

Resumen · Clase de semana 2

Idea central

Nombrar una herida empieza por delimitar con precisión el tema que se quiere trabajar. La clase distingue hechos, sentimientos y percepciones, enseña a preguntar sin forzar la emoción y muestra cómo una memoria infantil puede seguir actuando en decisiones del presente.

Llegar a lo esencial

La práctica retoma las preguntas de indagación limpia y explica que delimitar un tema puede llevar tiempo al principio. Con la repetición, la persona aprende a llegar con mayor rapidez a aquello que realmente quiere trabajar.

Distinguir antes de interpretar

Una demanda puede presentarse como un hecho, un sentimiento o una percepción. Distinguir estas capas evita comenzar desde una interpretación cerrada y ayuda a preguntar qué ocurrió, qué se experimenta y qué significado se está construyendo.

Preguntar sin forzar

La emoción puede surgir durante el proceso, pero no hace falta producirla. Preguntar qué significa lo ocurrido, qué imagen aparece o qué sucede ahora permite seguir la respuesta real del consultante y respetar su propio modo de encontrar palabras.

La niña y la memoria

En una demostración aparece la imagen de una participante cuando era pequeña, vinculada a una experiencia de rechazo y soledad. La escena permite mirar la relación entre el presente y una memoria concreta sin apresurar una explicación.

Nombrar y respetar la distancia

La práctica pone palabras al maltrato físico vivido en la infancia y reconoce que aún duele. El acercamiento se realiza paso a paso: cuando la niña necesita distancia, esa distancia se respeta y la confianza se construye con movimientos pequeños.

Volver al hecho

La docente vuelve a la pregunta central: cuál es el hecho que se quiere constelar. Volver al dato concreto no niega la vivencia; ayuda a diferenciar lo sucedido de las conclusiones formadas sobre ello.

Cuando una salida se repite

Una segunda demostración relaciona varias renuncias laborales con una experiencia antigua en la que marcharse protegió a una niña. Una solución necesaria en el pasado puede repetirse en el presente aunque la situación actual necesite otra respuesta.

Recuperar fuerza

Al reconocer lo que una niña no pudo hacer, la intervención propone recuperar una acción: poner un límite con la voz, la presencia y el cuerpo. El límite no borra la historia; devuelve capacidad de respuesta.

Para mirar mientras practicas

- ¿Qué parte de mi relato es un hecho y qué parte es una percepción?
- ¿Qué pregunta abre la experiencia sin llevarme a una respuesta prefabricada?
- ¿Qué distancia necesita la parte vulnerable de mí?
- ¿Qué salida protectora se repite y qué acción presente podría elegir?