

Transcripción

Implicación sistémica en la pareja: reconocer, ordenar y reparar

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

00:00:01

Vamos a iniciar este trabajo hoy de coaching sistémico de pareja. Primero que nada, observando que ya hemos venido recorriendo un

00:00:11

camino con respecto a las relaciones de pareja. Hemos visto qué se hace en tres sesiones de coaching sistémico. Observamos que es diferente a la terapia, observamos

00:00:23

cómo es la relación del coach con el cliente, observamos que es una relación donde yo no tengo que saber

00:00:30

todo, donde simplemente voy a acompañar a las personas a que logren objetivos determinados, ya sea que estén en la relación de pareja en

00:00:38

conjunto o de manera individual. Entonces, aquí tengo que tener esto muy claro. En la primera sesión, ¿qué es lo que

00:00:45

hicimos? Voy a hacer un repaso primero. En la primera sesión lo que hacemos es definir el problema específico que tiene la persona o la pareja.

00:00:58

Cuando yo soy capaz de definir ese problema y hacer que el consultante sea capaz de nombrarlo con palabras y luego que seamos capaces de colocarlo allá

00:01:11

afuera con imágenes sistémicas, el consultante tiene herramientas para ver cómo es la situación conflictiva, cómo la situación se relajaría y

00:01:21

qué acciones tendría que dar. Entonces, ya estamos colocándolo en movimiento. Ya esa persona empieza a moverse en un sentido o la

00:01:28

pareja como tal. Recuerden que lo primero que hacemos es esa configuración. Ese movimiento: vamos a ver qué es lo que hay

00:01:36

aquí, qué es lo que sucede, qué es lo que pasa y observamos. Esa es la primera sesión. Ya en la primera sesión nosotros

00:01:44

buscamos esas acciones que tiene que realizar, le damos la tareita de acuerdo a lo que haya visto o haya descubierto la persona en esa

00:01:52

configuración sistémica que hacemos. En la segunda sesión, como vimos la semana pasada, vamos a buscar los recursos internos que tenga la

00:02:01

persona. ¿Dónde lo vamos a buscar? En esa línea de la vida, en esos acontecimientos importantes en la vida de la persona.

00:02:09

¿Qué vamos a ver en esos conocimientos importantes en la vida de esta persona? Por supuesto, los valores, lo que realmente es importante para

00:02:17

ella y sobre todo vamos a ver qué situaciones marcaron su vida, cómo la marcaron y si aún queda algo por resolver, simplemente tocamos

00:02:28

allí lo emocional para que lo cierre. Hacemos las reconciliaciones, hacemos el reencuentro y todo con muchísimo respeto por el consultante.

00:02:40

Vemos esa línea del tiempo y así el consultante va a poder observar en qué situaciones se está repitiendo, qué

00:02:46

emociones está sintiendo. Hoy vamos a ver las dinámicas sistémicas que influyen en los consultantes. Estas tres etapas, como vemos en las

00:02:57

primeras tres sesiones, es bien interesante observar que estamos trabajando en tres niveles de nuestro cerebro triuno. En la primera

00:03:09

sesión trabajamos a un nivel más de neocorteza. ¿Por qué trabajamos a nivel de neocorteza? Porque ahí hay mucha conversación, mucha definición del problema.

00:03:18

Vamos a sacar todo eso que está allá afuera, vamos a hacerlo consciente. Fíjense, a nivel neocorteza, consciente e inconsciente.

00:03:27

Entonces, fíjense que primero utilizamos las palabras para que él defina el pensamiento, va a mostrarnos su sistema de creencias y

00:03:34

luego, cuando él vaya a sacar allá afuera a realizar esa configuración, va a sacar la información inconsciente, es decir, todo a nivel de la neocorteza.

00:03:45

Cuando lo saca allá afuera, también utiliza algo que no utilizamos cotidianamente o que no se valora en esta sociedad actual en que vivimos, que es

00:03:54

nuestro hemisferio derecho. Entonces, ¿qué pasa? Que allí va a utilizar su creatividad para sacar eso allá afuera y para las

00:04:00

acciones que tiene que hacer. Entonces, estamos trabajando a nivel neocorteza. ¿Qué pasa cuando nosotros trabajamos así? Que no se levantan las defensas inmediatamente del

00:04:10

consultante, sino que vamos ganándonos la confianza a través del tiempo. Por eso es importante empezar. Por eso es que hay esta

00:04:18

estructura en coaching sistémico, para que nosotros vayamos acompañando al consultante con mucho respeto, sin atropellarlo y sin que se levanten todas sus resistencias, porque

00:04:29

si ya nosotros en el primer momento vamos a trabajar cosas profundas, ¿qué va a pasar? Que el consultante se va a mover y va a decir:

00:04:37

"Mira, no, esto no es para mí" y no va a venir a más sesiones. Nosotros lo que queremos es que el consultante logre sus objetivos y

00:04:44

finalice su grupo de sesiones. Entonces, primero trabajamos eso a nivel neocorteza y observamos que cuando nosotros trabajamos con los recursos, que le mandamos a sacar el camino

00:04:56

de su vida, todas las etapas de su vida que hayan sido para él importantes, simplemente, ¿qué hacemos nosotros allí?

00:05:02

Vamos a ir a su límbico, vamos a ir a su hemisferio emocional, vamos a contactar con esas emociones que están allí guardadas, que quizás no están todavía

00:05:15

procesadas, digeridas e integradas. Entonces, vamos a trabajar con ellas directamente. Es muy bonito porque el consultante se da cuenta de cuántas

00:05:24

emociones tenía por allí reprimidas. Y allí va sintiéndose con un poquito más de fuerza. "Ah, mira, de la primera sesión me siento mucho mejor, en la segunda

00:05:32

sesión todavía un poquito mejor". Y luego, vamos a nuestro reptil, a nuestro sistema donde están nuestros valores a nivel profundo, donde nosotros marcamos nuestros

00:05:50

límites y nuestro territorio. Allí sí, por supuesto, hay que ir con más cuidado. Se supone que nosotros venimos trabajando estos tres

00:05:57

niveles con las personas. Entonces, claro, aquí ya vemos qué es lo que nosotros vamos a trabajar. ¿Hasta aquí hay alguna pregunta con respecto a las

00:06:08

etapas que hemos venido viendo de las sesiones? Por si acaso. Bueno, hacemos las preguntas al final y luego cualquier cosa.

00:06:16

Seguimos. Vamos aquí con cuáles son las dinámicas sistémicas habituales. Primero que nada, las relaciones parentales. ¿Qué quiero decir con esto de las relaciones parentales?

00:06:32

La relación con mi padre, con mi madre, con mis hermanos y figuras importantes de mi familia. Puede ser que yo no me eduqué con mis padres y de repente fueron mis

00:06:48

abuelos. Estas figuras parentales tienen un significado en mi vida y la relación que haya tenido con ellos, las heridas que haya pasado con ellos, obviamente me van a

00:06:59

afectar y muchas veces van a afectar a nuestras relaciones de pareja. Otra de las cosas que nosotros tenemos que ver: las relaciones de pareja

00:07:06

anteriores. ¿Qué pasó en esta relación de pareja? ¿Por qué se terminó? ¿Cuáles fueron los dolores, las heridas que se abrieron en esas relaciones de

00:07:13

pareja? ¿Realmente se terminó de cerrar esa relación de pareja? ¿Realmente yo sigo enojado con mi expareja? ¿O yo sigo amando y queriendo a mi expareja y la pareja que tengo

00:07:23

actualmente fue por despecho de la primera, porque no iba a ninguna parte y por eso me casé y me uní a esta persona? Eso afecta

00:07:34

profundamente la relación, porque ahí hay comparaciones, porque ahí está: "Él me ponía así, me hacía esto, me hacía lo otro. Tú no me quieres, él sí me quería".

00:07:45

Estamos comparando constantemente y eso es una fuente de conflicto seguro. Y en las relaciones vamos a observar mucho eso.

00:07:53

Duelos no resueltos. Duelos no resueltos puede ser un duelo por una relación anterior o puede ser un duelo por alguien, por ejemplo, un novio que yo tuve

00:08:04

y realmente esa persona murió. Esa situación me afecta a mí. O puede ser duelos no procesados, duelos profundos en el sistema no

00:08:15

procesados, como la muerte de un hermano pequeño, como la muerte de la madre en el momento de dar a luz, como el momento del padre cuando yo estaba

00:08:25

pequeña. Si, por ejemplo, mi padre murió cuando yo tenía cinco años, ¿qué yo voy a buscar en una pareja? Si no tuve ese amor paternal porque mi padre murió

00:08:35

muy joven, simplemente yo voy a buscar en mi relación de pareja a un padre, alguien que me cuide, alguien que me dé todo ese amor que papá o

00:08:47

mamá por supuesto no me dio. Luego, ¿qué voy a buscar también? Los abortos. Si yo estoy en mi relación de pareja actual y he tenido un aborto,

00:08:56

eso marca un hito en la relación de pareja y se tiene que procesar y llevar bien en pareja, porque si no, eso va a

00:09:04

influir terriblemente en la relación. Es sumamente importante que yo tome en cuenta los abortos que ha existido en esta relación o bien

00:09:14

en una relación anterior y eso marcó mi vida y yo me siento vacía

00:09:22

por dentro. Mi pareja no entiende por qué yo no quiero tener hijos, por ejemplo, y por eso discutimos. O mi pareja no entiende por qué sigo

00:09:30

enganchada con mi ex, porque obviamente hubo un aborto y hubo una sensación de vacío. Yo sentí que mi pareja me obligó a que abortara, etcétera.

00:09:39

Todo ese tipo de situaciones es bien importante porque va a afectar no solamente a la relación, sino también la sexualidad

00:09:47

y además de eso, la relación con los hijos. Hijos de una relación anterior. Los hijos de una relación anterior

00:09:57

van a influenciar en la relación de pareja. Es decir, vamos a suponer: yo quiero ser la primera ante la vida de mi pareja, pero si mi

00:10:10

pareja tiene un hijo o una hija, obviamente yo siempre voy a ser qué, voy a ser la segunda y aunque me duela, es así. ¿Por qué?

00:10:18

Porque esa persona estuvo antes que yo en la vida de mi pareja. Por lo tanto, siempre va a estar en primer lugar.

00:10:25

Si yo tengo un problema de rivalidad fraterna, ¿qué pasa? Que me voy a enganchar con la hija o el hijo de mi pareja.

00:10:31

Tengo que tener cuidado con ese tipo de cosas. Ahora les voy a enseñar cómo trabajamos nosotros esto, porque es diferente

00:10:38

nombrárselos a decir cómo lo trabajamos. Otra de las cosas que es importante que veamos son los incestos. Incesto, ¿qué quiere decir?

00:10:47

Pueden ser incestos reales o incestos simbólicos. Tengo que observar a mi familia. ¿Mi familia crece, se expande o mi familia se disminuye?

00:10:57

¿Qué quiere decir que mi familia se disminuye? Casamientos entre primos. Somos dos hermanas con dos hermanos. En ese caso hay un incesto emocional, hay un incesto reprimido.

00:11:10

La familia, en lugar de expandirse y unirse con otra familia, la familia va metiéndose hacia adentro, va cerrándose cada vez más.

00:11:19

Me caso con un primo. Otra de las cosas que a veces pareciera que la familia va creciendo, pero resulta que no crece en apellido. ¿Cómo no crece en apellido?

00:11:30

Yo me caso con una persona que tiene el mismo apellido de mi padre. ¿Qué pasa? Que el apellido se sigue manteniendo, los apellidos no se expanden,

00:11:39

sino que siempre se quedan los mismos apellidos rondando en la familia. Esto también es un claro indicio de por qué esa relación va a

00:11:47

cargar con muchas tensiones que se van a observar en la relación sin que seamos conscientes de ellas. O por ejemplo, mi

00:11:58

pareja se llama igual que mi padre o mi pareja cumple años el mismo día de mi madre o que mi hermano. Ese tipo de detalles hay que

00:12:10

observarlos siempre en las relaciones de pareja, porque es una fuente segura de conflicto. Eso es un claro indicio de que todavía más, si ya de por

00:12:20

sí El problema parental es complicado. Imagínense si yo tengo un recordatorio todos los días de que esa persona es mi mamá, que es igual que mi mamá, cumple años el mismo

00:12:33

día y reacciona de la misma manera. A lo largo de nuestra vida tenemos que tener claro que vamos extrayendo

00:12:41

a nuestros parientes a la relación de pareja. Es decir, tengo una primera pareja. De repente tengo mucho conflicto con mamá; esa primera

00:12:49

pareja va a representar a mi mamá en mi vida. Me va a reflejar todo lo que viví con mamá.

00:12:54

Si mamá fue una madre distante, me va a mostrar distancia. Si mamá fue una madre cariñosa, eso me hizo muy apegada a mi madre, entonces esa persona

00:13:04

va a suplir esa necesidad de mamá o ese afecto que tenía de mamá. O a veces es el papá: si he tenido un papá distante, voy a atraer también una

00:13:13

pareja distante. Tengo que observar, y un punto muy importante para trabajar con las relaciones parentales siempre es el siguiente:

00:13:22

¿qué siempre quisiste de papá? ¿Qué siempre quisiste de mamá y no te dieron? Pueden reflexionar sobre eso un momentito mientras que bebo agua.

00:13:39

¿Qué siempre quisiste de papá? ¿Qué siempre quisiste de mamá? ¿Cuántas veces en tu vida le has pedido eso a tu pareja,

00:13:53

en esas mismas palabras incluso?

00:14:10

A veces una persona está hablando y dice: "Es que yo quiero que mi pareja me preste atención". La pregunta para el cliente es: ¿quién quisiste que te prestara

00:14:20

atención y no te prestó atención? Mi papá o mi mamá. Entonces hay que hacer un cierre con papá y mamá.

00:14:28

¿Cuál es el cierre entre papá y mamá? Expresar directamente qué es lo que yo le quise decir a papá o a mamá, lo que

00:14:36

hubiera querido de papá y mamá en ese entonces. Y luego, sentirme en esos brazos de papá y mamá. Hay un ejercicio muy bonito que es ir caminando poquito a poco, que

00:14:48

se puede hacer incluso en la plataforma, hasta acercarme a ese papá y a esa mamá y fundirme en un abrazo.

00:14:57

Ir expresando siempre lo que yo siento, lo que hubiese querido, lo que me hubiese gustado, hasta que luego termine una aceptación.

00:15:04

El hecho de expresarlo es importante. Por ejemplo, una de las cosas que tenemos diferente a constelaciones familiares es que allí no se

00:15:14

expresa rabia. En "coaching" sistémico sí se expresa rabia. Si yo sentí rabia por mamá, con papá o me sentí incómodo, hay

00:15:27

que expresar esa rabia, porque si no, esa rabia se queda en el cuerpo. Y entonces resulta que le digo a mi pareja: "Estoy feliz", y estoy así.

00:15:36

"No, sí, estoy feliz", y estoy molesta. Esa rabia que llevo acumulada la voy a expresar, quiera o no, en mi cuerpo. Por eso es imprescindible que cuando nosotros

00:15:47

estamos trabajando con nuestro cliente, este exprese esa rabia. Podemos tener un cojín, podemos tener algo que exprese esa rabia, que diga verbalmente: "Sentí

00:15:58

mucha rabia, papá, cuando te fuiste". Luego, si la persona todavía siente mucha rabia: "Papá, te quiero" o "me importas", o lo que pueda decir el consultante.

00:16:16

Yo no tengo que decirle al consultante qué va a decir. Fíjense que esa es otra diferencia con las constelaciones.

00:16:24

Es simplemente el consultante el que va a ir expresando lo que sienta. Y es importante que lo exprese bien para que

00:16:33

se produzca ese encaje interno. Es un proceso. A veces vamos a necesitar muchas cartas para que esa persona escriba.

00:16:43

A veces vamos a necesitar grabarle audios de tomar a papá y de reconciliarse internamente con él, porque hay mucho resentimiento. Por ejemplo, el caso cuando a veces hay un abuso, cuando

00:16:55

papá ha abusado de nosotros, ya sea porque nos ha maltratado, o mamá, o sexualmente, es muy complejo. Ahí hay un

00:17:05

trabajo con el cuerpo que hay que realizar y hay que ir despacio y necesita más tiempo. Nosotros no le podemos decir

00:17:12

al consultante: "Honra a papá y a mamá", porque no puede. Primero tiene que sacar esa rabia que tiene en el cuerpo, tiene que sacar

00:17:20

ese resentimiento, ese dolor, ese niño herido y aprender a acogerlo. Cuando aprenda a acogerlo, quizás pueda mirar a papá por lo menos con un poquitito de respeto.

00:17:32

Y luego, lo siguiente que nosotros hacemos es que esa persona imagine que papá o mamá le entregan a su pareja y bendicen su unión.

00:17:44

Esos modelos parentales para nosotros son sumamente importantes, porque esos modelos parentales son nuestro modelo de la relación de pareja. ¿Qué pasa? Que eso nosotros lo vamos a repetir en

00:17:55

nuestra historia, eso que vimos de nuestros padres. Y lo queramos o no, al final, o nos terminamos pareciendo a papá, o nos terminamos

00:18:02

pareciendo a mamá, y nuestra pareja se termina pareciendo al otro. Entonces, hay que trabajarlo y muy bien. Con respecto a las relaciones anteriores, hay un ejercicio que yo les mandé:

00:18:14

revisar todas las relaciones que ustedes hayan tenido a lo largo de su vida y hacer una especie de despedida con esas

00:18:22

relaciones de pareja Es un ejercicio que es muy bueno. Si tuviste 100 relaciones de pareja, más trabajo tienes que hacer, pero es bueno que tú internamente realices

00:18:33

la despedida de los 100. ¿Qué te llevaste? ¿Qué aprendiste de esa relación? ¿Qué te enseñó? ¿Qué agradeces de esa relación?

00:18:42

Cerrar bien es importante para nosotros ir libres a nuestra relación de pareja. Luego, los duelos no resueltos. Si yo termino una relación y enseguida me metí en otra y no hay un

00:18:53

duelo. Un duelo tiene una etapa, entonces yo tengo que vivir ese duelo para seguir a la siguiente relación. Son pequeños

00:19:02

detalles. Cuando es el aborto, funciona muy bien los actos simbólicos. Para el aborto, una de las cosas que funciona muy

00:19:11

bien es sembrar. Fíjense en las semillitas de caraota o de alubia, cómo tienen una forma como si fuera un

00:19:24

feto. Entonces, cuando es un aborto, funciona superbién el hecho de que la persona tenga la semillita, se imagine que la está enterrando en una plantita o en una

00:19:36

macetita, y que le dé las gracias por haberla escogido o lo que sea los sentimientos que quedaron. Si lo pueden hacer en pareja, mucho mejor.

00:19:49

Y luego, durante un tiempo regar esa macetita y ver qué pasa con ella, si florece el aprendizaje de esa relación de pareja y

00:20:01

ese sentimiento. Otra de las maneras de nosotros vencer y superar ese duelo es recogiendo una piedrita de la calle,

00:20:08

de la naturaleza, que me llame la atención. Son ejercicios de tarea. Tener la piedrita, lavarla y entonces descuentarle a la

00:20:22

piedrita mi dolor: "Me duele esto, me siento mal por esto, no puedo olvidar a mamá, no puedo olvidar a papá, no puedo olvidar a mi

00:20:30

hermano, hoy me siento así, ya sea sábado o sábado. Por favor, llévate mi dolor". Y pongo la piedrita cerquita de mi

00:20:37

cama o debajo de mi almohada, lo que sea. Una piedrita pequeñita que tengan. No van a coger una piedra grande para ponerla debajo de la almohada.

00:20:45

Es una piedrita pequeñita y la tienen allí guardada todos los días hasta que sientan que su dolor va cediendo. Luego, con esa piedrita la pueden lanzar al

00:20:56

mar, pueden pintarla. Hay gente que le gusta pintar piedritas, las pintan y las ponen en un lugar decorativo que les sirva o les sea de

00:21:03

utilidad, o simplemente la entregan al agua, al mar o la ponen otra vez en la naturaleza o la entierran también en un

00:21:14

lugar. Entonces, es como: "Llévate mi dolor". También es una manera de duelo. Los actos simbólicos en coaching sistémico funcionan superbién.

00:21:25

¿Por qué? Porque con estos actos simbólicos, de alguna manera, yo estoy haciendo un acto ceremonial. Ese acto ceremonial me ayuda a que

00:21:33

cuando yo estoy dando una acción, realmente estoy transformando mi realidad y la percepción que tengo de esa realidad. Por eso funcionan tan bien.

00:21:42

Con los hijos de una relación anterior, yo sé que aquí hay muchos que se mueven y sobre todo lidiar eso: "Pero ¿cómo tú me vas a decir que el

00:21:50

hijo de mi pareja está en primer lugar, si es un patán o no sé qué?" Nosotros tenemos que entender que esos hijos son de nuestra

00:21:57

pareja y nosotros no podemos meternos. Hay un error muy grande que genera mucho conflicto en las relaciones de pareja y

00:22:04

es cuando yo tengo un hijo y quiero que mi pareja, que no es su padre, sea el padre de mi hijo. Esto es un error habitual.

00:22:12

No, ese hijo tiene su propio padre y yo tengo que respetar. Si yo soy la nueva pareja, yo tengo que respetar al padre o a la

00:22:20

madre de ese niño. Si ese niño tiene problemas conmigo, seguramente, y de verdad, busquen esto. Ustedes están respetando a ese padre o a esa madre, indiferentemente de lo que les

00:22:31

cuenta su pareja. Ustedes están respetando a ese padre o a esa madre de ese niño, que es una loca, que es no sé qué, que es lo otro. Eso no tiene nada que ver con ustedes.

00:22:40

Ustedes respetan y miran bien a esa persona, porque gracias a esa persona ustedes están allí. Por lo tanto, le damos un lugar.

00:22:47

A ver si alguien más iba. No, dime. Ya. ¿Cuál es la diferencia entre el tipo de ceremonia o ritual que se hace en

00:22:59

una constelación con este tipo de rituales o de ceremonias que son un poquito como la psicomagia de Jodorowsky? Jodorowsky es psicomagia, siempre él trabaja con psicomagia.

00:23:13

Pero, ¿qué pasa? Que los actos simbólicos hay muchos terapeutas que los han trabajado, principalmente los terapeutas, los analistas junguianos, los

00:23:24

psicoterapeutas humanistas. Normalmente trabajan con gestalt o este tipo de cosas, trabajan con actos simbólicos para cerrar una situación, porque se han dado cuenta de que

00:23:36

funcionan tan bien como si la persona estuviera haciendo el acto realmente. Jodorowsky está muy bien, lo que pasa es que llega a extremos y a mí no me gusta

00:23:49

llegar a esos extremos. Jodorowsky saca el corazón de un animal, lo revuelve y dice: "Acuéstate con papá". Yo no llego a tanto, la verdad. Jodorowsky es muy bueno y

00:24:02

no quiero decir con esto que no funcione. Seguramente que sí funciona, pero me parece que llega a los extremos.

00:24:07

Entonces, ojo. A la gente que lo haga la respeto y me quito el sombrero ante ella por la valentía. Yo no me atrevo a tanto.

00:24:15

Sí, me gusta trabajar. Hay analistas que son muy buenos y que trabajan con todo lo que tiene que ver con actos

00:24:23

simbólicos. En constelaciones familiares, realmente se hace toda una serie de ritual desde la constelación como tal, desde mi percepción, ya es un ritual

00:24:34

en sí, desde que lo inicia hasta que finaliza. Ya sea una constelación individual, se hace a través de movimientos

00:24:40

sistémicos, se abre un campo. Hay una historia detrás de las constelaciones, que no es lo que nosotros vamos a trabajar aquí.

00:24:49

Nosotros trabajamos más a nivel de sesiones, a nivel de qué hacemos en estas sesiones, cosa que no se hace en las constelaciones familiares.

00:24:56

En las constelaciones familiares es un acto de una sola sesión donde hay un movimiento sistémico. Me queda todavía un poquito la duda.

00:25:05

Por ejemplo, en un caso de aborto, en una constelación se puede hacer el ceremonial o el ritual de llorar

00:25:17

a ese niño que no llegó a nacer. En una sesión sí se hace eso de la despedida, del duelo, incluso pueden estar presentes papá y mamá.

00:25:28

Así lo hemos trabajado en constelaciones. ¿Cómo se trabajaría, por ejemplo, en una sesión sistémica, un ritual en relación al aborto? Quiero entender la

00:25:41

diferencia ahí. Primero, empezando que van a hablar mucho, que en constelaciones no se habla mucho, sino que hay el movimiento sistémico.

00:25:54

Queda claro primero eso. O sea, en constelaciones no se habla. En constelaciones se habla poco. Claro. Y cuando se habla, se dice la frase que dice el constelador, ¿sí o no?

00:26:06

Claro, sí. Cuando nosotros estamos dando unas sesiones con un cliente que nosotros normalmente hacemos: "A ver, ¿cuáles son tus sentimientos con respecto a este aborto?

00:26:15

Si es el hombre, si es la mujer, ¿cómo te sentiste tú con esto? ¿Qué ha pasado con tu cuerpo? ¿En qué sientes que ha cambiado tu cuerpo?" Hay una

00:26:23

expresividad de los sentimientos que está teniendo. Si no, en su cuerpo vamos a imaginarlo. Muchas veces hacemos el acto simbólico de dibujar cómo se

00:26:33

siente su cuerpo. Una de las características también, vamos a trabajar en una masilla de estas que son de los niños preescolares, vamos a

00:26:43

definir allí en esa masilla cómo se siente tu cuerpo, cómo está tu cuerpo después de esta situación y se la entrega a la pareja. Así estoy yo.

00:26:53

Es como más sentido, más expresivo y no tanto como en la constelación. En la constelación hay un movimiento donde hay representantes, donde puede haber

00:27:02

las dos personas, pero no hay tanta expresión hablada o no hay tanta expresión de vamos a ver cómo podemos hacer esto. Entonces, en constelaciones, si eres

00:27:15

consteladora, vas a ver que hay ese movimiento, que están los representantes, que vaya a ser, pero no hay esa expresión.

00:27:23

Es simplemente el acto como tal, se va a hacer, se dicen las frases, o a veces no se dice nada y simplemente

00:27:31

van guiándose por el movimiento. En cambio, aquí hay una expresión o hay unas indicaciones. A ver, vamos a hacer esto, vamos a hacer aquello, vamos a

00:27:38

sembrar la semillita, vamos a colocarla, vamos a ver cómo tú te sientes. La pareja, cómo te sientes tú después de este

00:27:46

aborto, cómo te sientes tú. Cómo buscar la manera de expresar a tu pareja eso que estás sintiendo. En constelaciones, simplemente se queda en la constelación y lo recomendable

00:27:56

después de una constelación que se trabaja un aborto es no volver a hablar del aborto, por ejemplo. Y en cambio, en las sesiones sí se vuelve a hablar del aborto.

00:28:07

¿Te queda más o menos claro? Sí, me queda más claro. Una pregunta más respecto a las frases. Decías en sistémica, la persona dice lo que quiere,

00:28:18

dice lo que siente. Y cuando tú escuchas que lo que está diciendo, entonces tiene todavía detrás dolor o la

00:28:26

persona no está pudiendo reconocer. A ver, tengo una duda. ¿Eso me lo está preguntando de que se hace en constelaciones o se hace en coaching sistémico?

00:28:36

Es que hace ratito tú decías en coaching sistémico, en constelaciones, el constelador dice la frase, ¿no es cierto? Y tú decías en sistémica, el constelador

00:28:47

no dice la frase, dice la persona. Claro, porque justamente en sistémica sabemos qué frase está bien dicha y qué frase no está bien dicha. Para el honor.

00:29:00

La finalidad de la constelación es el honrar. ¿Qué pasa si la persona dice: "Pues no, siento rabia por ti"

00:29:10

o "Mira, no puedo", o tenemos maneras de identificar cuando la persona realmente no está tomando al padre o a la

00:29:17

madre, entonces tenemos maneras de hacerlo. En coaching sistémico no hacemos eso. Permitimos que el consultante exprese lo que sea que siente, sea rabia, sea resentimiento, sea molestia,

00:29:32

porque le damos validez a ese sentimiento que está teniendo, porque si no le damos validez, lo reprimimos y entonces más adelante

00:29:40

se va a expresar en su relación de pareja, que es lo que nosotros no queremos. Tú eres consteladora también,

00:29:50

¿cómo ves esa diferencia? O sea, ¿qué impacto puede tener que el constelador diga la frase correcta y que la

00:29:58

persona diga, por ejemplo: "Honro tu destino, papá", por ejemplo. Aunque la persona no siente, yo he visto constelaciones, he hecho formación aquí

00:30:07

en la Argentina, he visto también cómo se hace. "Honro tu destino, papá", y aunque no lo esté sintiendo, el constelador lleva a que la persona se postre y que

00:30:19

realmente honre casi obligado Sin embargo, el resultado, el impacto después, es que la persona se siente aliviada. ¿Qué tan

00:30:30

favorable es? ¿Eso no te ahorra cierto tiempo? Yo te voy a decir una cosa, Cecilia. Como siempre les digo a todas las personas: yo no puedo vivir por el mundo

00:30:42

como el príncipe de Cenicienta. Voy a buscar un zapato. Este es un zapatito que no es tan chiquitito, y esta zapatilla que

00:30:54

tengo aquí se la voy a calzar a todas las personas. Hay personas a las que una constelación les resulta de maravilla y

00:31:02

están superrealizados y supercontentos. Hay otras personas que simplemente con una sesión de coaching sistémico les va superbién. Entonces, depende de la tipología y depende de lo que

00:31:12

quiera el alma de esa persona. Yo en mi vida he hecho un montón de técnicas terapéuticas. No te imaginas toda la formación

00:31:20

que tengo. ¿Qué pasa? ¿Que para mí una técnica es mejor o peor? No. Para mí, todas las técnicas, y

00:31:28

de hecho, si las he estudiado es porque me han parecido en su momento lo mejor y he decidido estudiarlas. Lo que yo tengo que tener claro es qué voy a

00:31:37

hacer con mi consultante y en qué cosas. Yo, por ejemplo, tengo grupos de formación que les pongo a definir.

00:31:42

Ustedes decidan qué hacen, si lo que van a hacer es coaching, si lo que van a hacer es mentoría, si lo que van a hacer es terapia, porque la manera de

00:31:49

hacerlos es muy diferente. Yo puedo decir que a un consultante le puede ir muy bien una constelación familiar, a otro

00:31:57

no, le va mejor una sesión de coaching, yo también trabajo con progresivas, o a otro le va mejor Gestalt, o a otro mejor le

00:32:04

va el péndulo, o a otro le va mejor la astrología. Entonces, para mí todo suma, nada resta. Desde mi punto de vista como psicóloga y toda la formación que tengo,

00:32:15

te digo, para mí una constelación familiar funciona como inicio de un proceso terapéutico o finalización de un proceso terapéutico.

00:32:24

Simple. ¿Que ayuda mucho? Sí, ayuda mucho, pero no a todas las personas les ayuda. Hay personas que dicen que no y de hecho salen odiando las

00:32:34

constelaciones porque no quieren. Entonces, es respetuoso. Para mí, cualquier cosa que obedezca a un llamado del alma del consultante

00:32:44

me parece maravilloso. Entonces, si un consultante llega a ti y dice: "Mira, yo lo que quiero es realizar una constelación", aunque tú veas que necesita un

00:32:50

montón de cosas, vas a hacer tú la de la constelación, porque es lo que quiere su alma. Yo tengo un grupo

00:32:58

de consteladoras que trabajan conmigo, que son de mi equipo, y ellas ven directamente, le hacen una constelación a la persona y ven si esa persona

00:33:07

luego necesita un proceso. Así de simple, y se lo dicen directamente: "Mira, yo creo que a ti te vendría bien un proceso", o, "No, mira,

00:33:14

con esta constelación has quedado de maravilla y ya esto es suficiente para ti durante mucho tiempo". Eso depende de la persona que lo está haciendo y de la honestidad

00:33:24

con la que tú lo hagas también. A mí no me gusta satanizar absolutamente ninguna técnica, porque todas ayudan. Todo lo que ayuda al ser humano a conocerse

00:33:36

a sí mismo, a mejorar como persona, me parece maravilloso. Llámese psicomagia, llámese constelaciones, llámese biodecodificación, llámese Gestalt, llámese lo que sea,

00:33:48

me encanta. ¿Por qué digo: "Guau, qué bien"? Ahora, de una técnica, yo estudio muchas cosas, y de una herramienta, de una técnica, no me llevo todo, sino que me llevo

00:33:58

algunas cosas que a mí me sirven y muchas veces lo adapto a mis propias cosas, lo adapto a mi propio estilo, pero respetando siempre cualquier área,

00:34:06

porque todos aquí estamos sumando. Yo no te puedo decir: "Esto es mejor o esto es peor". No, para mí todo es maravillosamente bien, siempre y cuando el

00:34:15

consultante mejore su vida. Sí, estoy totalmente de acuerdo contigo. Genial, gracias. Entender las diferencias. Vale. Sí. ¿Anahí? Sí, gracias, Luz.

00:34:29

Aquí tengo ya está anotada la pregunta. ¿Tienes algún ritual para el consultante cuando se trata de algún abuso sexual de algún familiar?

00:34:40

Sí, lo veremos. Okey, perfecto. Genial. Sandra Bascur. Voy bajándole la mano para saber. Vale. Uno era para preguntarte el nombre de la semilla, que me llamó la atención.

00:34:59

Es una semilla con forma de feto. La alubia tiene, hay alubias blancas, alubias rojas. Ya. Y lo otro, una pregunta también que era relacionada con la-

00:35:13

Calabazas rojas, calabazas rosadas, calabazas blancas. Hay unas alubias que son grandísimas, que están superbién. Ya. Otro lo vas a contestar más adelante, que

00:35:27

está relacionado con el abuso a una hija, que te pregunté por el chat. Y lo otro, ¿qué pasa cuando son dos hermanas con dos hermanos?

00:35:37

Porque mi papá y mi mamá son dos hermanas con dos hermanos. Eso me llamó la atención. Hay un incesto allí, la familia no está expandiéndose, sino

00:35:46

que se va hacia adentro. Exactamente. Además, hay un primo que también se ha metido. Entonces, ¿cómo se puede explicar eso?

00:35:56

Vale, no es que no se pueda explicar. Se trata de que la familia no quiere ampliarse. ¿Qué fue lo que sucedió de vergonzoso que la familia no quiere

00:36:05

ampliarse, sino que la familia quiere ir hacia adentro? ¿Qué sistema de creencias hay? ¿Qué sucedió que es tan doloroso

00:36:12

para el sistema que no quiere expandirse, sino que quiere ir hacia adentro? Allí hay que revisar, porque ese movimiento no

00:36:20

es hacia afuera, sino ese movimiento es hacia adentro. Qué fuerte lo que me dices. Me hace resonar con muchas cosas que

00:36:30

me hacen sonido. Claro, con tu propia vida. Genial. Gracias. Muchas gracias. A ti. Esther. Hola, buenas noches. Hola, buenas noches, Esther.

00:36:42

Yo te quería preguntar con el tema del cierre de las relaciones anteriores. Si, por ejemplo, la persona que te viene a

00:36:50

sesión es la pareja anterior, pero que no puede cerrar la relación anterior con su pareja, porque es la nueva pareja la que se quiere posicionar en

00:37:01

otro lugar, y entonces ya hay problemas con los hijos. La nueva pareja se quiere posicionar. Y es el ex el que viene a tu sesión.

00:37:12

Exacto. Viene la chica ex a la sesión. Mi nueva pareja, la pareja de mi pareja, quiere ser la madre de mis hijos, algo así.

00:37:25

Exacto. Sí, algo así sería. En primer lugar, en esta persona hay que preguntar, ante todo, cómo mira esa persona, primero,

00:37:38

a su mamá, segundo, a sus hermanas. Porque si tiene rivalidad con la madre, ¿qué va a pasar? Que yo voy a tener rivalidad también con la nueva

00:37:50

pareja. Y segundo, si tiene rivalidades con sus hermanas, también va a tener rivalidad con la pareja. Lo primero que hacemos es cerrar esa situación bien, tanto

00:38:01

con hermanas como con madre, para que pueda ver a esta persona de otra manera. Te puedo garantizar que una vez que se solucione eso, seguramente

00:38:09

que con la nueva pareja le doy su lugar. Entonces, la otra ya se pondrá en el lugar que le corresponde.

00:38:14

Exactamente. Cuando alguien se mueve, y esto tiene que tener claro para ustedes. La pareja, ¿quién tiene el problema? El problema lo tienen los dos, no lo tiene uno solo.

00:38:23

Sí. Siempre cuando hay un problema entre dos, no es uno solo. Lo que pasa es que yo no veo mi parte, estoy viendo la parte del otro, pero no

00:38:30

estoy viendo lo mío. Como yo soy la que veo consulta, solamente puedo trabajar contigo. Entonces, vamos a trabajar primero lo tuyo y luego vamos a ver qué pasa con lo

00:38:38

otro. Muy bien, gracias. Ya me ha quedado claro. Vamos a ver, Katherine. Hola, Luz, ¿cómo estás? Y todos los compañeros, buenas tardes.

00:38:50

Luz, yo tengo una duda y tiene que ver con el tema de los abusos. En constelaciones, muchas veces se decía que cuando había un abuso,

00:39:01

lo mejor que podía hacer el consultante era, obviamente, aceptar esa situación, pero alejarse en lo posible de la persona que causó el

00:39:08

abuso. Aquí pareciera que es otro método. ¿Entendí bien? ¿En sistémica, en coaching sistémico? Sí. ¿Sabes lo que pasa? Que el abuso queda en el cuerpo.

00:39:21

Okey. Entonces, ¿qué pasa? Tú tienes relaciones sexuales con tu pareja. Imagínate, si has tenido un abuso, ¿cómo vas a tener relaciones sexuales con tu

00:39:28

pareja? Te va a costar. Quizás el problema de la relación de pareja sea la sexualidad. Por eso hay que hacer un trabajo con el cuerpo de la persona.

00:39:39

El trabajo con el cuerpo de la persona, ¿qué tiene que aprender? Lo vamos a ver, no me quiero adelantar, porque esta es una de las

00:39:46

sesiones que viene. Perfecto. Una de las cosas primero que vamos a hacer, contacto con el cuerpo. Empiezo a establecer ese contacto con mi cuerpo de

00:39:56

nuevo. Hay una serie de ejercicios, que se los entregaré por protocolo, cuáles son los ejercicios para sanar el abuso, primero conmigo mismo.

00:40:07

Y para que yo pueda irme acercando a la sexualidad con mi pareja, porque la mayoría de los problemas sexuales obedecen a situaciones

00:40:16

con la sexualidad que he tenido antes. A veces creencias familiares, a veces que he sufrido abuso, a veces que tuve

00:40:22

una mala primera experiencia sexual. No sufrí abuso, pero fue una experiencia fatal, me sentí culpable, etcétera. Ese tipo de cosas, hay un trabajo

00:40:32

corporal. Tiene que haber ese trabajo con el cuerpo para que yo pueda conectarme e ir borrando esa huella del abuso que hay en mi cuerpo.

00:40:42

Primero, contacto con mi cuerpo. Luego, aprender a establecer límites, es decir, defenderte. Es trabajo muy similar al que realiza Peter Levine. Él

00:40:56

trabaja con trauma, que es un trabajo bastante bueno para trabajar con el cuerpo, sobre todo en casos de pareja.

00:41:06

Imagínate, primero el contacto consigo mismo, luego aprender a colocar límites y luego el acercamiento. Son tres etapas. Luego el acercamiento con su pareja, el contacto.

00:41:19

Hay un montón de ejercicios para empezar el contacto con el otro. Primero colocarse de espalda, sentir el apoyo del otro, expresar el apoyo que siente con

00:41:31

el otro, luego poquito a poquito irse acercando, luego tocarse la mano, aunque ya tengan mucho tiempo de pareja. Son esas tres fases que hay que ir cumpliendo

00:41:41

en la sesión