoy diciendo, aquí he enseñado una metodología que

02:06:58

utilizo yo para casos de pareja. A lo mejor ustedes

02:07:02

ven otra metodología que resulte mejor para caso de pareja y pueden

02:07:05

hacerlo. Yo solamente les enseño la que hago

02:07:09

yo para pareja.

02:07:11

Bueno.

02:07:13

Simplemente,

02:07:15

ustedes pueden sacar en una autoconstelación.

02:07:16

Yo puedo sacar el dinero, estoy constelando el dinero,

02:07:20

estoy viendo qué decisión tengo que tomar y entonces pongo diferentes

02:07:23

opciones, diferentes decisiones.

02:07:25

A mí me pasaba mucho cuando tenía que elegir algo, escogía

02:07:29

una cosa, escogía la otra y veía con cuál estaba más cómoda y con cuál había más

02:07:33

fuerza.

02:07:34

Eso varía de cada caso. En este caso, porque estamos viendo pareja.

02:07:38

Perfecto.

02:07:39

Genial, gracias a ti. A ver, una participante, ¿qué era lo que estabas

02:07:43

preguntando?

02:07:45

No, creo que ya lo contestaste ahorita, porque en el problema

02:07:49

sería interesante de repente colocar algo más específico también.

02:07:52

Por ejemplo, en el caso que estamos viendo, no aportar materialmente,

02:07:57

como para mirarlo mejor, o lo dejamos como el problema, como algo genérico.

02:08:01

Mucho mejor

02:08:04

Como el problema genérico, porque a veces el problema

02:08:08

puede ser que creamos que es eso y hay algo más.

02:08:11

Entonces, a través de lo que está pasando vemos que es algo más.

02:08:15

A veces es algo con alguien, algo así, no sé cómo colocarlo.

02:08:19

Igual que la implicación, como no lo sé tampoco.

02:08:21

Y a veces el problema es mucho más profundo.

02:08:23

Por eso no definirlo está bien, pero ustedes lo pueden definir si quieren.

02:08:28

Vale, gracias. Gracias por la herramienta, de verdad,

02:08:32

excelente y hay que practicarla

02:08:35

para agarrar el ritmo.

02:08:37

Muchas gracias.

02:08:38

A ti. A ver, chicos, me he retrasado un poco más, ¿qué nos llevamos

02:08:43

del encuentro de hoy?

02:08:48

Si es que nos llevamos algo, claro.

02:08:51

la facilitadora se la llevó.

02:08:56

Tenía yo gratitud, la facilitadora, y excelente herramienta. Esto nunca lo había visto.

02:08:59

Gracias.

02:09:01

Genial, gracias a ti.

02:09:04

la facilitadora, muchas gracias por la nueva herramienta.

02:09:07

Me parece muy genial para ponerla en práctica, porque

02:09:11

siempre debemos seguir trabajando en nosotros mismos.

02:09:14

Me despido y de nuevo gracias.

02:09:17

Gracias a ti.

02:09:20

un participante.

02:09:23

Gracias por esta técnica, me parece muy interesante.

02:09:27

Y gracias por las aclaratorias que hiciste con respecto a la duración de la

02:09:31

plataforma y de los contenidos. Eso me invita

02:09:35

a ponerme las pilas.

02:09:37

Qué bueno. Me alegra.

02:09:39

Sí, porque sabes que tú me has andado con el latiguito atrás

02:09:44

y no te hacía mucho caso, pero bueno.

02:09:47

Ahora me haces un poquito caso.

02:09:50

Claro, tú eres la que manda aquí,

02:09:53

tú eres la grande aquí en el curso.

02:09:57

Gracias, la facilitadora. De verdad que sí, está muy interesante y te iré

02:10:01

dando reportes de lo que vaya haciendo todos los días.

02:10:05

Genial, gracias.

02:10:07

Gracias a ti.

02:10:08

¿Alguien más?

02:10:08

Oye, la facilitadora,

02:10:10

estoy analizando la imagen que tienes y me decías que

02:10:14

pusiera como una figurita.

02:10:16

Estoy un poquito confundida, ¿qué es el primer

02:10:20

paso que tengo que iniciar de trabajar en esta semana?

02:10:23

Bueno, era hacer esto siete

02:10:26

veces, 10 veces, 20 veces.

02:10:28

Siete, ah, okey.

02:10:30

Con diferentes figuras, expresándote y cada vez apuntando de qué te

02:10:34

das cuenta, de qué zona. Tú tienes conocimiento sistémico,

02:10:38

observa, aplica esos conocimientos sistémicos a lo que veas, todas esas

02:10:42

cosas.

02:10:43

Okey. Gracias.

02:10:45

Ver tú misma tus conclusiones,

02:10:48

hasta que vayas encontrando solución de qué es y cada vez

02:10:52

será diferente. Eso me está diciendo en la base del trabajo.

02:10:57

Perfecto. Muy bien, con eso ya entendí un poquito, porque ahorita dije:

02:11:01

"De tantas imágenes que necesito trabajar, ¿dónde voy a

02:11:05

empezar?" Okey, entonces hacer esto.

02:11:06

No tienes que empezar nada. Simplemente todos los días ir haciendo y expresando lo

02:11:10

que estás expresando, son emociones que están aquí contenidas

02:11:14

y sensaciones y sentimientos que hay con respecto a la aplicación.

02:11:17

Y la idea es ser consciente. Cualquiera de sus compañeros se está

02:11:21

dando cuenta

02:11:23

aquí de muchas cosas y yo también, pero como no es mi asunto,

02:11:27

yo te lo dejo a ti que tú eres la grande y te encargas.

02:11:32

Desde el punto de vista sistémico, tú tienes aquí muchas herramientas, entonces

02:11:35

aquí tiene mucho que ver.

02:11:37

Directamente, ahora me doy cuenta, si

02:11:41

tengo que decir algo, lo digo, aprovecho y hago algo

02:11:44

internamente, luego al día siguiente vengo y hago y todo.

02:11:50

Bien, ya entendí.

02:11:52

Genial.

02:11:52

Yo me llevo gratitud y me gusta.

02:11:57

Es un poquito pesado. Ahorita que traté de conectar con todas las

02:12:00

energías, sí me costó trabajo hacer ese

02:12:05

cambio y sentir que era como de la energía pasada

02:12:09

al

02:12:10

nuevo personaje, pero bueno, creo que sí necesito más

02:12:14

tiempo.

02:12:15

Gracias.

02:12:17

Bueno, pero fíjate que aquí es muy curioso, porque

02:12:20

las figuras que hablaban que no tenían piso, que no tenían los pies en el piso.

02:12:24

Entonces, cuidado, que eso te puede dar algunas pistas.

02:12:30

Bueno,

02:12:31

yo ahora mismo voy a hacer una que estoy haciendo ya hace algunos días,

02:12:35

un trabajo personal, justamente con constelación.

02:12:38

Entonces, ahora me voy yo a hacer mi propia constelación.

02:12:40

Un abrazo, me retiro, que pasen buena semana y

02:12:44

hablamos. Un besito. Chao.

02:12:46

Gracias, gracias por todo. Gracias a todos.

02:12:49

Chao.