

Guía de aprendizaje

Indagar en la herida primaria

Indagar en la herida primaria implica ir de las expectativas que colocamos en la pareja hacia el dolor y la necesidad que las sostienen. La clase propone reconocer la herida, aceptarla sin revolcarse en ella y volver a uno mismo para distinguir deseo de necesidad, recuperar amor propio y transformar la vulnerabilidad en capacidad de acompañar.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué herida o sombra aparece cuando algo de la pareja te remueve?
2. ¿Qué expectativa estás colocando en el otro que puedes empezar a atender en ti?
3. ¿Cómo diferencias una necesidad propia de un deseo aprendido del colectivo?
4. ¿Qué frase o conducta de un consultante te ayuda a investigar su herida primaria?
5. ¿Cómo puedes reconocer un dolor sin quedarte atrapado en él?

Capítulos

- 00:00:00 · Trabajar la herida desde dentro
- 00:10:00 · Esencia, ego y colectivo
- 00:20:00 · Expectativas y proyección en la pareja
- 00:29:00 · Necesidades propias y amor propio
- 00:35:00 · Vacío emocional y merecimiento
- 00:40:00 · Rechazo, máscara y vulnerabilidad
- 00:47:30 · Reconocer sin quedarse atrapado
- 00:50:00 · Del dolor al don de acompañar