

Transcripción completa · Encuadre y seguridad antes de empezar

Subtítulos automáticos en español extraídos del panel de transcripción de Vimeo. La versión PDF omite nombres de participantes y anonimiza el ejemplo de pareja. Duración del vídeo: 00:39:42.

00:00:00 Encuadre, participación y seguridad. Empezamos lo que es la clase. Antes de ayudar a otra persona, yo tengo que establecer esa estructura, lo que yo he hecho hoy con ustedes. Esta es la estructura del curso, esto es lo que vamos a hacer, así va a funcionar tal cosa. Cuáles son los límites. No estoy aquí para que ustedes tengan que aprender todo lo que yo sé, sino que ustedes tomarán lo que necesiten y aplicarán las cosas entre ustedes. Hay una supervisión para poder mejorar, pero no es estricta como si fuera de escolita, porque aquí estamos trabajando de adulto a adulto. Yo me encargo de que con las herramientas que he organizado ocurra la transferencia, pero la transferencia es su responsabilidad. Lo primero que tengo que establecer cuando estoy dando una consulta, ya sea con un cliente, porque cuentas claras conservan amistades, o con la pareja, es ese encuadre, la estructura para saber cómo va a ser la participación en ese curso. Entonces, lo primero que tengo que hacer es aclarar cuál es mi función como terapeuta y cuál es la función de cada uno de los miembros de la pareja. Comprobar. Ya les voy a poner un ejemplo un poquito más adelante. Aclarar la función. Cuál es mi papel dentro de tu sanación, cuál es mi papel dentro de este conflicto de pareja. Comprobar que las decisiones que se tomen realmente son entendibles y que cada uno está de acuerdo, y decidir luego que se haya tomado esa decisión, cuál es el siguiente paso. Si queréis lo voy pasando rapidito, no quiero tardarme como que toda la vida hoy. El objetivo de hoy es, y lo que quiero que les quede claro hoy, cuál es su función y tus límites en palabras sencillas. Tienes que saberlo comunicar como en una frasecita, sin necesidad de poner, porque estoy segura que ninguno de ustedes decía directamente aquí cuáles eran sus límites y cuál era su función. Hoy vamos a aprender justamente eso. Desde la primera sesión con todos mis clientes a partir de hoy, cuáles son mis

00:02:00 Límites. ¿Por qué? Porque muchas veces yo veo, y lo veo en diferentes áreas, ya sea en terapia o en constelaciones: "Es que ese constelador que yo tenía o esa terapeuta que yo tenía no era como tú, que tú haces tal cosa y él no hacía o ella no hacía tal cosa". Todos sabemos desde el sistema, que no voy a decir aquí qué es, pero de todos sabemos dónde viene esa queja. Cuando vengo quejándome, ya sabemos que es la misma queja que tengo con papá y mamá de toda la vida. Solamente que lo voy extrapolando a diferentes áreas de mi vida. Pero claro, tampoco yo voy a hacer ese juicio de esa persona y entonces ya la voy a rechazar. No es eso, porque si no, esa persona no va a necesitar mi ayuda, no viene a consulta. Entonces, yo tengo que tener la capacidad de explicar en palabras sencillas cuáles son mis límites. ¿Y cuáles son los límites dentro de las sesiones? "Mira, cariño, vamos a hacer estas sesiones y estas sesiones van a ser de 60 minutos. Si por casualidad tú no me avisas antes de 24 horas que no vas a venir, esa consulta se te va a cobrar igual", por ejemplo. Eso lo primerito, lo básico. "Mira, si llegas 30 minutos tarde, pues recuerda que yo tengo otra sesión, entonces no voy a poder atenderte, no voy a poder dedicarte la hora, porque ya la primera media hora ha pasado". Así de simple. Ese tipo de cosas tengo que dejarlas claras. ¿Cómo lo voy a decir en palabras sencillas, sin cortarme, sin podvivirme? Porque a veces estoy tan acostumbrado a quedar con el otro. Entonces, sí, acepto que el otro llegue tarde, acepto que el otro suspenda cinco minutos antes de que llegue a la consulta, etcétera. Son cosas que nosotros tenemos que poner como límites claros y explicarlo de manera sencilla. Yo no estoy aquí para sostenerte, estoy para acompañarte en este proceso. Reconocer cuándo continuar, pausar o pedir orientación.

00:04:00 Hay algunos casos que nosotros no podemos resolver. ¿Y entonces qué sucede? Casos como por ejemplo, y a veces veo terapeutas que hay un caso de maltrato, que está maltratando a la pareja y está dándole golpes a la pareja. Son casos que yo no puedo resolver. Son casos que tienen que haber unas autoridades mayores que se encarguen de eso. Y esos casos tengo que derivarlos. O cuando yo no pueda, que algo me mueva mucho, tengo que poder derivarlo. ¿Qué tengo que hacer? Empezar con un directorio: "Mira, yo tengo a [persona omitida], tengo a [persona omitida], ¿dónde se los puedo dar?" Y le puedo decir a ella: "Mira, ¿tú te puedes encargar de este caso? Ve a [persona omitida], que esta persona se puede encargar, que esta persona es experta en esto y que sabe de esto". O hay un centro de maltrato a la mujer

que hay en tal parte o maltrato al hombre que hay en tal parte. Me enteré hace poco, por cierto, de una ley que hay en Chile, que me respondieron un correo que yo envié, una ley de en Chile que me parece horrorosa lo que han hecho con la ley para la paternidad responsable. Una cosa impresionante. Para los hombres, les invito a que investiguen un poquito, es alucinante. El hombre pierde un derecho por no pasar la pensión, le puede ser quitado. Es una locura, me parece, un poquito también como pasa aquí en España. Entonces, sí, yo estoy de acuerdo con que la paternidad responsable debería buscarse la manera de mejorar las cosas, pero perjudicando un poco al hombre del todo, tampoco. ¿Qué tienen que hacer? Empezar con ese directorio, reconocer que yo no puedo atender este caso y crear un directorio de terapeutas conocidos, personas de ayuda a la mujer, de ayuda al hombre, lo que sea, donde yo pueda tener ese repositorio y pueda derivar en caso de que yo no pueda atenderlo. Yo tengo desde el primer día que saber si yo puedo manejar este caso o no puedo manejarlo. ¿Por qué? Si hay maltrato, si no respetan los límites, si no respetan las horas, si veo que la mujer está asustada o el hombre está asustado, o el hombre

00:06:00 es bien obligado a consulta. Eso son cosas que tengo que dejar claras desde el primer día. A veces la pareja viene a consulta, entonces viene uno de los dos obligado porque el problema es de ellos. Entonces, claro, yo quiero que vengan a consulta porque yo quiero que la hagan entender. A veces nos movemos y una de las cosas que vamos a aprender a identificar es cuando nos movemos, cómo es nuestra vinculación y qué juego entramos a jugar. Ahí están dentro cursos que son superinteresantes, por ejemplo, en todo, de cuando entramos nosotros a jugar con el cliente y la dinámica de los patrones vinculares que se dan con el cliente y la vinculación que también, y los patrones que se dan entre ellos, que también es una piedra angular del curso. Una de las cosas que nosotros vamos a trabajar aquí, no quiere decir que no vamos a trabajar con casos personales. Si vamos a trabajar con casos personales, pero yo prefiero que esos casos personales no los grabemos. Sin caso personal, prefiero no grabarlo. Cuando trabajamos con caso ficticio, sí grabamos y todo, sobre todo para que no queden nuestras cosas íntimas por ahí grabadas. Si ustedes van a hablar de un cliente, no me dicen: "No, que yo tengo a María, que no sé qué", me describen todo el caso. "Tengo un cliente que tiene tal cosa, ella es una mujer, él es un hombre, no sé qué", pero no estamos dando identidad a esa persona. Otra de las cosas, si tú estás movido por algo que se te ha movido aquí, siempre puedes levantar la manito, decir: "Oye, mira, esta es una intervención, luego hacemos un ratito conmigo porque algo se me ha movido", lo que sea. Yo creo que eso siempre puede hacerse. Hay como una cosa de semáforo aquí. Nosotros hablamos como el semáforo verde, puede pasar fácilmente, el amarillo, ten más cuidado, y el rojo, muchas veces derivamos o decimos: "Espera un momentito, que no". A veces tenemos que nosotros ser capaces de poner el punto rojo a un cliente. A mí me ha pasado en sesiones que he tenido en momentos que un cliente

00:08:00 constantemente demanda atención. Claro, tengo varias, en grupales, entonces no puedo todo el tiempo y sobre todo cuando vamos a terminar, que un cliente hable y hable. Entonces, aquí tengo que marcar un semáforo rojo, decir: "Pon un límite". Pon un límite a tiempo para que no se alborote el dinero, porque si lo dejo pasar, no solamente me mueve a mí, sino que va a mover a todo el grupo. Y eso siempre lo vamos a ver en grupos. Es como dinámicas donde nosotros tenemos que saber colocar límite desde otro lugar siempre. Y es una de las cosas en coaching sistémico para constelaciones, no porque constelaciones es más algo ocasional, pero en coaching sistémico debemos tenerlo claro desde el primer día. Cuando nosotros estemos haciendo un ejercicio, que vamos a hacer muchos ejercicios con compañeros, siempre tenemos que tener una señal, como por ejemplo de levantar la mano, que no puedo respirar, no me siento bien con esto, quiero pausar, no quiero continuar con el ejercicio. La idea es que ustedes tengan claro que en todo momento, al principio del ejercicio Si nos reunimos ustedes, yo voy a levantar la mano cuando tenga que pausar. Yo voy a decir: "No puedo", y aquí nadie hace juicio de nadie. Simplemente, si no puedo continuar, o esto me está moviendo mucho, o tiene que ver con mi historia, lo que sea. No tengo ni siquiera que justificarme, simplemente pauso y establezco una manera en este grupo de práctica que estoy haciendo cómo voy a pausar. Porque de esa manera ustedes también van a saber extrapolarlo a sus clientes cuando tengan otra consulta, se estén ahí rifirrafe, y cada uno tiene que saber cuándo pausar. Ustedes mismos tienen que saber cómo pausarles a ellos. Sobre todo aquí, no voy a dejar agravadas las causas personales de ustedes. Cuidamos lo que se comparte en grupo, que es superimportante. En este caso, tenemos que tener cuidado que no sean casos de otras personas que nos vayan a afectar y, si lo vamos a decir, que no sean de personas reales.

00:10:00 Tres preguntas para abrir el trabajo siempre, no solamente aquí en cada clase, sino también con sus clientes. ¿Cuál es mi función? ¿Qué puedo ofrecer? Tengo una pareja aquí discutiendo. ¿Qué puedo ofrecer en este contexto? Quiero que ustedes lo apunten. En una sesión de pareja, ¿cuál es su función? No solo planteen ahora en la relación de pareja, pueden plantearse también dentro de este curso. ¿Cuál es mi función? ¿Qué puedo ofrecer yo aquí hoy? Mi función aquí hoy es orientarlos con las herramientas que conozco de manera práctica y que he integrado durante años de observación y descubrimiento. Esa es mi función. Orientarlos con estas herramientas prácticas que he adquirido. Y buscar de alguna manera que se dé poquito a poco la transferencia. ¿Está a mi alcance esto? ¿Está a mi alcance significa--? Gracias, amor. [participante] me escribió los casos. Genial. Ahora lo comparto, me acaba de compartir aquí. Qué rápido. ¿Está a mi alcance lo que voy a ofrecer? Porque a veces creo que mi función es ayudar al cliente a resolver su problema de pareja. Pero realmente, ¿está a mi alcance esto? Y ahí tengo que preguntarme: ¿realmente soy yo el que lo hago o es esa fuerza más grande y el yo superior o la parte más elevada de ese bien? Mi función es no cargarme con el cliente, no voy a

00:12:00 creer que es mi responsabilidad que el cliente sane, porque no es así. Si ya empiezo un trabajo de esa manera, siempre es un trabajo mal. Y las personas que están allí pueden elegir libremente, porque a veces hay coerción, hay maltrato, entonces la persona no puede elegir, la persona está ahí todo el tiempo asustada de que le van a dar el siguiente golpe. Si no puede elegir, derivó siempre. Y dentro del curso, la metodología es para derivar. Siempre es bueno reconocer un centro donde haya maltrato, donde haya ese tipo de cosas, ustedes pueden colaborar y mandarles personas que necesiten ayuda en un momento determinado. No se encarguen de eso, no se metan en esos líos, a menos que ustedes trabajen en un centro que se dedique a eso. Entonces, eso es mejor derivarlo, es más profesional derivarlo, porque hay casos donde realmente no podemos intervenir. Por ejemplo, yo no hacía constelaciones a personas que sufrieran de psicosis o esquizofrenia, pero eso era un límite mío. Otros consteladores lo hacían, pero era mi propio límite. Yo marcaba ese límite de que no hacía constelaciones con personas que tuvieran problemas de salud mental. Ese era mi límite. Y lo decía siempre. Una persona que le preguntase en la entrevista, en la hoja que le enviaba: ¿has tenido?, ¿estás medicado?, ¿tienes algún problema de salud mental declarado? Todo ese tipo de cosas, decía no o sí. Entonces yo decía si llevo el caso o no llevo el caso. Mi límite era no los llevaba. A nivel de constelaciones. Lo podía llevar a nivel clínico, pero no a nivel de constelación. ¿Por qué? No tengo que justificarlo, simplemente era mi límite. Yo elegía. Entonces, ¿eso está a mi alcance? No, porque tengo mi propio concepto de las

00:14:00 enfermedades mentales, entonces esto no está a mi alcance y no voy a trabajarlo con constelaciones. Quizás hablaré clínica, pero no de constelaciones. Cuando están los dos miembros de la pareja, pueden elegir o esta persona no eligió venir, sino que la otra la trajo obligada porque si no, te dejo. Y si algo se excede de mi alcance, ¿qué voy a hacer? Pueden compartir en el chat cuál es su función con su cliente, si está a su alcance. O piensen en alguno de ellos que viene. Si alguno de los miembros de la pareja no acepta algo, ¿qué harían ustedes? O si algo excede de sus competencias, ¿qué harían ustedes? Simplemente quiero que reflexionen eso, porque a lo largo de este curso vamos a ir aprendiendo qué hacemos, pero hoy quiero que se lleve más o menos claro que yo debo tenerlo y poder compartir eso con mi cliente. Y que él también se sienta en libertad de poder expresar y sentir lo que está pasando conmigo. ¿Hasta ahora todo bien? Aquí hablamos de los semáforos. ¿Hay alguien vivo aquí? Sí. Entonces, hay un semáforo y es importante tenerlo aquí en cuenta. Alguien tiene el micro abierto y está repicando con el mío. Si lo cierran, se lo agradezco. Creo que [participante]. [participante], por favor. Cierra tu micro. Silencio. Gracias. Disculpa. Entonces, decidir el siguiente paso. El siguiente paso, yo me acostumbro, o ustedes manejan con sus clientes, pueden

00:16:00 tener unas cartitas donde si están ambos o si está uno solo también. El verde, yo puedo continuar. ¿Por qué? Porque tenemos un objetivo claro, porque ambos están participando libremente, no están obligados y yo estoy trabajando dentro de mi función. No pretende esa persona que yo venga a sanarle, que yo venga a solucionar el problema. Entonces, ahí, luz verde. Luz verde, continúo. Si reviso en el ámbar, como es el semáforo amarillo, si dudo del objetivo. Por ejemplo, no se logra definir todavía, no sabemos si son problemas de comunicación, no sabemos si quiero seguir o no, porque me fue infiel. No sabemos si continuar o no, porque tenemos relaciones sexuales. No sé si separarme, si no sé si lo quiero. Sí, bueno, estamos por costumbre. Entonces, no sé. Ahí hay un ámbar. Entonces, hay que ver si voy a trabajar en la pareja en conjunto, voy a trabajar en la pareja individual. Si realmente ambos están de acuerdo o no están de acuerdo,

o uno sí está más decidido a venir a consulta y otro le da igual, otro quiere salir de relación y otro quiere seguir. Entonces, no puedo trabajar con los dos. Yo tuve un caso de una relación de pareja donde el hombre le había sido infiel a la mujer y era bien interesante la dinámica que se creaba entre ellos. Al final, él quería venir a consulta, entonces él tenía un verde claro, pero ella tenía un ámbar que no estaba segura de si hacer o no. Entonces, eso ya me lleva a mí a decir: "Mira, aquí estamos, no te puedo garantizar que vamos a hacer las 10 sesiones.

00:18:00 Podemos hacer una o dos sesiones y ver si logramos aclarar cuál es el objetivo y dejar claro que no tenemos el objetivo todavía claro y que vamos a ir definiéndolo en una o dos sesiones, no garantizar las 10 sesiones. Eso es importante. En la luz verde yo te digo a ti: "Mira, vamos a hacer nuestras sesiones, vamos a trabajar esto, esto y esto, y iremos replanteándolo, que vamos a ir trabajando". En el ámbar vamos a hacer una o dos sesiones a ver qué tal va, y en la segunda sesión vemos si hemos avanzado algo. Si no, te remito a otra persona, te doy un ejercicio para que tú hagas o algo, pero no es un caso que quiero atender, o no es algo que podamos resolver. A veces nada más diciendo eso, la persona se mueve y repito, se pone las pilas y trabaja. ¿Por qué qué sucede con el ámbar? Hay cierta tensión. Hay como una cosa que no está del todo claro. Ellos no terminan de confiar totalmente en ti, que tú vas a ayudarlos. Sobre todo se ve en casos de pareja. No se ve tanto en casos de temas personales, en casos de pareja se ve mucho. ¿Qué tenemos que hacer? Aquí, en la luz verde, nosotros podemos avanzar y continuar la sesión. En la ámbar, nosotros vamos consultando con el cliente en la primera sesión, la segunda sesión, cómo se sintió, si logró algún avance, si no, adaptamos lo que venimos trabajando o consultamos con otro profesional que nos ayude a ver este caso, lo traemos aquí, lo que sea, pero hay un ámbar que hay que dejar claro y que el cliente también tiene que saber que hay un ámbar allí que no estamos del todo trabajando esto. Y rojo es cuando detenemos el trabajo. En la práctica no vamos a practicar con rojo. Vamos directamente y detenemos el trabajo cuando hay violencia, cuando hay una crisis de riesgo grave, cuando una persona tiene armas, cuando no sé qué, eso está fuera de nuestra competencia y simplemente lo que vamos es, legalmente, ya tenemos toda una estructura legal, nosotros tenemos que saber dónde comunicarnos, con quién

00:20:00 hablar y todo lo demás para referir su caso allá o incluso recomendar a la persona que vaya a ese lugar. Entonces, cuidado yo con eso. Sí nos queda claro la importancia de tener esos semáforos a la hora de trabajar con mi cliente. Si uno de los dos va obligado, no tiene por qué venir a consulta. Ahí hay un ámbar. Entonces, cuando uno de los dos va obligado a consulta, le decimos a esa persona: "Vamos a vernos en una o dos sesiones y vamos a ver si a partir de esas dos sesiones a lo mejor tú no tienes que venir, simplemente. Y probablemente no tengas que venir. Pero vamos a tratar de resolver eso en esas dos sesiones, por lo menos. A ver qué sucede". Es como hay una tensión, qué es lo que está pasando, por qué esta persona no quiere venir, piensa que no es el problema. Y ya le estoy diciendo que en el entorno de la práctica vamos a verlo muy bien con las prácticas que vamos a hacer, porque los clientes son complicados, son difíciles. Entonces ahí vamos a ver clientes difíciles donde nos vamos a poner complicado para resolver eso o para que ellos resuelvan eso. Entonces nosotros tenemos que hacer las preguntas adecuadas e ir haciendo las intervenciones adecuadas para que pueda ir y que esa persona no tenga que sentirse obligada a venir a consulta. Y con la persona que no puede hablar y contar todo lo que le pasa, eso también poner un límite. Hay que decir: "Mira, vamos a hablar, tú puedes hablar, vamos a hablar cinco minutitos, nos vamos a ver y vamos a ayudarte a enfocar". Vas a aprender diferentes técnicas, [participante], donde vamos a ir centrando al cliente. El consultor normalmente quiere hablar mucho, siempre de su problema. Y lo peor de todo es que a veces habla mucho, no habla nada. Entonces, habla con frases: "Bueno, ¿cómo estás?" "Bien". "¿Y cómo te sientes de cosas?" "Bueno, más o menos". Entonces, sí quiere hablar, pero siempre con cositas cortas.

00:22:00 Entonces, sin hacer juicio de por qué está haciendo esa persona eso, porque eso tiene que ver con sus herencias infantiles, tiene que ver con su manera de vincularse y que nos está predicando a nosotros las vinculaciones que establecemos con nuestro cliente, entramos a jugar el juego con ellos. Entonces, la idea es identificar, establecer una hipótesis de qué puede estar pasando y entonces ir rompiendo esta estructura que él está jugando con nosotros. Entonces, cuando habla mucho, es justamente eso, saber establecer esos límites claros que lo vamos a ir viendo a través de los ejercicios. Entonces, sí sabemos claro que el caso rojo nunca lo vamos a atender. Vamos a ver aquí una demostración de desacuerdo cotidiano. [persona A] prefiere un calendario fijo para las tareas. [persona B] quiere revisarlas cada semana porque cambian sus horarios. Ambos aceptan conversar. ¿Qué observan ustedes nada más aquí? Apunten una hipótesis, yo apunto la mía. Apunten una hipótesis cualquiera. ¿Qué observan ustedes aquí? [persona A] prefiere un calendario fijo para

las tareas. [persona B] quiere revisarlas cada semana porque cambian sus horarios. Ambos aceptan conversar. Tienen diferentes formas de trabajar. Y seguramente le cuesta ponerse de acuerdo. ¿Qué más? ¿Quién más dice algo? Lucha de poder entre ellos. Bueno, tienen que tener cuidado siempre con lo que decimos, porque a veces cuando conversamos emitimos juicios. Entonces tenemos que decir: "Hipótesis". Posible hipótesis, siempre. Fíjense que es diferente cuando dice: "Puede haber tal cosa", en lugar de decir:

00:24:00 "Tal cosa". Es diferente que yo diga, por ejemplo: "Puede haber un conflicto donde uno quiere ponerse por encima del otro", por ejemplo. A decir: "Uno se pone por encima del otro". Entonces, puede haber. Eso es una hipótesis. Eso me ayuda a mí a saber que eso no es un decreto mío, porque recuerden que si ustedes son una figura de autoridad para el cliente, si ustedes dicen algo, ¿qué sucede? Ya eso es una ley. Entonces, no. Puede haber tal cosa si ustedes apuntan. ¿Qué más? Tienen diferentes formas de trabajar, tienen diferentes necesidades, necesidad de establecimiento de un límite, de trabajar el compromiso, la flexibilidad. Muy bien. Pueden estar buscando cómo coincidir y ponerse de acuerdo. Genial, una buena hipótesis. Diferentes prioridades. Fíjense una cosa, aquí puede ser que uno quiera tiempo de calidad y otro quiera actos de servicio. La manera de amar de uno sea a partir de entregarlo todo y ayudar a todo el otro, y para el otro sea el tiempo de calidad, donde yo no estoy todo el tiempo contigo, pero cuando estoy contigo, estoy presente para ti. Puede ser eso, puede ser que tienen diferentes lenguajes de amor. Y simplemente yo lo apunté como una hipótesis, puede ser.

00:26:00 Hipótesis, puede ser que tengan diferentes. Entonces, yo puedo ir haciendo preguntas para verificar, que lo tienen en el recurso, puedo ir haciendo preguntas para verificar cuál es el estilo de amor que entiende, el lenguaje del amor de uno y cuál es el lenguaje del amor del otro. Entonces, yo explicarle a ellos y conversar: "Oye, mira, es que para ti es importante que la persona pueda darse cuenta de lo que tú necesitas, de lo que son los actos de servicio, que el otro esté dispuesto para ti cuando tú lo necesitas, para ti es importante. Y en cambio para ti no importan los actos de servicio, no te importa que cuando llegues a tu casa, tu mujer te abraze, te bese y esté bien contigo y tú sientas que wow, todo el estrés que viví en el trabajo". Ningún lenguaje del amor es más importante que el otro, simplemente son maneras diferentes de recibir y dar amor. Entonces, cuando yo logro identificar si es eso, es mucho más fácil entender cuál es la dinámica de cada uno y que cada uno entienda cómo está amando al otro y qué es lo que quiere el otro, qué es lo que necesita el otro desde otro lugar. Son cinco nada más, tampoco es muy complicado. Entonces, yo aclaro en estas situaciones. Aquí vamos a ir observando, a mí me parece. Yo le puedo decir al cliente a los dos que están aquí. Principalmente me parece que puede haber una situación donde cada uno percibe el amor de manera diferente. Entonces, [persona A], ¿tú te sientes suficiente amada por [persona B] si él no tiene un calendario fijo de tareas y todo ese tipo de cosas? ¿Sientes que si no lo hace, no te ama? O [persona B]: "No, a mí me importa es vivir el momento, estar aquí". Pero tú te das cuenta de que para ella es importante tener una estructura,

00:28:00 que tú estés dispuesto realmente a esforzarte por ella. [persona A], ¿tú estás dispuesta a ver que cuando [persona B] llega de la calle quiere que tú lo recibas y que no estés machacándole con los horarios que no ha cumplido y todo lo demás? Entonces, entienden y aclaro cuál es la función de esa dinámica que está ocurriendo en ellos y que mi trabajo aquí es ayudarles a entender la dinámica y cuál es la necesidad de cada uno, qué es lo que está pidiendo cada uno con su comportamiento. Aquí estamos para descubrirlo los tres, descubrirnos y comunicarnos de manera asertiva esta necesidad de amor que yo tengo, porque voy a sentirme más amado si entiendes mis horarios y si yo entiendo que tiene que ser esto. Ambos tenemos una necesidad, vamos a identificar cuál es esta necesidad. Entonces, ¿ustedes estarían de acuerdo en que nosotros podamos aquí en consulta identificar con cuáles cosas tú te sientes amado, [persona B], y con cuáles cosas tú te sientes amada, [persona A]? ¿Ustedes creen que si podemos hacer esto ahora nos ayudaría a poder entender este conflicto que hay entre ustedes desde otro lugar? Yo estoy aquí para acompañarlos, que podamos hacer eso. ¿Ustedes están de acuerdo o creen ustedes que cada uno se siente amado por el otro haga lo que haga? Aquí entramos en tierra pantanosa y vamos a mover mucha emoción. Obviamente, si ustedes cuando están escribiendo, cuando están comunicando qué es lo que quieren el otro o cómo se van a sentir amados por el otro, sienten que hay alguna emoción, que surge algún sentimiento, podemos levantar la mano para decir: "Me siento mal, me siento incómodo, quiero parar, no quiero continuar".

00:30:00 Y eso la persona tiene el permiso para poder hacer. Y claro, que la otra persona, que es [persona A], tú tienes que respetar que [persona B] quiera parar en un momento determinado, o bien, [persona B], tú

también tienes que entender que [persona A]. Aquí estamos simplemente para reconocer, no hablar de lo que el otro hace, sino hablar de lo que yo quiero en esta relación. Para mí, que es sentirme amada como [persona A], que para mí, [persona B], que es sentirme amado, que yo necesito para sentirme amado. No solamente de [persona A], sino de cualquier persona. ¿Qué necesito para sentirme amado? Ahí voy a identificar claramente cuál es ese lenguaje del amor. Y si me siento mal, digo: "No continúo, este ejercicio me está moviendo mucho, no puedo hablar ahora, no necesito que se me presione". Y tener permiso, o si me quiero quedar callada, respeto tu silencio. Y si no quieres decir cómo sentirte amado, decirlo solamente en una frase y el otro expresarlo mucho, ambos tienen la potestad de que cada uno exprese lo que siente. Pero si alguno lo quiere comunicar con dos o tres frases y otro lo quiere comunicar con toda una descripción detallada, aquí nos está hablando también del estilo de cada quien. Fíjense como ya nosotros desde esa primera sesión no hemos inferido nada, le hemos hecho sentirse cómodo, fíjense que no me están acusando que yo esté haciendo las cosas mal, ni [persona A] está haciendo las cosas mal, ni [persona B] está haciendo las cosas mal, sino que simplemente aquí abrimos un espacio abierto para ver cómo cada uno de nosotros se siente realmente mal. Porque aquí puede ser que a lo mejor yo cuando [persona A], si el otro no quiere establecer, siento que no me quiere, y si la otra no entiende que yo tengo un horario que puede cambiar, siento que no me quiere. Aquí ambos estamos sintiendo que el otro no quiere. ¿Qué sí es querer? Es cómo sí me sentiría mal. Y después retomamos y cerramos el asunto que nos trae. Pero aquí, fíjense cómo dejamos la puerta clara.

00:32:00 Vamos a ver la diferencia, chicas. Esto yo creo que no nos va a dar tiempo de hacerlo, ya me estoy pasando seis minutitos, no me va a dar tiempo de hacer. Quería que hiciéramos práctica, porque como me expliqué mucho en las otras cosas, no hicimos la práctica para grupos pequeños. Pero una de las cosas en la siguiente clase vamos a ver lo que vamos a ver y entonces vamos a concatenar esta práctica junto, como siempre tenemos que dejar espacio para estos minutos iniciales, entonces vamos a encadenarlo con la práctica de la siguiente semana, para que podamos darnos el "feedback" para establecer esos límites y esas funciones desde el inicio. Aquí está la escena verde, cuando uno quiere conversar, [persona A] pide un calendario fijo, [persona B] prefiere, entonces ensayo una frase, eso lo vamos a practicar la semana siguiente, entonces no vamos a necesidad de ver para no quitarle más tiempo. Eso lo vamos a ver la semana siguiente para practicarlo mejor. Cuando una persona acude sola, ¿qué vamos a hacer? ¿Qué voy a hacer? Tengo que tener también una ruta de si antes venían juntos a la sesión, pero de repente se aparece uno solo. Entonces, tengo que saber si primero es porque esa persona está maltratada, si esa persona se está sintiendo bien. Hay una serie de pasos que tengo que tener fijos y aclarados, que ya hablaremos de eso la semana siguiente, que no quiero quitarle más tiempo de lo que ustedes también tengan apartado para estar hoy aquí. Yo quiero que cada uno de ustedes se dedique, por lo menos esta semana, a buscar ese directorio local de consulta donde ustedes puedan remitir a sus clientes. Si no lo tienen, por favor, vayan haciéndolo, porque siempre es importante que tengan para saber si son terapeutas de confianza, si es un centro de apoyo a las mujeres, si es un centro de apoyo al hombre, si es un centro de apoyo al niño, al menor, lo que sea. Localmente, ustedes saben y remiten esos casos de consulta, o si es internacional, o si en alguna parte tienen algún terapeuta conocido que sepa de ese lugar donde

00:34:00 está esa persona, todo esto que puedan hacer. Lo que no quiero dejar pasar por alto es esto. Siempre, claro, lo que quiero que se lleven es esto de ustedes, es que ustedes sepan cada vez, en cada sesión, mi función en este contexto es: si una persona no quiere participar, ¿qué voy a hacer yo? En caso de que haya ese ámbra, ¿qué es lo que voy a hacer? Eso es lo que quiero que les quede como reflexión en todo esto, siempre para iniciar. Y antes de practicar casos que son muy sensibles, voy a verificar si realmente yo puedo acompañar y tengo las competencias para acompañar ese caso. Eso es empezando desde la ética. A ver, ¿qué les parece esto que hemos conversado, que hemos hablado? Hemos conversado yo hoy nada más, pero no se preocupen, que no todas las clases serán así. La próxima clase será mucha práctica y poco hablaré yo. Me gusta enseñar con ejercicio, simplemente que hoy como tenía que hablar de la estructura. A ver, preguntas, comentarios, ¿qué nos llevamos hoy de aquí? ¿Cómo quedamos esta presentación? Seguro se las daré, así que no se preocupen por eso. A ver, ¿qué nos llevamos? ¿Qué les parece esto? Uy, es que me veo superoscuro, mejor me lo pongo así. A ver, ¿qué nos llevamos? ¿Qué les parece esto que hemos trabajado? ¿Les sirve de algo? No sé, quizás otra manera de ver las cosas. No crean que todas las clases serán así, que me van a ver todo el rato hablando. No. Vamos a hacer mucha práctica, simplemente que hoy por lo que es, quería que tuvieran toda esa estructura más o menos clara y seguramente les quedarán todavía

00:36:00 dudas. A ver, como les dije en la plataforma, vamos a tener ejercicio para practicar y hacerlo. Ya lo veremos en la siguiente clase. Muy interesante. "Me gustó mucho lo del semáforo, se me llegó genial y las preguntas importantes siempre hacémoslas antes. Se ve que el curso está muy bien pensado, diseñado". Excelente. Gracias, [persona omitida]. ¿Alguien más? ¿Alguna pregunta, alguna duda? Los límites que importan no sostener más de la cuenta, solo acompañar e ir descubriendo. ¿Alguna otra pregunta o comentario? ¿Qué nos llevamos hoy y respirando profundamente, qué suelto hoy? La estructura ya saben que conmigo, como siempre digo, la cabra siempre tira por el monte. La estructuré yo. Muchas gracias, muy interesante, excelente estructura material, excelente apoyo en las constelaciones. Esta película también se ve muy chula. Sí, luego les enseñaré qué es la aplicación de Romás de Tupía, cómo se utiliza y todas esas cosas, para no cargarles con todo. Siempre aprendiendo con tus conocimientos, genial. Me alegro un montón. Pues chicas, dentro de un ratito voy a crear el grupo de WhatsApp, les enviaré a cada una el enlace por WhatsApp, no de Telegram, para que tengamos siempre para cualquier contacto, cualquier pregunta, cualquier cosa, lo canalicemos siempre por allí y que todas vamos a tener contacto con todas. Sé que todas no pueden venir a las clases, eso lo entiendo. Pues eso es lo que hay, ya no podemos hacer nada. Pero siempre son bienvenidas. Ya les estoy diciendo, va a ser de muchísimos aprendizajes, así que muchísimas

00:38:00 gracias por estar aquí. La idea es que puedan poner esto en práctica con sus clientes y que utilicemos todas estas herramientas que hemos creado para ustedes, para aprender un poquito más y para conectarnos más con nosotros mismos y sostener desde el lugar adecuado. Así que gracias de corazón. Un abrazo muy grande y espero que tengan ánimos de estar la semana siguiente aquí, donde estaremos moviéndonos y haciendo ya directamente práctica. La semana siguiente yo voy a hablar poco y vamos directamente a las prácticas con lo que vamos a ver, los pilares, y vamos a practicar esto que les dije al inicio junto con los pilares. Cuáles son esas seis puertas, las tres preguntas y cómo entrar y pasar esas seis puertas. Para aportar el sistema. Genial. Qué bueno, [participante], qué gusto verte por aquí. Un abrazo muy grande. Nos vemos en la siguiente. Gracias de corazón por acompañarme en este camino. Ya saben que si saben de alguien que necesite esto, se lo recomiendo. Un abrazo muy grande. Nos vemos. Un besito para todos. Muchas gracias. Gracias. Y el grupo de Telegram, les envío el enlace y se ponen allí porque ahí voy a estar dejando información. Genial. Un besito. Gracias. Gracias.