

Transcripción

Caso de Padres Narcisistas

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

0:00

Fijense en esta canción de "Rapsodia Bohemia", cómo

0:03

observamos el desgarrar de la vida de Freddie Mercury.

0:07

Los que no han visto la película, se la recomiendo.

0:10

Es fascinante ver qué tipo de madre tenía.

0:14

Aquí podemos observar el

0:18

problema con las madres narcisistas.

0:20

Hay dos vertientes que podemos tener: madres en las que

0:24

el niño o la niña se siente abandonado

0:27

porque no está emocionalmente presente, o

0:31

cuando el niño es absorbido por una madre y no le

0:34

permite el proceso natural de individuación.

0:38

Eso suele ser muy desgarrador. Él, con

0:42

claras tendencias homosexuales, lo pasa muy duro.

0:46

Primero, porque nace y es educado en una religión,

0:50

el

0:54

zoroastrismo,

0:58

creo que es la religión de sus padres.

1:00

Al final, incluso está en un colegio de monjas

1:04

anglicanas. Fíjense qué duro.

1:08

De hecho, cuando él nombra a Belcebú y todas estas cosas, ha matado a un

1:12

hombre. ¿A qué hombre ha matado? Pues a sí mismo, obviamente.

1:16

El hombre que había en él, y él reconoce que es

1:19

homosexual, aunque luego se casa y lleva

1:22

una vida de casado, y después vuelve a la homosexualidad.

1:26

Fíjense cómo el hecho de querer satisfacer a

1:30

nuestros padres nos lleva a

1:33

negarnos a nosotros mismos, y lo importante que es el

1:37

reconocernos, que no se produzca ese desgarró.

1:40

Fíjense la división que tiene, y en la canción se observa una parte donde dice:

1:44

"Mamá, lo siento, esto es lo

1:48

que pasa.

1:50

Al final, en un momento me tendré que partir".

1:53

Es como

1:54

iniciar ese proceso de individuación, pero al iniciarlo, en la canción tiene un

1:58

momento cúspide. Ese de Belcebú, este

2:02

de "no me quiero ir". Esta parte de "me quedo con mamá"

2:06

siendo el niño, o realmente empiezo a vivir mi vida

2:10

a mi propia manera. Cuántos de

2:14

nosotros estamos en esa dinámica.

2:17

Esa es una constante división entre lo que se espera

2:21

de nosotros y lo que quisiéramos hacer para satisfacer

2:24

las expectativas de nuestros padres, que muchas veces tienen este síndrome

2:28

narcisista, y nosotros en alcanzar ese proceso de

2:31

individuación.

2:34

El proceso de individuación, aquí lo podemos ver en esta

2:37

canción, implica un riesgo, implica romper

2:41

las normas que muchas veces se nos han establecido.

2:44

Esta semana tuve un caso de una chica que

2:49

seguía viviendo con su expareja.

2:54

Le pregunto: "¿Por qué sigues viviendo con tu expareja si

2:58

realmente la relación se acabó y a ti te hace sufrir?

3:01

¿Cómo vives el duelo si tú en el día a día, aunque no tengas

3:04

relaciones con tu pareja y aunque sabes que no tiene una relación,

3:08

sufres?" Porque él se va con otras mujeres y ella lo sigue

3:12

queriendo, pero vive en la casa. Y le pregunto: "¿Por qué no te vas de esta casa?

3:17

Aunque la casa esté alquilada y todo lo demás, que ni siquiera es la casa de ellos,

3:20

porque puede decir: 'Se quedan hasta que vendan la casa'.

3:22

No, es una casa en alquiler. ¿Por qué sigues viviendo en esta casa?"

3:26

Y la mujer simplemente me dijo: "Porque me siento demasiado

3:30

pequeña".

3:34

Y obviamente esa fue la clave de su trabajo. "Me siento demasiado pequeña".

3:38

¿Qué vemos aquí?

3:40

¿Ante quién se sintió pequeña anteriormente?

3:43

Es una mujer absorbida por esta madre. ¿Qué ocurre?

3:46

Que ahora empieza

3:49

a proyectar este deseo de protección en la pareja, y

3:53

por eso no se va de la casa. Y por eso se

3:56

enfrenta al sufrimiento. "Estoy aquí en esta relación,

4:00

aunque sufra, soy incapaz de dejarla".

4:03

¿Por qué? Porque no ha alcanzado el proceso de individuación.

4:08

Entonces, lo que hago es extrapolar ese proceso de individuación

4:12

que tengo,

4:13

que no he logrado con mi madre o en mi familia, lo extrapolo a mi

4:17

relación de pareja. Y entonces utilizo

4:21

esta dinámica en mi propia vida

4:25

y por eso no logro salir de una relación que es altamente tóxica.

4:31

Bowen

4:33

dice que hay tres aspectos para saber

4:37

cuándo nosotros estamos alcanzando ese proceso de individuación.

4:41

El primer aspecto es que no

4:44

reaccionamos ante las dinámicas de nuestra familia, no

4:48

reaccionamos ante la dinámica de nuestra madre.

4:50

Aunque nuestra madre intenta manipular, no reaccionamos ante eso.

4:54

Ya sabemos cómo es y dejamos ya un momento de

4:58

reaccionar. Otra de las cosas es que somos

5:01

objetivos en ver las dinámicas de la familia.

5:05

No es que yo empiezo a decir: "No, si es que mi mamá es una santa",

5:09

que muchas veces los que estamos en sistémica empezamos a verlo así.

5:13

Y este culto a la madre: "Mi madre es una santa.

5:16

Entonces, si mi madre es una santa, yo soy una demonia".

5:18

Es aprender a ser objetivo,

5:22

mirar eso con perspectiva y decir: "Las cosas son como

5:26

son, ya no me muevo y no reacciono a las dinámicas que hay,

5:30

pero además de eso, puedo verlo con

5:32

objetividad. Puedo entender que

5:36

El otro tiene sus dinámicas, mamá o papá tienen sus dinámicas.

5:40

Luego, soy consciente de

5:42

el tipo de vinculación

5:45

distorsionada que recibí a lo largo de mi vida y que esos

5:49

no tienen por qué ser mis patrones de relación.

5:52

Esas triadas o triángulos que se forman en la familia,

5:56

donde está el papá, la mamá y el hijo.

6:00

Entonces, el hijo es un puente entre el papá y la mamá, se alía con mamá o se alía

6:04

con papá en contra del otro. También están esos mitos

6:08

acerca de que los hombres son malvados, o que el

6:11

mundo allá afuera es totalmente inseguro, o que si me voy

6:15

de mi familia, los demás me van a hacer daño, que solamente puedo confiar en la

6:19

familia. Ese tipo de mitos que se crean en el

6:23

sistema familiar. Ese proceso de individuación se logra de esos tres aspectos.

6:27

Así yo sé que voy logrando ese proceso de individuación,

6:32

y ese proceso de individuación que a veces la gente no me entiende cuando lo quiero

6:35

decir. Este proceso de individuación no es que yo me tenga que

6:39

separar físicamente de mis padres.

6:41

Significa más bien una separación psicológica y emocional

6:45

interna. Yo puedo vivir en casa de mis padres,

6:49

da igual, no es lo más sano, pero puedo vivir por X o

6:53

Y circunstancia, puedo vivir incluso al lado de casa de mis padres, pero

6:57

psicológica y emocionalmente me

7:00

siento independiente de ellos. Yo sé que soy una

7:04

persona, por lo tanto, no empiezo a doblegar mi ser.

7:07

¿Qué sucede? Esto también pasa con los

7:11

casos de cuando los padres no han sabido dar ese aporte

7:15

emocional a los hijos, porque el hijo está carente de

7:19

esa necesidad. Entonces, constantemente busca hacer cosas

7:22

para lograr lo que desea de los padres.

7:26

Se queda allí complaciendo.

7:28

También se da el caso cuando los padres son superhipermegaprotectores, y entonces

7:32

el hijo no se sabe separado de los padres.

7:37

Uno intenta llenar ese vacío tratando de satisfacer a los padres y el

7:40

otro no sabe ser fuera de los padres.

7:44

Entonces, todas las decisiones, todas las cosas las tienen que tomar los

7:48

padres a lo largo de su vida. En ambos casos

7:51

tenemos que

7:54

darnos cuenta de cómo estamos logrando ese proceso de

7:57

individuación. Luego, es

8:01

importante cómo comprender,

8:04

cómo realmente salir de esta dinámica, que yo creo que

8:08

ese es el punto más importante.

8:12

Primero que nada,

8:12

sé

8:16

que cuesta comprenderlo, entenderlo, pero primero tenemos que

8:19

comprender que mamá está proyectando sus propias

8:23

insatisfacciones, sus propias creencias de vida sobre

8:27

mí. Y eso tengo que

8:30

tenerlo claro. Y es doloroso. Por supuesto, antes tiene que haber un

8:33

proceso de duelo, un proceso de: "Mira, esto me dolió, no tuve la

8:37

madre que quise", el trabajo con las muñequitas, si es necesario.

8:41

Luego, empezar a comprender que

8:44

aunque mamá me vea mil veces, mamá va a proyectar, es como si tuviera

8:48

un camión de miércoles encima y me lo va a lanzar a mí constantemente.

8:52

Me va a culpar a mí de que

8:55

salió un brazada de mí, por eso en su vida no pudo hacer lo que quería,

8:59

que yo le doy solamente preocupaciones y por eso está enferma.

9:03

Va a intentar hacer mil cosas. Yo tengo que comprender

9:06

eso, saber, ser consciente de que eso lo va a hacer una y otra

9:11

vez. En un momento determinado yo puedo ceder, pero ¿desde dónde

9:15

cedo? ¿Cedo desde la reacción emocional?

9:18

¿O cedo desde: "Hasta aquí, esto es un límite

9:22

y puedo realmente hacer algo. Y si no, pues no"?.

9:26

Otra de las cosas es comprender, y esto es muy duro

9:30

entenderlo, que de alguna manera mamá

9:34

envidia nuestra vida. Mamá envidia la relación que tuvimos

9:38

con papá, mamá envidia la relación que tenemos aquí.

9:41

Y esto es muy duro para un hijo entender, porque se supone que los

9:45

padres aman a los hijos, pero entender que ella, con sus

9:48

propias debilidades y sus propias proyecciones, está lanzando

9:52

esto contra nosotros. Y esto no es para nosotros llenarnos de furia ni de

9:56

rabia. No, esto es para dejar a ella lo que

10:00

es de ella. Luego, un tercer paso es

10:04

acallar esas voces internas, porque dejamos de vivir con

10:08

mamá, empezamos a reconocer que de alguna manera

10:13

tiene envidia. Una de las características narcisistas es la envidia.

10:16

Envidio lo que el otro tiene. Según mamá, nosotros

10:23

tenemos la vida que ella quiso tener y que tuvimos muchas

10:26

oportunidades y que no las sabemos aprovechar y que nos ha dado todo, nos

10:30

ha cuidado demasiado o simplemente nos ha dado

10:34

todo, según ella, para que nosotros podamos ser felices y no lo somos.

10:38

Entonces, envidia eso. Luego, entender que

10:42

tenemos esas voces introyectadas de mamá. Tenemos esos pensamientos.

10:46

Ya quizás no vivamos con ella físicamente, pero constantemente nos estamos

10:50

criticando. Son tres aspectos que tenemos que entender

10:54

para nuestra interacción con mamá.

10:56

Cuando la veamos, sabemos que va a proyectar todo eso sobre

11:00

nosotros. ¿Qué tengo que hacer en eso? Accionar en lugar de reaccionar.

11:04

Aunque al principio duele, pero entender: "Oye, eso es tuyo y

11:08

está bien, así es para ti, así funciona".

11:11

Aunque les digo que duele. Pero si yo

11:15

antes he llorado y he sacado todo lo que tengo que sacar,

11:18

entonces es necesario que ya ahora

11:21

empiece a mirar a mamá sin moverme, sobre

11:25

todo ahora que están las fechas de Navidad.

11:28

Empezar a hacer ese contacto con mamá desde otra manera,

11:31

entender que son sus dinámicas. Luego, esto de

11:35

acallar esas voces internas, ¿cómo lo hacemos?

11:38

Escribo

11:40

Dos columnas, un cuadernito. En un lado escribo el pensamiento que me

11:44

viene,

11:46

un pensamiento típico: "Tú eres una m****a, tú no sirves, tú no puedes".

11:51

Al lado escribo una frase que diga por qué eso es mentira.

11:55

"Tú eres una m****a", ¿por qué eso es mentira?

11:58

Porque yo he logrado tal cosa,

12:01

porque tengo muchos aspectos positivos.

12:05

Es como contradecir, buscar

12:08

a través del razonamiento al principio, porque ya he

12:12

soltado toda la descarga emocional.

12:14

A través del razonamiento, eso que me estoy diciendo a mí,

12:17

contradecirlo y ver cómo puedo transformar eso y

12:20

convencerme a mí mismo, porque al principio tengo que darme argumentos.

12:24

Mamá me ha dado durante toda mi vida suficientes argumentos para

12:28

pensar que yo no valgo,

12:31

para pensar que yo tengo que satisfacer. Entonces, ¿qué pasa?

12:34

Tengo que empezar a darme argumentos en cada una de esas cosas que me estoy

12:38

repitiendo a mí misma. Como les he comentado a todos, cuando llegué aquí los

12:42

primeros días sufría mucho. ¿Por qué?

12:44

Porque

12:46

sentía que cada vez que intentaba hacer algo me deprimía.

12:49

¿Por qué me deprimía? Porque me di cuenta un día de que me estaba repitiendo una

12:52

vocecita: "Tú no puedes, tú eres imaginativa, tú estás

12:56

soñando,

12:57

pareces Alicia en el País de las Maravillas".

12:59

Y eso me sorprendió y dije: "A ver, ¿quién me ha dicho esto antes?" Me di cuenta

13:02

quién. Y dice: "¿Por qué no eres Alicia en el País de las Maravillas?"

13:06

Porque cualquier persona que logra éxito tiene la capacidad de

13:10

visionar, de tener sueños, de tener esperanzas, de pensar lo

13:13

positivo, de pensar lo mejor. Entonces, empecé a darme

13:17

argumentos que contradijeran este primer pensamiento que ya tenía,

13:21

que obviamente venía de las proyecciones de mamá.

13:24

¿Hasta aquí más o menos claro lo

13:27

que les

13:31

estoy diciendo?

13:33

Fíjense una cosa: el proceso de individuación de nuestros padres empieza

13:37

cuando

13:39

dejo de hablarme a mí

13:43

negativamente.

13:45

En ese preciso momento empieza ese proceso de separación de nuestros

13:48

padres, cuando yo mismo me dejo de repetir todo

13:52

eso negativo. Cuéntenme un

13:56

poquito cómo vamos. ¿Alguna pregunta o duda con

14:00

respecto a esto y encarándolo con el video que les mostré?

14:05

Hola, Luz.

14:07

Hola.

14:08

Luz, una pregunta.

14:09

¿Te gustó el video?

14:11

Sí, me encantó, me identifiqué bastante .

14:15

Una pregunta respecto a la vida de Freddie Mercury.

14:18

Dices que se casó a pesar de que tenía

14:21

rasgos homosexuales y todo ello. Quiero saber, ¿se

14:25

casó por complacer a papá y a mamá?

14:29

Tienes

14:33

que ver la película.

14:36

Una parte de nosotros, obviamente, sí.

14:39

Si ahí unas claras tendencias homosexuales desde pequeño y luego

14:43

en un momento determinado se casa, ¿por qué crees que sea?

14:48

Si es una familia donde ha vivido una religión muy fuerte, ¿por qué crees que

14:51

sea?

14:53

De hecho, si me lo pones así, es obviamente por complacer a

14:57

mamá.

14:58

Claro, y por eso después

15:01

llevó una vida en exceso. ¿Por qué?

15:04

Porque obviamente aprovechó todo ese tiempo que no pudo haber hecho antes.

15:08

Y en el fondo, fíjense esta contradicción: llevo esa vida

15:11

luego de exceso, porque quiero destruir eso que

15:15

siento que está malo en mí y constantemente me lo estoy

15:18

diciendo. Al final de su vida, fue una vida muy destructiva. ¿Por qué?

15:22

Porque al final quiero destruir eso.

15:24

Es lo que mamá me ha dicho en un momento determinado, ya yo

15:28

quiero

15:30

hacerlo. Y ojo, puede ser que mamá me haya sobreprotegido,

15:34

o puede ser que mamá no haya estado pendiente de mí,

15:37

o puede ser que papá me lo haya dicho.

15:39

En ambos casos se puede dar.

15:45

Esto yo espero que te dé una respuesta para

15:49

alcanzar ese

15:50

proceso de individuación de nuestros padres.

15:54

Sí, definitivamente, porque mis papás, con el tema que tú sabes,

15:58

están muy cerrados.

16:02

Y de por sí, duele bastante, pero ya soy adulto.

16:06

Otra pregunta, Luz.

16:08

Qué opinas

16:11

acerca de las personas que han sido homosexuales o transexuales

16:15

y de ahí salen con que han conocido a Dios, a la Iglesia, y

16:19

pues, o vuelven a su vida anterior, o se vuelven

16:23

heterosexuales, o ya no son transexuales.

16:26

Pasa que consiguen a un mejor padre o a una mejor madre a

16:30

través de Dios. En el fondo,

16:33

en Dios encuentran a ese padre o a esa madre añorada.

16:38

Al final, los hijos de padres

16:42

narcisistas en el fondo buscan que en algún momento

16:45

papá los quiera, papá los ame. Entonces, a lo largo

16:49

de su vida pasan haciendo cosas para realmente conseguir ese

16:52

afecto. ¿Qué ocurre cuando voy a

16:56

una religión? Si yo hago tal cosa, Dios me va a

17:00

amar y voy a alcanzar el paraíso eterno. En el fondo, ¿qué estoy haciendo?

17:05

Trasponiendo esta relación, de la cual me doy cuenta de que

17:08

no voy a conseguir nada, a esta posible

17:13

relación de este mejor papá o esta mejor mamá,

17:17

y que quizás en algún momento sí logre satisfacer ese

17:21

anhelo que tengo de ser amado y ser querido tal y cual como

17:25

soy. Entonces, con Dios empiezo a hacer cosas y a doblegar mi

17:29

ser para complacer a ese Dios,

17:33

porque no pude hacerlo con mis propios padres. Suele suceder.

17:37

Ojo, no quiere decir que todos los casos sean así, pero por allí puede ir la cosa.

17:43

Claro. Entonces, si al doblegar mi ser no estoy siendo

17:46

yo.

17:48

No en todos los casos será así, pero obviamente no creo que

17:52

sea el verdadero amor,

17:54

¿o estoy mal?

17:57

Vale.

17:59

¿Alguna otra pregunta o comentario?

18:06

Las demás chiquitas.

18:07

Una pregunta. Entonces, la idea, como tú nos dijiste

18:11

siempre, Luz, es convertirnos nosotros en nuestro

18:14

propio padre y madre ideal para poder ir libres en la vida,

18:18

¿cierto?

18:19

Exactamente. Jung hablaba del proceso de

18:23

individuación. Alcanzar ese proceso de individuación,

18:27

que es

18:28

despegarse psicológica y emocionalmente de nuestros padres,

18:32

internamente. No tiene que ser algo externo, es algo

18:36

interno.

18:38

Ese proceso natural de individuación empieza a los dos

18:42

años de edad. Pero, ¿qué sucede?

18:45

O nuestra madre no está presente para darnos todo el amor que

18:49

necesitamos y tenemos esa carencia y

18:52

la búsqueda constante para satisfacerlo, o

18:56

bien tenemos una madre hipermegaprotectora que

19:00

simplemente está pendiente de que no nos pase nada, de que no nos

19:04

ocurra nada, toma todas las decisiones por nosotros.

19:07

Entonces, el niño no alcanza ese proceso de individuación que empieza

19:11

naturalmente a los dos años de edad.

19:13

El niño a los dos años de edad empieza a decir: "yo", "mío",

19:17

"tuyo",

19:19

empieza a separarse.

19:21

Pero, ¿qué ocurre? Que algunos padres no permiten eso.

19:24

Y entonces, allí empieza a crearse el

19:28

problema,

19:30

que se extiende a lo largo de nuestra vida.

19:34

Claro.

19:35

Yo diferenciado de mi padre. Es natural que el niño hasta los

19:39

siete años tenga un yo

19:42

muy conectado a la madre, pero a partir de los dos años ya

19:46

empieza esa separación.

19:49

Y ya a los siete años, por supuesto, se debe entender que más o menos ha alcanzado

19:53

cierta individualización y en la adolescencia ni se diga. Pero, ¿qué pasa?

19:57

Que cuando las madres han estado muy encima o

20:01

muy separados, el niño

20:03

no sabe

20:05

realmente quién es. Entonces, es a través de la madre o el

20:10

padre.

20:12

Claro, y eso también es un tema, ya que uno viene de

20:16

temperamento. Lo digo por mí, porque yo era muy complaciente.

20:20

Es que una de las características de los hijos de los padres

20:24

narcisistas es que son complacientes, porque tienen una

20:27

alianza de que tienen el amor condicionado.

20:31

"Yo te amo si haces tal cosa, yo te amo si

20:35

eres un niño bueno". Entonces, ¿qué sucede?

20:37

Que el amor es condicionado, el amor no es natural.

20:43

Claro. Y lo digo porque mi hermano mayor no es complaciente, siempre fue

20:47

rebelde. Entonces, yo creo que viene con el temperamento, no sé

20:51

cómo lo podría explicar.

20:53

No, es que desde muy pequeño, vamos a suponer.

20:56

Todos los niños tenemos rivalidad fraterna con nuestros hermanos, es algo

21:00

natural. ¿Qué ocurre? Que de repente alguien tenía todo nuestro afecto y de

21:04

repente ya no tiene todo nuestro afecto. Entonces, ¿qué sucede?

21:07

Que a un hijo, como les he dicho, pueden tenerlo de una manera y a otro hijo pueden

21:11

tenerlo de otra manera. El hijo del padre narcisista puede no estar el

21:15

padre pendiente de ellos, y entonces ellos anhelan y se

21:18

rebelan contra ese amor. Tratan de

21:22

conseguir ese amor de otra manera.

21:24

En cambio, está el otro que dice: "Mira cómo le va a este, qué mal".

21:28

Entonces, con este la madre o el padre empieza a ser hipermegaprotector.

21:32

Entonces, digo: "Mis padres me aman si yo soy un niño bueno, porque

21:36

mira a mi hermano, cómo hacen sufrir a mi padre porque es un niño rebelde".

21:40

Como les expliqué en clases anteriores, pueden darse las dos

21:44

dinámicas, donde con un hijo sean hipermegaprotectores y

21:48

con el otro sean superpermisivos y es

21:52

como que si no les importara, más indiferente.

21:56

Depende. Pero en ambos casos

22:00

pueden ser padres narcisistas. ¿Alguna otra

22:04

pregunta, comentario?

22:09

Vale.

22:11

Entonces, vamos a ver aquí.

22:18

Voy a compartirles aquí un poquito la pantalla, un

22:21

momento.

22:29

Voy a quitar mi cámara y les pongo mi pantalla.

22:37

A lo mejor no quieren entrar en ninguna de las plataformas.

22:39

Si alguno quiere entrar a la plataforma.

22:41

¿Alguno se siente identificado con eso de los padres narcisistas?

22:49

Yo.

22:57

Vale. ¿Quieres entrar a la plataforma? ¿Tienes el enlace?

23:02

Puede si quiere.

23:04

El detalle es que estoy es el celular y de acá no puedo.

23:08

Vale.

23:10

Imaginemos

23:30

que estamos aquí.

23:35

Voy a escoger una figura que te represente a ti.

23:39

Escoge una figura.

23:43

A ver un momentito

23:51

Vale.

23:52

Imaginemos que aquí

23:54

puedes escoger una figura que te represente a ti, ¿cuál escogerías?

24:03

El amarillo luz, el grande.

24:21

Vale.

24:27

Vamos a escoger otra figura, por favor. ¿Me dices qué otra figura?

24:33

El rosadito pequeño.

24:43

Vale.

24:45

Otra figura.

24:50

No me sale.

24:53

Vale, dime.

24:55

El blanco grande.

25:12

Otra figura.

25:17

El azul grande.

25:39

Vale. Cuéntame un poquito aquí, el amarillo, ¿a quién

25:43

mira?

25:45

Al azul.

25:51

Vale. ¿El rosa?

25:55

El rosa mira adelante, no mira a nadie.

25:58

Vale, ¿el blanco?

26:00

El blanco mira al rosa.

26:04

Vale.

26:06

Vamos a elegir otra figura.

26:09

El negro.

26:25

Vale.

26:28

¿Y hay alguien que mire a ese negro,

26:31

alguno de ellos?

26:34

Al blanco.

26:39

Vale.

26:44

¿Cómo se siente el amarillo o el

26:47

consultante cuando llega el negro?

26:49

¿O cómo te sientes con esa llegada del negro?

26:52

Me sentí un poco mal.

26:56

Vale. ¿Con el rosa pequeñito?

27:02

Siento tristeza.

27:04

Vale.

27:06

Escoge otra figura.

27:13

El

27:15

grande, el rosado.

27:26

Vale.

27:28

¿Y a quién mira ese rosado?

27:33

Al rosado pequeñito.

27:37

¿A quién mira el rosado pequeñito?

27:43

Sigue mirando a donde está mirando.

27:46

Vale.

27:52

El azul, ¿a quién mira?

27:56

El azul mira al negro.

28:02

Vale.

28:07

¿Cómo te sientes tú con el fucsia

28:11

grande?

28:14

Cuando entró me sentí más tranquilo.

28:18

Vale.

28:22

Me siento bien.

28:24

Vale.

28:25

Vamos a mostrar qué era cada una de las figuras para hacer un pequeño trabajo,

28:29

¿vale?

28:33

Mira.

28:35

Vamos a observar aquí. Aquí vemos una imagen interna.

28:37

Recuerden que cuando nosotros estamos trabajando esto, siempre es bueno revisar las

28:41

imágenes internas, nos van dando una idea.

28:45

El proceso de individuación, ya les dije que es como el proceso de independizarse

28:49

de alguna manera de nuestros padres emocional y psicológicamente.

28:52

¿Qué ocurre aquí? Vemos cómo el proceso de individuación

28:56

que sucede. Recuerden que aquí en sistémica,

29:00

¿qué es lo que nosotros vemos? Las vinculaciones.

29:03

Vemos cómo llega ese proceso de vinculación,

29:08

cómo está la vinculación del consultante con su madre.

29:12

Observamos por todo lo que pasa. El consultante, de alguna manera añora

29:16

ese proceso de individuación, pero sabe que ese proceso de individuación

29:20

genera un conflicto. ¿Por qué genera un conflicto?

29:23

Porque hay una crisis de narcisismo, ¿de quién? De mamá.

29:27

Hay otro camino. Fíjense, y esto es muy

29:31

curioso. Hay un camino más lejano a

29:35

mamá, que es a través del conflicto,

29:38

a través del proceso de individuación, y hay un camino más cercano a mamá, que es a

29:42

través de la felicidad. ¿Qué implica esta felicidad de mamá?

29:45

Complacer en lo que tú quieres.

29:50

Entonces, mi pregunta es: ¿asumes el riesgo de ese proceso de

29:54

individuación o prefieres simplemente complacer y hacer lo

29:58

que quiere ella?

30:01

Definitivamente,

30:03

con ese taller y este año aprendí que asumo

30:07

el proceso de individuación y a no hacerla más larga, porque

30:11

durante 30 años la hice larga.

30:14

Vale.

30:15

Entonces, ¿qué pasos puedo empezar a dar hoy para lograr

30:19

este proceso de individuación?

30:24

Primero

30:29

empezar -- bueno, ya empecé.

30:32

Ya no converso con mamá. Antes conversaba todos los días.

30:37

Eso no quiere decir que no pueda conversar con mamá sin problema.

30:40

El problema es cómo reacciono a lo que me dice, en

30:44

lugar de accionar. ¿Reacciono o acciono?

30:48

No, claro. El problema es que conversaba cosas comunes.

30:51

Le contaba mis problemas, le contaba: "Me está pasando esto",

30:55

le preguntaba qué debería hacer, le pedía consejos,

30:59

cosa que ya no hago hace dos semanas.

31:02

Creo que ya me toca, como te digo,

31:06

empezar a tomar decisiones por mí mismo.

31:10

¿Cómo qué decisiones?

31:14

Las decisiones de saber qué hacer.

31:17

Uno, aceptar mi independencia, ver con quién

31:21

quiero. Si tengo un problema con un amigo o alguien,

31:25

ya no consultarle a ella si está bien o está mal, sino hacerlo yo

31:29

mismo.

31:30

Fíjense esto, que es muy interesante. Gracias, la persona participante, por proponerlo.

31:34

Esto interesante es:

31:36

le preguntaba a mamá para saber si algo estaba bien o

31:40

estaba mal.

31:43

Sí.

31:44

Vale.

31:46

Sí, justo ayer también tuve un inconveniente con un amigo.

31:50

Bueno, no con un amigo, sino con el trainer que te conté que me

31:53

gusta mucho.

31:55

Le iba a

31:59

contar porque me sentí un poco mal, porque ya quiero alejarme, porque

32:03

el chico obviamente está con su chica acá en ciudad.

32:06

Sí, y recuerda que nosotros

32:11

proyectamos esa misma relación de mamá en nuestras

32:14

relaciones allá afuera.

32:18

Entonces, al final, me estoy fijando en una persona que

32:22

seguramente tratará también

32:26

de que yo haga exactamente lo que esa persona quiera y no lo que yo

32:30

deseo. Entonces, ¿qué es lo que yo realmente deseo y qué pasos puedo

32:34

ir haciendo para lograr ese proceso de individuación?

32:40

Primero, internamente puedo decir:

32:48

"Mamá, por favor".

32:56

¿Te imaginas amando a mamá, pero

32:59

separándote un poquito?

33:05

No todo lo tengo que contar a mamá.

33:15

E internamente puedo decir: "Mamá, me divorcio de ti emocionalmente".

33:24

¿Cómo se siente eso?

33:29

Se siente liberador. De por sí, ya lo estoy haciendo, pero me sigue

33:33

costando. Pero se siente liberador.

33:40

Vale.

33:43

"Mamá, lo siento, no puedo llenar tus expectativas".

33:47

¿Puedes decirlo en voz alta?

33:52

Mamá, lo siento, no puedo llenar tus expectativas.

33:56

¿Cómo se siente?

33:59

Me siento libre. Siento que tengo que recorrer mi

34:03

propio camino

34:05

y no el camino que ella quiere o que ella ha soñado

34:09

para ella.

34:12

¿Qué has querido siempre y que mamá no te ha permitido?

34:14

Que no sea gran cosa, sino una pequeñita cosa.

34:19

¿Cómo? ¿Qué he querido qué?

34:22

¿Qué has querido hacer? Algo que hayas querido.

34:25

No sé, de repente pintarte el cabello de color amarillo y mamá nunca lo ha

34:28

permitido, por ejemplo.

34:30

Cosas sencillas.

34:34

Bueno, de por sí

34:38

ella quería-- bueno,

34:40

lo voy a decir acá.

34:42

Yo siempre he querido ser mujer y ella obviamente nunca ha querido.

34:45

Y partiendo de ese tema, siempre me decía: "Que por qué tienes las uñas

34:49

largas, que ya córtate el cabello,

34:52

que pórtate así",

34:56

todo, prácticamente todo. De pequeñito.

34:59

Bueno, pero ¿qué cosas pequeñitas puedes hacer que realmente vayan

35:03

marcando la identidad de quién eres en este momento?

35:07

Yo creo que empezar a dejar crecer el cabello.

35:11

Vale.

35:13

¿Cuándo fue la última vez que te cortaste el cabello?

35:17

Fue en octubre.

35:20

Vale. Entonces, esa es una pequeñita cosa que vas a hacer.

35:26

Otra de las cosas: ¿qué te dices a ti mismo

35:30

todos los días con respecto a tu condición

35:33

sexual?

35:36

Que hay un tema. A mi mamá le dio parálisis facial

35:39

cuando yo tenía cinco años y yo estoy como que obsesionado con

35:43

la parálisis facial. Entonces, yo digo: "Si es que sigo

35:47

mi vida o sigo mi felicidad, me va a dar una parálisis facial".

35:53

Vale. Entonces,

35:56

una de las cosas es: te acuerdas lo que te dije anteriormente,

35:59

de cómo erradicar esos mensajes negativos interiorizados.

36:03

Entonces, ¿qué hago?

36:06

Un cuadernito.

36:08

Ajá.

36:08

Todo lo que tú sientes que va a pasar o lo que te dices a ti

36:12

mismo de

36:14

alcanzar ese proceso de individuación.

36:16

Por ejemplo, si yo decido realmente seguir mi camino, me va a

36:20

dar una parálisis facial. Y al lado vas a escribir por qué

36:24

eso no es así. Dame una razón ahora, por qué es solamente una fantasía,

36:28

un mito o algo irreal. Dame una razón por la que sea

36:32

así.

36:34

¿Por la que sea así o por lo que no va a ser así?

36:36

Por la que no sea así.

36:39

Uno, porque soy joven. Dos, porque hago ejercicio, estoy

36:43

sano.

36:44

Ajá.

36:46

Porque

36:52

vivo relajado, tengo las condiciones

36:54

médicas. Solamente es un

36:58

pensamiento que

37:00

me lo he cogido de repente por yo mismo

37:03

excusarme a no alcanzar mi individuación y por

37:07

querer seguir en zona cómoda.

37:09

Genial. ¿Qué otro pensamiento tienes, que te dices a ti mismo,

37:14

que has interiorizado de mamá?

37:18

¿Que es negativo?

37:21

Claro, que te impida todavía alcanzar ese proceso de

37:24

individuación.

37:26

Que si vivo mi sexualidad voy a ser

37:29

infeliz, que no voy a alcanzar el

37:33

reino de los cielos.

37:34

Vale, escúchame. "Voy a ser infeliz y no voy a alcanzar el reino de los cielos".

37:37

Vale, genial.

37:39

Dime algo que contradiga eso y que sea razonable.

37:45

Por qué eso no es así.

37:47

Así es.

37:49

Uno, que siendo quien

37:52

soy,

37:55

primero voy a ser feliz,

38:02

porque no me estoy vendiendo a nadie, porque durante mucho tiempo me vendí para

38:05

agradar a ellos. Y dos, siento que hay un

38:09

propósito mayor a todo ello. Y mi propósito mayor,

38:14

como tú me dijiste una vez, todo es espiritual.

38:17

Entonces, siento que si vivo en esta

38:21

condición es por un propósito mayor.

38:23

Y obviamente, ese propósito mayor sí es el bienestar, primero mío, y el

38:26

bienestar para los demás seres humanos que pasan por esta condición.

38:32

Obviamente, no creo que sea cosa del diablo, sino es cosa de

38:35

Dios.

38:36

Vale, viste la canción que te gusta.

38:38

Cómo él en "Rapsodia bohemia" empieza en

38:42

esta

38:43

catarsis de que siente que se lo va a llevar el

38:47

diablo, Belcebú.

38:50

Ajá.

38:50

Entonces, fíjate cómo es la misma dinámica.

38:54

Y aquí es muy interesante que cada uno de esos pensamientos lo puedas

38:58

escribir y al lado digas razones

39:03

por las cuales eso que estás pensando es falso.

39:08

Quiero que erradiques de tu vida todos esos mensajes

39:11

negativos que tienes interiorizados, porque eso te va

39:15

a dejar sin un montón de peso encima.

39:18

Imagínate tú cargar todos estos pensamientos.

39:22

Y entender que sí, el camino más fácil para acercarme a mamá, como

39:26

lo vimos en esa imagen, es dándole felicidad,

39:30

complaciéndola. Pero, ¿qué hago conmigo

39:33

cuando hago eso?

39:38

Ajá.

39:39

Empiezo a ser ella y no soy yo.

39:41

Exacto.

39:44

Vale. Estos son pasos básicos

39:47

con los cuales nosotros podemos

39:51

empezar a liberarnos de esa órbita que giramos

39:55

alrededor de mamá.

39:57

Comprender que ella proyecta su dinámica sobre

40:00

nosotros, comprender que de cierta manera

40:05

vivimos una libertad que quizás ella no pudo vivir y

40:08

luego erradicar esos mensajes negativos

40:11

interiorizados. Una manera muy fácil de darnos cuenta cómo

40:15

está esta persona en relación a mamá es haciendo una configuración

40:19

sistémica. Recordamos siempre que las líneas

40:23

son cómo es la vinculación con la madre, cómo me estoy vinculando.

40:27

Fíjense este camino largo, que es el camino de mayor conflicto, pero es

40:31

el que el consultante en el fondo añora y desea para

40:35

dar, y el camino de la verdadera felicidad.

40:39

Escoge otra figura.

40:42

El rojo, el grande.

40:44

¿Dónde lo colocarías?

40:47

Lo colocaría detrás mío, de la amarilla.

40:51

Detrás de la amarilla. Vale.

41:01

¿Así?

41:03

No, que esté mirando a la amarilla.

41:06

Bueno, que esté mirando a la amarilla.

41:10

Ajá.

41:14

Mira, este es tu camino. ¿Sabes qué es esto?

41:18

La plenitud.

41:20

Ajá.

41:22

Entonces, a veces creemos que la plenitud en nuestra

41:26

vida representa el camino más directo, el camino más fácil.

41:30

Pero el camino de mayor aprendizaje es el camino que

41:33

realmente nos hace crecer y nos hace madurar.

41:36

El camino más fácil y más directo, aparentemente el camino más fácil de

41:40

mirar a mamá,

41:42

sería este. La complazco y voy hacia allá.

41:46

Pero realmente no es ese el camino.

41:49

El camino que yo decido para crecer y evolucionar es este.

41:53

Sí.

41:57

Acciones diarias. Al principio, para

42:01

nosotros construir hábitos en nuestra vida y

42:07

funcionar de acuerdo a nuestras metas, hay tres aspectos.

42:09

¿Cuáles son esos tres aspectos? Nosotros podemos lograr

42:13

cualquier objetivo a través de tres aspectos: uno es la motivación, otro la fuerza

42:17

de voluntad y otro los hábitos. ¿Qué sucede?

42:20

Que la fuerza de

42:23

voluntad es muy forzado todo el rato.

42:26

Llega un momento de estrés en que la fuerza de voluntad cede.

42:29

Luego está la motivación. La motivación tiene poco alcance

42:33

y es muy cortita. Lo logro, pero hasta cierto

42:37

momento. Pero con el cambio de hábitos, ¿qué es un

42:41

hábito? Un hábito son acciones que ya actúan inconscientemente en

42:45

nosotros, porque las hemos repetido tantas veces que ya se han

42:48

internalizado. La idea es dar todos los días

42:52

miniacciones para que la motivación me llegue, la fuerza de

42:56

voluntad tampoco sea tan exagerada y

42:59

pueda construir hábitos

43:03

saludables que me hagan acercarme más a mí.

43:06

Dicen que los hábitos, para que se puedan asentar

43:10

en nosotros, por lo menos tienen que ser, los científicos no se ponen de

43:14

acuerdo, pero algunos dicen que 81 días

43:17

repitiendo una acción. Para que un hábito se

43:21

pueda dar, primero tiene que haber una señal, algo que me lo indique,

43:27

tiene que haber una recompensa y luego una acción.

43:30

Cuando yo veo la señal, ¿qué pasa? Ya yo me imagino la

43:34

recompensa.

43:36

Por ejemplo, a mí me gusta ir al gimnasio, ¿por qué me gusta ir al gimnasio?

43:39

Porque ya me imagino cómo me voy a sentir después.

43:42

Me voy a sentir más activa, llena de hormonas, más feliz.

43:45

Entonces, ¿qué sucede?

43:47

Para mí es algo automático. No tengo que hacer ningún sacrificio, porque

43:52

la señal es:

43:54

me siento cansada. ¿Qué sucede?

43:59

Inmediatamente sé que me hace falta ir al gimnasio, porque ahí me

44:03

lleno de endorfinas. Entonces, genial.

44:05

La señal activa el cansancio, algo que es negativo, ha activado

44:09

la señal de que

44:12

voy al gimnasio. Así ese hábito se mantiene a lo largo del

44:16

tiempo. Ahora, si yo pienso:

44:17

"Estoy cansada, voy a

44:21

acostarme a dormir, voy a comerme un dulce, voy a sentir la adrenalina",

44:25

hay una señal equivocada y me lleva a un mal hábito.

44:28

Entonces, pequeños hábitos, mini hábitos, ¿cómo lo voy haciendo?

44:32

Repitiendo. Conductas repetitivas pequeñas

44:36

que indiquen buenos hábitos, que indiquen dirigirme hacia la meta que me

44:40

quiero dirigir. El proceso de individuación es

44:43

necesario para que yo pueda

44:47

sentirme

44:49

adulto. Para yo poder crecer, tiene que darse ese proceso

44:53

de separarme emocional y

44:56

psicológicamente de mis padres. Es un proceso interno, no

45:00

es un proceso externo. Es un proceso que ocurre dentro de mí y que

45:04

lo voy dando poco a poco y que se produce naturalmente a lo largo de

45:08

nuestra vida. Pero cuando hemos tenido padres narcisistas, es mucho

45:12

más complicado lograrlo. Por lo tanto, ahora es el momento

45:16

para empezar a hacerlo. ¿Cómo resumes este trabajo, la persona participante?

45:22

Me resuena muy claro

45:25

y es totalmente

45:29

cierto y me hace mirar con amor más a mamá y empezar a

45:32

trabajar.

45:34

No desde la rabia, que no es la idea, sino trabajar desde el

45:37

amor, mirando y aceptando, sintiendo cómo es y

45:41

empezando, como tú dices, a tomar acciones pequeñas

45:46

desde el respeto.

45:47

El día 21 en mi

45:51

país se celebra algo que es el espíritu de la Navidad.

45:54

Normalmente, este día

45:56

empezamos a escribir

45:59

cosas que queremos para el año, para

46:02

nosotros, para los demás, todo pequeñas metas.

46:05

Es un buen día para programar nuestras metas y luego,

46:09

al finalizar el año, vemos qué deseos se nos han

46:13

cumplido. Es como poner esa energía y hacer

46:17

micrometas para lo largo del año. Es una buena fecha, ahora

46:20

que viene pronto el 21.

46:23

Te invito a que hagas esas micrometas para que empieces a lograr

46:27

ese objetivo que añoras

46:31

y que tanto desees.

46:33

Luz, una última sugerencia, si me puedes dar.

46:36

Ya más de un año que vivo traumatado con esto del tema de la parálisis

46:40

facial. No sé qué ejercicio, aparte del cuaderno.

46:44

Lo que acabo de decir. Por ahora, el cuaderno, porque tengo que

46:47

darme al principio razones lógicas

46:50

para ver que eso no tiene por qué pasar.

46:53

Es empezar a apuntar cuáles son las razones por las cuales no me va

46:57

a pasar.

47:00

Empezar a comenzar. Y eso es, como te estoy diciendo, construir un hábito

47:03

saludable. Nuestros pensamientos no se cambian así

47:07

primero. Como son pensamientos, toca darles razones lógicas para que

47:11

realmente empiecen a ponerse en marcha.

47:16

Claro. Sí, Luz, gracias.

47:19

A ustedes.

47:20

una participante, ¿qué te llevas de hoy? una participante ya se fue.

47:24

una participante.

47:28

una participante, creo que tampoco podías hablar. ¿Puedes hablar ahora?

47:31

Ahora sí, todo bien.

47:34

¿Aló?

47:35

Sí, ¿qué te llevas de este trabajo?

47:38

Es que no estaba 100 % a full.

47:43

Vale, no pasa nada. Hola, un participante.

47:46

No te había visto. Gracias, una participante. Como les dije hoy, vamos a estar poquitos.

47:51

un participante, ¿qué te llevas?

47:53

Perdón, entré muy tarde. Una disculpa.

47:58

Alcancé a escuchar lo último.

48:02

Padrísimo esta forma final en que

48:06

cierras con la persona participante.

48:09

Me da mucha ternura el trabajo de la persona participante.

48:13

Me encantaría poderle decir

48:17

lo que yo pienso. Verte, la persona participante,

48:22

con esa dificultad me entenece.

48:26

Vas por buen camino, hiciste un

48:29

bellísimo trabajo. Luz, contigo.

48:32

Los abrazo, los saludo y gracias.

48:36

Gracias, un participante. Lo que te iba a decir yo,

48:39

ya lo vas a ver en video. Expliqué al

48:43

principio una de las características, cómo hacemos para nosotros salir,

48:47

el proceso de individuación, cómo hacemos para

48:50

crecer,

48:53

cómo alcanzamos ese proceso de individuación y

48:57

qué es lo que tenemos que hacer. E hicimos un poquito con la persona participante.

49:01

De todas maneras, después lo ves grabado; lo subo ahora y lo ves grabado, ¿vale?

49:04

Muchas gracias. Les deseo

49:08

una feliz Navidad a todos, que la pasen bonito,

49:12

aprovechen estas fechas, que hay una energía de

49:15

recibir, de dar.

49:19

Aprovechen esa bondad y esa generosidad que hay

49:21

circundante y compártanla con todos y, sobre todo,

49:26

empiecen a trazar ya sus metas para lo

49:30

nuevo que viene. Metas con esta nueva conciencia.

49:34

Muchas gracias a todos por estar y nos veremos entonces el miércoles ya después de

49:38

Navidad.

49:40

Un abrazo muy grande. Perdón, ¿es el

49:42

26 que nos vemos? Los miércoles, sí.

49:47

Miércoles 26.

49:49

Sí, miércoles 26. Sí, el miércoles que viene.

49:52

Okey, muchas felicidades a todos.

49:54

Igualmente, feliz Navidad y disfruten mucho. Gracias.

49:58

Hasta luego.

49:59

Luz, un favor.

50:01

Perdí el celular y he procurado entrar

50:05

de nuevo a la página de cursos.

50:07

Pero te pasé la página de cursos por la web.

50:11

Sí, por WhatsApp.

50:13

Perdí el celular y no lo tengo

50:17

registrado. ¿Me lo puedes volver a pasar, por favor?

50:20

Pero lo tienes en tu correo de inicio.

50:22

Cuando te inscribes, te llega al correo.

50:25

Yo te lo envío.

50:28

Sí, envíamelo una última vez y después digo.

50:31

¿Por WhatsApp?

50:32

Sí, por WhatsApp, Luz, por favor.

50:34

Vale. Pues hablamos entonces. Chao.

50:38

Chao, Luz. Gracias.