

# Transcripción

## Indagar en la herida primaria

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

00:00:00

Este es muy especial porque me he

00:00:04

dado cuenta de que algunas

00:00:08

empresas hacen los cursos porque queremos aprender técnicas para ser

00:00:12

terapeutas, para ser cada día mejores terapeutas, porque queremos formarnos

00:00:16

y todo este tipo de cosas. Pero

00:00:19

mi aprendizaje ha sido, a lo largo del tiempo, de

00:00:22

que realmente el lugar de trabajo

00:00:26

inicia en nosotros mismos.

00:00:30

Y eso lo decía la participante al final de su trabajo.

00:00:33

Si nosotros hemos trabajado algo en

00:00:37

nosotros, obviamente por resonancia, nuestro cliente también va a

00:00:41

sanar. Pero si nosotros, sobre todo cuando estamos en

00:00:45

uno a uno, no trabajamos nada, obviamente esto va a

00:00:49

costar muchísimo con los

00:00:52

clientes. Entonces, en este curso, particularmente,

00:00:56

quiero que

00:00:58

a pesar de que ustedes van a aprender técnica,

00:01:02

sea un trabajo desde dentro, desde la

00:01:06

profundidad del subconsciente, desde que trabaje y me

00:01:09

arrastre por mis emociones.

00:01:13

Porque ya basta de

00:01:17

seguir proyectando afuera lo que hay dentro.

00:01:20

Y lo hacemos, y el sitio ideal para hacerlo, ¿dónde

00:01:24

es? En nuestra relación.

00:01:28

Siempre. Entonces, ahí tenemos dos cosas.

00:01:31

Cosas que trabajo yo en el curso de progresiva.

00:01:33

Sin embargo, a ustedes les hablaré de ello y les diré qué hay algunas claves para

00:01:37

hacerlo. Vamos a profundizar en cómo lo sacamos,

00:01:41

una frase como antes que leí, si es pos, qué

00:01:44

podemos ver, pizcas de esto. Entonces, hay dos cosas.

00:01:48

Primero que nada, nuestra herida profunda y nuestra sombra.

00:01:52

Aquí está la participante, que aparte de ser

00:01:56

consteladora, asesora sistémica, coach sistémica,

00:02:00

estar conmigo, ha hecho un fin de

00:02:04

curso conmigo, es excelente astróloga también.

00:02:08

Y en astrología, los arquetipos. Saben que me encantan

00:02:12

los arquetipos. El arquetipo de Quirón, que es nuestra

00:02:16

herida profunda, y cuál es la sombra,

00:02:19

nuestra Lili. Lili es nuestra parte rechazada, esa parte instintiva

00:02:23

nuestra, esa parte femenina nuestra.

00:02:26

Y fue

00:02:28

. Si nosotros vamos al arquetipo, no voy a profundizar en esto porque ya les digo

00:02:32

que eso pertenece a otro de los cursos que tengo, que

00:02:36

simplemente es para que sepan de dónde vienen los arquetipos, aunque

00:02:40

aquí no vamos a ver el arquetipo como tal, sí vamos a hablar mucho de la herida y

00:02:44

vamos a hablar mucho de nuestra sombra, porque de ahí deriva todo.

00:02:47

¿Qué sucede? Que nosotros no somos capaces de vernos, no

00:02:51

queremos vernos. Ponme aunque llegamos y aunque venga una persona a ustedes y le

00:02:55

diga: "Yo quiero sanar esto, yo quiero sanar aquello, es que ya

00:02:59

definitivamente quiero salir de esta situación".

00:03:03

En el fondo, ¿saben qué es lo que pasa?

00:03:06

Queremos hacerlo,

00:03:08

pero en el fondo no queremos hacerlo. En el fondo nos da miedo. ¿Por qué?

00:03:11

Porque nos cuesta ver lo nuestro, nos cuesta ver lo que está

00:03:15

allí guardado. Y eso es saludable.

00:03:18

Entonces, este curso es especial.

00:03:21

Va a estar dirigido a que podamos sanar eso en nosotros.

00:03:25

Oye, que nosotros podamos salir de aquí con una conciencia

00:03:29

diferente de las relaciones de pareja desde el primer

00:03:33

día.

00:03:34

Obviamente, para eso tengo que hurgar.

00:03:36

Yo ahora mismo tengo una heridita por allí,

00:03:39

heridita física. Y entonces, en esta heridita, obviamente hay que

00:03:43

abrir

00:03:45

muchas veces.

00:03:47

Y eso hacemos la que me digan. No queremos

00:03:51

ver y asumir ese dolor. ¿Por qué no queremos asumir ese dolor?

00:03:55

Porque creemos que si profundizamos, va a doler todavía más.

00:03:59

¿Por qué? Porque esa herida se hizo cuando éramos

00:04:03

muy pequeñitos.

00:04:05

Algunas heridas se hacen incluso estando en el vientre

00:04:09

materno. Esas heridas se hacen dentro de nuestro

00:04:12

vientre materno. ¿Y entonces qué pasa cuando esas heridas se hacen dentro de

00:04:16

ese

00:04:18

vientre materno?

00:04:21

Simplemente,

00:04:23

nosotros vamos acarreando con ellas durante toda la vida.

00:04:26

Y entonces, cuando vamos acarreando con ellas durante toda la vida, ¿qué

00:04:29

sucede? Que vamos viviéndolas

00:04:33

ciegamente. Entonces, ¿cuál es la idea?

00:04:37

Que nosotros

00:04:38

aprendamos a hurgar aunque duela esa herida, aunque yo

00:04:42

sepa que allí está y el dolor es muy grande, pero me voy a mover, volver en

00:04:46

ella. La idea es reconocer. ¿Qué significa reconocer y dar

00:04:50

la oportunidad para la sanación? Es y será siempre,

00:04:54

y yo digo lo mismo

00:04:57

, el asentir, aceptar

00:05:00

todo.

00:05:02

¿Qué significa eso, aceptar y asentir?

00:05:05

Que yo reconozco que

00:05:10

por ejemplo, hoy. Normalmente me gusta sacar cartas.

00:05:13

Ya saben, yo practico el curso de "Milagros" todos los días.

00:05:17

Todos los días repito una frase del curso de "Milagros", aparte de eso saco una

00:05:20

cartita para lo que sea del día de hoy y hoy estoy trabajando

00:05:24

con una específicamente.

00:05:26

¿Qué

00:05:30

tengo que aceptar? Decido esto. Por ejemplo, si

00:05:34

yo me sentí rechazada en mi infancia,

00:05:38

yo hoy decido

00:05:41

empezar a aceptar

00:05:45

ser amorosa conmigo, poder comprar cosas sin sentirme

00:05:49

culpable, poder saber que puedo ser deseada,

00:05:52

etcétera.

00:05:54

Si no lo consigo hoy,

00:05:56

aun así

00:05:59

me afianzo

00:06:01

Aun así soy capaz, porque normalmente voy

00:06:05

con un látigo para arriba y para abajo.

00:06:08

"Yo hice

00:06:12

constelaciones, yo hice muchas cosas. Entonces, ¿qué hago ahora?

00:06:15

A partir de ahora tengo que ser

00:06:19

perfecta". ¿Y qué hacemos aquí? Huimos.

00:06:22

Entonces,

00:06:26

si yo me sentí abandonada, herida,

00:06:30

no merecedora cuando niña, si

00:06:33

sentí que era un fraude cuando niña, tengo que

00:06:37

aceptar eso.

00:06:39

Aceptar no significa que ya no vaya a defenderse, que aceptar

00:06:44

no son tres cosas que creemos que son y que muchos en

00:06:48

sistémica lo creen.

00:06:50

Aceptar a veces es: "Bueno, sí, ya yo perdoné a mi padre".

00:06:55

Si es eso, está claro que no has aceptado, absolutamente no.

00:07:00

Quien te diga eso, que te venga diciendo: "Sí, es que ya yo he perdonado a mi

00:07:04

padre", no. "Es que ya, yo sé que él

00:07:09

lo hizo porque vivió tal cosa". Tampoco lo has

00:07:11

hecho. La

00:07:15

aceptación es decir: "Mira, esto fue lo que me pasó",

00:07:20

porque mi alma, ese es el proceso difícil.

00:07:25

Si

00:07:27

cuesta en la relación de pareja,

00:07:29

¿cómo cuesta a nivel espiritual, a un nivel más alto,

00:07:34

en un estadio de conciencia más alto?

00:07:37

Yo digo: "Es que él me engañó, él

00:07:41

me hizo tal cosa o ella me hizo tal cosa".

00:07:47

No asumo qué hice yo.

00:07:49

En ningún momento.

00:07:51

Con nuestros padres y con nuestra familia también

00:07:55

decidimos que fueron ellos, pero en ningún momento decidimos que

00:07:58

esas almas decidieron sacrificarse por mí,

00:08:03

porque mi alma necesitaba esa aprendiz.

00:08:07

Y en algún momento, en algún lugar, hicimos un

00:08:10

acuerdo para que esto se hiciera realidad, para que se

00:08:14

cumpliera ese plan tal y cual como fue.

00:08:18

Entonces, sería una aceptación profunda

00:08:20

que dice: "Vale, hoy

00:08:24

me quiero a mí misma". Sí. A lo mejor dentro de media hora me

00:08:28

golpeo contra

00:08:30

la

00:08:31

mesa y digo: "Miércoles, qué rabia, qué

00:08:35

tonto soy, que no vi". Me doy cuenta de que no me estoy queriendo, de que otra vez

00:08:39

me estoy rechazando, me estoy criticando, pero aun así me acepto.

00:08:44

Amo y me acepto que en este momento me he insultado.

00:08:46

Amo y me acepto que en este momento me he criticado.

00:08:50

Eso sería lo ideal. Queremos ser perfectitos,

00:08:54

queremos no entrar en esa herida.

00:08:57

Entonces, ¿qué es lo que hacemos? Constantemente huimos.

00:09:00

Vamos a ver hoy un poquito cómo huimos, hacia dónde huimos

00:09:04

y

00:09:05

qué es lo que hacemos para huir. Y esto solamente nos queda ahí.

00:09:09

Como les dije, hay una metodología para sacarlo que no voy a profundizar en ella

00:09:12

porque es un poquito compleja. Simplemente lo que quiero hoy es que vean

00:09:17

un simple cuestionario que les hice yo a ustedes, sencillito.

00:09:23

Vamos a ver algunas de estas vidas y nombres.

00:09:25

No lo voy a decir con nombres para que no

00:09:28

venga nadie corriendo a Google. Porque cuando empezamos a exponernos, salimos

00:09:32

corriendo. Primero aquí.

00:09:35

¿Cómo

00:09:39

empezamos esto?

00:09:42

Quiero empezar aquí.

00:09:43

Seguramente esto

00:09:47

te sonará, aunque no lo hemos visto antes en el curso de "Coaching sistémico de

00:09:50

pareja",

00:09:52

seguramente lo sabes a nivel teórico.

00:09:55

Pero bueno, para el resto, ¿qué sucede?

00:09:57

Cada uno de nosotros está aquí dentro.

00:10:00

Esta es nuestra verdadera esencia.

00:10:02

Dentro de nuestra verdadera esencia,

00:10:05

un cierto impulso, un cierto espíritu, una cierta alma que

00:10:09

tiene un propósito de estar aquí. Hay un instinto de

00:10:13

relacionarse, de encontrarse con los demás.

00:10:16

Hay un deseo de conocer, de explorar, de

00:10:20

buscar cosas, ser y volver otra vez a nuestro centro.

00:10:24

Aquí está nuestra esencia.

00:10:26

Ojalá, y de verdad que yo sé que es muy

00:10:30

presuntuoso y muy pesado

00:10:34

pretender que lleguemos aquí y hacer

00:10:38

esto. No voy a decir que van a lograr esto,

00:10:44

pero lo que sí quisiera es que se atrevieran a ver

00:10:48

un huequito

00:10:50

de la máscara que nos ponemos ante el

00:10:54

mundo.

00:10:56

Porque allí dentro de ese huequito, cuando nos asomamos, ahí está nuestra

00:11:00

verdadera esencia. Y es allí

00:11:03

donde realmente estamos en paz, donde realmente somos felices, donde

00:11:08

realmente

00:11:09

dejamos todas esas expectativas con

00:11:12

nosotros mismos, y nos sentimos uno con el todo.

00:11:17

Realmente ahí sé que no hay un yo y un tú, y somos un

00:11:20

nosotros y somos un todo.

00:11:24

Eso es ideal y qué bonito.

00:11:28

Pero no estamos ahí. ¿Qué sucede? ¿Dónde estamos nosotros normalmente?

00:11:33

Estamos en

00:11:35

nuestro recorrido como ser humano. Este es el famoso viaje del héroe.

00:11:41

El viaje del héroe

00:11:42

se puede estudiar con arquetipos, se puede estudiar, algunos

00:11:46

que saben astrología, con astrología.

00:11:49

El viaje del héroe se puede estudiar con .

00:11:53

Al final, si nosotros nos vamos dando cuenta y si profundizamos

00:11:57

un poquito más, vamos a darnos cuenta de que todo

00:12:00

está inmerso dentro de todo, que

00:12:04

nada está separado. Te digo por experiencia propia, porque yo muchas veces

00:12:08

toda la parte mía brujilda La subida de la parte

00:12:12

psicóloga y

00:12:16

profesional. Tengo dos partes de vida en mí: una parte más espiritual y una parte

00:12:19

más

00:12:21

práctica. Y como para mí era importante no tener reconocimiento de afuera, me ayudó

00:12:24

por supuesto la parte

00:12:26

pragmática.

00:12:28

Pero a lo largo del tiempo, me di cuenta

00:12:32

de que todo es fractal y todo pertenece, y no podemos estar

00:12:36

como separados, sino que todo, cada uno, pertenece.

00:12:40

Primero venimos de este yo que vino a este

00:12:44

plan, que quiere conocerse, que quiere expresarse.

00:12:48

Ese yo va

00:12:51

empezando a caminar, explora, se desarrolla para

00:12:55

poderse manifestar en este plano.

00:12:57

Tenemos que desarrollar un ego, porque si no, aquí no existimos.

00:13:01

Nuestra alma obviamente aquí se deshace, no puede con

00:13:05

este plano material. Entonces, nosotros desarrollamos un ego,

00:13:09

y ese ego se va contaminando todavía más.

00:13:12

Ya de por sí él es el ego de querer ser separado, pero encima se

00:13:16

contamina con un colectivo, que es nuestra educación, que es nuestra

00:13:19

familia, que es nuestra sociedad, nuestro entorno.

00:13:24

Y ese es ese contacto, ese impulso

00:13:27

inicial que nosotros traíamos en el alma: "Yo sí aquí lo voy a hacer

00:13:31

perfecto, voy a hacerlo bien, voy a triunfar.

00:13:35

Qué bueno que estos padres que yo escogí van a tener todas las medidas y todo lo

00:13:39

que me van a proporcionar, porque mi alma ha sido evolucionada y debemos darle

00:13:43

la totalidad, que yo soy único y que también soy una diosa".

00:13:47

Ese es el impulso que trae mi alma. Pero ¿qué ocurre?

00:13:50

Que la realidad aquí en este plano me dice otra cosa.

00:13:54

Me encuentro con una familia, me encuentro con unos hermanos, me encuentro con unos

00:13:57

compañeros de clase, me encuentro con un montón de personas

00:14:01

que obviamente aquí, cuando vengo por aquí,

00:14:05

ya se me ha olvidado todo ese entusiasmo que yo tenía.

00:14:08

Y encima si dentro del vientre paterno

00:14:11

ya hay una herida profunda, de una no existencia, de un

00:14:15

rechazo, imagínense el problema.

00:14:18

Y después, si nazco y tengo un parto difícil, imagínense todavía más.

00:14:22

Entonces, cuando vengo aquí al año de

00:14:26

edad, ya se me ha olvidado todo ese impulso y ese motivo que yo tenía de venir.

00:14:29

Entonces, ¿qué pasa? Empiezo por el colectivo.

00:14:32

El colectivo es, si ya el ego es rudo, imagínense esto de ponerse

00:14:36

capas y capas sobre nuestro ego para protegernos, porque el

00:14:39

colectivo nos dice que

00:14:41

hay que protegerse y cuidarse. Yo estoy

00:14:45

vapuleado cuando llego al primer año de edad, que ya cuando llego,

00:14:49

imagínense a los 18, ya ni les cuento.

00:14:51

Estoy totalmente inmerso en el colectivo.

00:14:54

Y claro, entonces en este mundo colectivo yo digo: "Bueno,

00:14:58

aquí tengo que empezar a hacer contacto con los demás, empezar a

00:15:02

ver, empezar a explorar, empezar a hacer contacto".

00:15:05

Y llego al otro.

00:15:08

Ya llegué a la mitad

00:15:10

. Ya hice por fin contacto con el otro.

00:15:13

Pero ¿qué pasa con el contacto con el otro?

00:15:16

El otro es que no sé qué es lo que tiene, que está

00:15:20

haciendo cosas que realmente me remueven la herida. Entonces, ¿qué sucede?

00:15:25

Yo, en lugar de opcionar, reacciono

00:15:27

constantemente. Mi yo

00:15:31

reacciona con tu tú. Entonces, aquí estamos los dos de

00:15:34

tú a tú. Y yo soy yo, como lo dice la gestalt,

00:15:38

pero no en el sentido que lo dice la gestalt. Entonces, ¿qué sucede?

00:15:41

Estamos ahí constantemente como en un campo de guerra,

00:15:45

en una lucha permanente con la otra

00:15:48

persona. El otro es mi enemigo, me desagrada, me incomoda, me

00:15:52

molesta.

00:15:54

Si constantemente estás removiendo tu miércoles, es

00:15:57

totalmente normal que el otro te

00:16:01

moleste, porque has guardado tanto en la herida y crees que ya no es tuyo, sino que

00:16:05

todo el problema está en los demás. Entonces, aquí no pasa nada.

00:16:08

Aquí dentro no pasa nada, aquí todo va a estar bien.

00:16:12

El asunto lo tienen los demás. Yo estoy perfecto.

00:16:17

Y bueno, y aquí estamos. Eso lo hacemos desde nuestra sombra, que hemos creado una

00:16:20

sombra que le tenemos terror y entonces ya no vamos.

00:16:23

Ya nuestro ser se nos olvidó hace tiempo, ya ni siquiera nuestro ego, y ahora

00:16:28

nuestra sombra es la que nos impulsa, nuestro miedo y por eso

00:16:31

reaccionamos, agredimos, atacamos al otro, criticamos,

00:16:35

hacemos juicio, etcétera.

00:16:38

Y

00:16:39

para allá que nosotros aspiramos.

00:16:42

Porque al final nuestra finalidad aquí

00:16:45

era volver a nuestro ser individual para

00:16:49

demostrarnos que somos una divinidad con nosotros

00:16:52

mismos. ¿Qué empezamos entonces aquí?

00:16:55

"Bueno, ya mi relación con el otro está frita, ya

00:16:59

taco, ya todo esto". ¿Y qué empiezo a hacer entonces?

00:17:02

Quiero conocer, quiero tener un nivel de conciencia

00:17:06

que me ayude a profundizar, quizás en esas heridas que traigo de otras

00:17:10

vidas, quizás en la herida que tengo de mi familia, quizás en ver

00:17:14

cómo gestiono con los demás, quizás busco

00:17:18

un maestro, quizás alguien que me enseñe.

00:17:22

Eso puede ser. Y

00:17:24

normalmente aquí fíjense que está relacionado con nuestro

00:17:28

ser, nuestra esencia de pensar. ¿Qué pasa aquí con mi esencia de pensar?

00:17:32

Entonces, ¿aquí voy a dónde? Voy a mis creencias.

00:17:36

Y mis creencias me han fallado muchísimo.

00:17:38

Pero bueno,

00:17:40

voy avanzando por este viaje del héroe que tengo.

00:17:43

Y entonces ya deseo conocer, deseo

00:17:46

alcanzar esa sabiduría, que no quiere decir que la alcance, sino

00:17:50

que simplemente tengo la intención.

00:17:52

Bueno, al menos sigo avanzando

00:17:55

para encontrar mi verdadero yo, ya desprenderme de

00:17:59

ese colectivo que me ha fallido,

00:18:02

que me ha dicho que soy esto o aquello, me ha hecho

00:18:06

sentir menos, porque fíjense que todavía estoy en el me ha,

00:18:10

para decir: "M\*\*\*\*a, ¿quién era como que soy yo?

00:18:13

Entonces ya es el individuo, ya de repente siendo el otro.

00:18:17

Ahora quizás puedo ser yo.

00:18:21

Aquí empiezo a

00:18:23

conectar

00:18:27

con mi ser. De repente,

00:18:31

a lo mejor se me va la olla y empiezo a

00:18:35

retirarme del mundo, ya estoy elevado y me

00:18:39

retiro del mundo. Me puede dar por ahí.

00:18:41

Me puede dar por convertirme en el gurú del que llama ser y

00:18:45

sanar. Puede darme de muchas maneras, pero la

00:18:49

finalidad aquí es encontrar el yo.

00:18:50

Recuerden que en cada estadio hay niveles de consciencia y esos niveles de

00:18:54

consciencia hay que trabajarlos. ¿Qué ocurre?

00:18:56

Que ojalá nosotros realizáramos a nivel consciente todo este viaje aquí

00:19:00

derechito, y nos diéramos cuenta de que vamos progresando todo el tiempo.

00:19:04

Sí lo realizamos, pero lo realizamos a un nivel inconsciente.

00:19:06

La idea es que aquí aprendan hoy que podemos realizarlo a nivel consciente.

00:19:10

¿Qué pasa entonces? Nosotros tenemos

00:19:14

una profunda herida

00:19:16

y como nos duele tanto que no queremos

00:19:20

profundizar en ella, ¿qué hago?

00:19:23

Conecto arriba. Fíjense, la herida de mi yo se conecta con la

00:19:27

totalidad. ¿Y adónde lo lleva? A la expectativa.

00:19:31

Yo estoy herido, tengo el impulso. ¿Qué pasa?

00:19:35

Ese impulso, en lugar de ser el impulso del ser, es un impulso egoico.

00:19:38

Y entonces ese impulso egoico es: "Yo no soy así, el otro es que es así".

00:19:42

Fíjense de dónde lo saco todo esto que estoy diciendo.

00:19:44

Ese impulso que supuestamente es impulso espiritual, mi

00:19:48

impulso de mi ser, que eso es lo que está dentro de mí.

00:19:51

No, ya no es un impulso

00:19:54

interno, eso es un impulso egoico, porque estoy herido y ya

00:19:58

desde el primer añito de vida me fregué todo, pienso que la vida es una

00:20:02

m\*\*\*\*a y entonces empiezo a tener expectativas. ¿Qué son las expectativas?

00:20:06

Y aquí voy a hablar un poquito, después me regresaré a esto.

00:20:10

¿Qué son las expectativas? La expectativa es esperar

00:20:15

algo que no sabes si el otro puede dar.

00:20:18

Entonces nosotros

00:20:20

.

00:20:22

Nosotros entendemos que el otro nos dé algo.

00:20:26

Estamos ansiosos de que calme ese dolor.

00:20:29

Yo tengo esta herida y luego abajo lo veo con los ejcitos, ustedes me respondieron.

00:20:34

Yo tengo esta herida tan grande y entonces, claro, ¿qué sucede?

00:20:37

Espero que el otro me ame, me

00:20:42

quiera, me mime, me

00:20:45

cuide, me comprenda, se comunique, etcétera.

00:20:49

Yo quiero muchas cosas,

00:20:52

porque claro, ese impulso egoico me lleva a decir

00:20:55

eso: "Tú no lo puedes hacer por ti, tienes que buscar otra persona que te lo dé".

00:21:01

Me he convencido de eso. Este colectivo me convenció de que yo solo no puedo.

00:21:05

Entonces, tengo que hacer que el otro cumpla mis expectativas.

00:21:08

El otro es el responsable de cómo yo me siento.

00:21:11

Si yo me siento mal, es culpa del otro.

00:21:13

Si yo no logro esto es porque afuera pasó algo.

00:21:17

Entonces, aquí estoy constantemente esperando que el otro-- y así nos enamoramos.

00:21:22

Nos enamoramos esperando que el otro cumpla esas expectativas.

00:21:26

Entonces, la expectativa es saber que el otro te ama aunque se

00:21:30

niegue a cumplir tus expectativas, aunque se niegue a cumplir tus

00:21:34

deseos, porque el otro no está para cumplir tus deseos.

00:21:37

Tú normalmente acusas al otro de egoísta.

00:21:42

Y aquí lo dice muy claramente. ¿Quién es egoísta?

00:21:46

Esperar que el otro se ocupe de tus

00:21:50

necesidades, pero nunca de las tuyas, que ponga sus

00:21:53

necesidades por encima de las tuyas.

00:21:55

Por ejemplo,

00:21:59

tenemos a nuestra pareja y

00:22:01

yo quiero hablar con mi

00:22:05

pareja, mi pareja está viendo fútbol.

00:22:08

Entonces, yo quiero hablar: "Vale, mira, yo necesito ahora hablar, no

00:22:12

seas egoísta, que todo el tiempo estás ahí viendo la televisión".

00:22:17

¿Por qué estoy siendo egoísta? ¿Quién es la egoísta?

00:22:19

Yo estoy acusando a mi pareja de egoísta. ¿Quién está siendo egoísta?

00:22:22

Yo, porque yo quiero que él hable conmigo, que satisfaga mi

00:22:26

necesidad de hablar y que no satisfaga su propia necesidad de ver

00:22:29

televisión, así de simple. Yo quiero que satisfaga mi necesidad.

00:22:33

Y voy otra vez. Y lo que quiero que entiendan, la proyección que

00:22:37

hacemos constantemente. Dice que esto lo va a remover y va a decir: "Yo

00:22:41

estoy en este curso, justamente a las 19 horas no me va a

00:22:45

cuadrar, los miércoles menos, qué desagradable esto".

00:22:48

Seguramente. Y seguramente terminaremos

00:22:52

las últimas clases con dos o tres personas.

00:22:55

Porque cuando decimos verdades, ya les digo, la herida es profunda y yo la

00:22:59

respeto, porque como les decía, no tengo ninguna expectativa.

00:23:03

La expectativa es:

00:23:05

son tuyas.

00:23:07

Entonces,

00:23:09

lo que sí tengo que ver yo, no voy a esperar absolutamente nada de nadie.

00:23:13

Yo quiero que tú

00:23:15

te encargues de tus propias necesidades

00:23:19

y que sepas que la otra persona te va a querer igual,

00:23:24

aunque se niegue a satisfacer esas

00:23:27

expectativas que tú tienes.

00:23:33

Nuestra única expectativa tiene que ser con respecto a los demás,

00:23:36

observarlos

00:23:38

maravillosamente, observar a los demás

00:23:42

en lugar de criticarlos.

00:23:45

Es diferente. Cuando tú observas, amas, entiendes profundamente.

00:23:49

Yo cada día amo más profundamente a mi pareja cuando descubro

00:23:53

sus heridas. Cuando descubro esas heridas, digo: "Guau,

00:23:58

cuánto amor". Pero claro, eso pasa por primero reconocer las

00:24:02

mías y no tener expectativas absolutamente de nada.

00:24:05

No tengo expectativas ni de que me haga feliz. Bueno, sí.

00:24:07

Las únicas expectativas que

00:24:11

se tienen que cumplir son las siguientes: son aquellas que acordamos.

00:24:14

Una de las cosas que mi pareja y yo siempre hemos hablado desde el día uno, creo

00:24:18

yo,

00:24:19

fue lo siguiente

00:24:21

El día que me seas infiel, ese día

00:24:25

hasta ahí llegamos.

00:24:27

Es

00:24:29

un acuerdo. No es que este

00:24:33

día a lo mejor si fuera infiel, a lo mejor fuera diferente, pero para mí

00:24:37

no. Y eso lo negociamos, lo hablamos.

00:24:39

"Mira, en ese libro ya sabes que esto se acaba terminantemente,

00:24:43

porque para mí la lealtad es importante.

00:24:46

A lo mejor para otra persona eso no es importante y está bien para ella, pero

00:24:50

para mí sí lo es". ¿Qué sucede? Eso

00:24:54

es una expectativa que en la relación de pareja se tiene que

00:24:58

acordar. Qué cosas para el uno y para el otro son

00:25:01

importantes dentro de la conexión de pareja.

00:25:04

Eso se habla, se negocia, se puede poner en el

00:25:08

otro. Porque ya hicimos un acuerdo, a lo mejor no está en la

00:25:12

carta de matrimonio, pero hicimos un acuerdo de lo

00:25:16

que yo quiero en la relación de pareja. Y ojo, un acuerdo consensuado.

00:25:19

Un acuerdo de consensuar: "Oye, ¿tú crees que me puede ser

00:25:23

infiel? ¿Tú crees que me puedes ser fiel?

00:25:25

Porque para mí eso es muy importante, porque ya sabes, la pareja, la traición para mí

00:25:29

es durísimo. ¿Tú crees que pudieras

00:25:33

serme infiel?

00:25:35

Sabes que eso para mí es importante, sabes que eso me

00:25:39

rompería el alma y que no estoy de acuerdo".

00:25:42

Y si los dos, igual tiene cosas conmigo que para él es muy

00:25:46

importante también la lealtad.

00:25:48

La mayoría de las veces estamos egoístas con nuestra pareja.

00:25:52

Queremos quitarle algo, que el otro se vea televisión o que haga lo que le da la

00:25:56

gana

00:25:58

para que nos complazca a nosotros.

00:26:00

Y eso sucede una y otra vez en las relaciones de

00:26:04

pareja. Espero que el otro satisfaga mis necesidades.

00:26:08

A mí, por ejemplo, cosas que le gustan a mi pareja, a mí no me gustan y la

00:26:12

gente me dice: "Oye, pero ¿tú no te molestas de eso?"

00:26:15

Da igual que me moleste o no. Si eso es lo que quiere mi pareja, ¿yo por qué tengo

00:26:19

que meterme en eso?

00:26:21

¿Por qué tengo que esperar que él sea como yo quiero?

00:26:24

Sí, a veces hay cosas que reaccionamos,

00:26:28

pero claro, como todos estamos metidos en un mundo terapéutico que

00:26:31

empecemos, la mayoría de las veces

00:26:34

somos buenísimos haciendo la terapia de nuestra pareja, queriendo ver

00:26:39

todas las dinámicas de él. Cuando nosotros vemos las dinámicas del otro, lo que

00:26:42

estamos queriendo ver es lo nuestro. Así de simple.

00:26:46

Y esto es rudo, les digo,

00:26:50

cuando estamos iniciando, sobre todo en esto.

00:26:52

Y qué bueno que iniciemos para que puedan tener esa mentalidad, que puedan

00:26:56

entender que eso que está pasando con el otro tiene que ver

00:27:00

con ustedes. El otro no te quita,

00:27:05

solo no te da lo que tú quieres.

00:27:09

El otro no está para satisfacer tus necesidades.

00:27:12

Léanse la oración esa de Einstein.

00:27:16

La verdad, el otro

00:27:18

está allí simplemente para ser observado. Observado.

00:27:22

Ser observado en nuestras propias dinámicas, a ver qué es lo que está ocurriendo

00:27:25

con nosotros mismos.

00:27:30

¿Qué no quiero ver en mí? ¿Qué está pasando en mí que no me atrevo

00:27:34

a ver?

00:27:36

Observo con atención, observo con amor, así amo muchísimo más.

00:27:40

Si aceptamos que no estamos en este planeta para complacer la necesidad

00:27:44

de los que nos rodean, eso nos ayuda a ocuparnos de nuestras propias

00:27:47

necesidades.

00:27:50

Como estamos tan heridos, estamos haciendo cosas por

00:27:54

los demás que no queremos.

00:27:57

Yo hago esto por los demás para que me quieran.

00:28:01

Yo hago esto por los demás, yo me comporto de tal o cual manera para

00:28:05

que me. Yo me sacrifico por los demás para que

00:28:08

me amen. Yo que todo lo doy por ti. Y así

00:28:12

empezamos nuestras conversaciones con nuestras parejas.

00:28:15

"Yo que hago esto por ti y tú no me

00:28:19

consideras". Es que tú lo estás haciendo porque te da la gana.

00:28:22

Así de simple. Y yo sé que suena duro,

00:28:26

pero así es.

00:28:27

Tú lo haces porque tú quieres. No puedes tenderle, decirle a tu pareja que tú lo

00:28:31

haces por él, que él te lo pidió.

00:28:35

Tú lo haces porque tú asumiste que para él era importante.

00:28:41

Y eso implica cierta madurez en las relaciones de pareja.

00:28:46

Cada vez que te mueva algo del otro, vente para acá, no te vayas para allá.

00:28:51

Vente para acá, trabájate en ti, porque esto te duele, porque esto te revuelve

00:28:55

por dentro, porque esto te da ganas de estrangularlo.

00:28:58

Y te darás cuenta de que hay muchas cosas por dentro

00:29:02

en qué trabajar antes de ir directamente al otro.

00:29:06

Me llamó mucho la atención lo que usted dijo.

00:29:09

Todo esto, cuando tú empiezas a satisfacer tus propias

00:29:13

necesidades, empiezas a amarte a ti mismo.

00:29:15

Cuando tú pretendes que el otro satisfaga tus necesidades, te cuide, te

00:29:19

dé momentos maravillosos, te dé la sexualidad de tus sueños, te dé la comunicación

00:29:23

de tus sueños,

00:29:25

no te estás amando a

00:29:29

ti mismo.

00:29:31

Cuando tú empiezas a satisfacer todas esas necesidades, cuando tú dices: "Yo

00:29:35

soy autosuficiente por mí, yo me amo a mí mismo,

00:29:39

soy capaz de comunicarme conmigo mismo, soy capaz de

00:29:43

escucharme, de entenderme, de comprenderme, de ser amorosa, de

00:29:47

comprarme lo que me da la gana,

00:29:50

de no hacer juicio a mí misma", estás amándote a ti mismo, no tienes que tener

00:29:54

nada con el otro, porque ya te digo que el otro es solamente una distracción.

00:29:57

Una distracción de lo esencial. Una distracción para evitar ver tu

00:30:01

herir y tus sombras. Dos aspectos que tienes siempre que

00:30:05

trabajar.

00:30:06

Para tu relación en este mundo, en este plano, para tu proceso

00:30:10

evolutivo, para tu proceso de concientización y de

00:30:13

transformación, para volver con tu ser,

00:30:17

necesitas

00:30:19

soltar las expectativas que tienes en el otro, dejar de

00:30:23

proyectar, abrazar y reconocer esa herida

00:30:27

profunda que tienes y las sombras Que

00:30:31

deriva de esa herida profunda.

00:30:35

Siguiendo por aquí.

00:30:40

Aquí ya hay un caso. La persona, ¿qué es lo que quiere?

00:30:43

¿Cuáles son las expectativas que tiene sobre el otro?

00:30:45

Las expectativas que tiene la persona sobre el otro son tener una mayor

00:30:49

comunicación. No es decir quién es, simplemente ustedes vean.

00:30:54

Tener una mayor comunicación con el otro, tener sexualidad,

00:30:57

paseos, cenas románticas, detalles, comprar algo para nuestro

00:31:01

patrimonio, mejorar la comunicación.

00:31:04

Eso es lo que quiere, las expectativas que ha colocado sobre su pareja.

00:31:07

Es decir, que el otro es el que tiene que darle una mejor comunicación, el otro

00:31:10

tiene que encargarse de su sexualidad, de esos paseos, de esas cenas románticas, de

00:31:14

tener detalles con esta persona, de comprar algo para que

00:31:18

tenga una seguridad y

00:31:21

. Fíjense aquí esto, ¿cuál es el verdadero deseo?

00:31:24

¿Cuál es el

00:31:26

verdadero dolor de este cliente, la

00:31:30

verdadera herida?

00:31:32

Fíjense, ella lo habla. Por eso es muy importante el vocabulario del

00:31:36

consultante. Ella nos dice que quiere comprar algo para nuestro

00:31:39

patrimonio. ¿Qué sucedió con esta niña

00:31:43

herida? Seguramente los padres se

00:31:47

encargaron y estaban muy estresados, muy agobiados para darle

00:31:52

todo lo material que pudiera querer esa niña.

00:31:56

Pero se olvidan, ¿de qué?

00:32:01

Se olvidaron de su mundo emocional.

00:32:05

Y al olvidarse de ese mundo emocional, este

00:32:08

consultante siente que esa

00:32:12

área de su vida está vacía.

00:32:14

Entonces, ¿para dónde huye? ¿Hacia dónde

00:32:18

va? A buscar cosas materiales. "Yo necesito

00:32:22

esas cosas materiales para

00:32:26

validarme", porque así

00:32:28

aprendió desde muy temprana edad en su familia.

00:32:33

Estaban quizás muy preocupados por proveer

00:32:36

económicamente a sus hijos y

00:32:40

especialmente a ella. Se satisfacen todas sus necesidades y se

00:32:44

hace débil lo emocional.

00:32:47

Entonces, ella seguramente ha experimentado pérdida y

00:32:51

abandono.

00:32:54

"No soy capaz de darme a mí

00:32:58

eso que estoy pidiéndole a mi pareja". ¿De dónde viene eso?

00:33:01

De lo que recibí en mi hogar. En mi hogar estaban preocupados por lo material.

00:33:05

¿Adónde huyo yo? A lo material. Yo

00:33:09

insisto a mi pareja y entonces, como no soy capaz de hablarle a mi pareja de lo

00:33:13

que yo tengo, de que yo quiero abrazos y

00:33:16

apapachos y todo este tipo de cosas, y si se lo digo no me hace

00:33:20

caso, me voy a enfocar en

00:33:23

obtener algo material, que eso sí es importante.

00:33:25

Y ahí puedo luchar y decir: "Porque eso es algo que aprendí de mi

00:33:29

sistema familiar, de mis padres, por la situación que estaban

00:33:33

viviendo al momento de tenerme a mí, al momento que yo nacía

00:33:37

y sus preocupaciones existenciales".

00:33:40

Entonces, aunque pudo haber tenido todo materialmente,

00:33:44

me sentí emocionalmente vacía. Sentí que

00:33:47

emocionalmente no había nada para mí.

00:33:50

De la sombra no voy a hablar hoy, porque si no, ya les digo yo que la

00:33:53

semana que viene no viene nadie. Entonces, todavía no voy a hablar de la

00:33:57

sombra. A lo mejor se la dejo allí para que nada más la urjan, pero

00:34:01

no lo voy a hablar para que no

00:34:04

haya tantas ganas de vomitar hoy.

00:34:07

¿Qué hago yo entonces? ¿Qué proyecto a mi pareja?

00:34:12

Mi miedo a quedarme sola, que se enferme, que se

00:34:16

muera. Frustración es que yo

00:34:21

le pido algo, solo dice que sí, pero no lo hace.

00:34:24

Aquí estamos otra vez, expectativas de que haga algo.

00:34:30

Eso se llama egoísmo.

00:34:33

Algo por mí y no por él.

00:34:36

Le vuelvo a decir y se enoja. Eso lo vivo con frecuencia.

00:34:40

Entonces, ¿quién está siendo egoísta en este caso?

00:34:43

En este caso, lamento mucho decírselo, pero eres tú,

00:34:48

porque estás pretendiendo que el otro llene una necesidad que solamente tienes que

00:34:52

satisfacer en ti misma.

00:34:54

Esa herida que hay en ti de no disfrutar.

00:34:58

En el fondo, aquí hay un miedo profundo

00:35:02

a la muerte, una desconfianza. Fíjense que el

00:35:06

miedo a quedarse sola, a que se enferme y que muera.

00:35:08

Hay un miedo a la muerte profundo.

00:35:13

Y cuando hay un miedo profundo a la muerte, ¿qué pasa?

00:35:15

No hay una conexión con la vida, no hay una conexión con el disfrute, no hay una

00:35:18

conexión con el placer. No puedo disfrutar, no puedo tener un placer.

00:35:22

Siempre tengo que hacer cosas

00:35:24

por los demás, pero no por mí, no porque yo disfrute, no porque yo conecte con la

00:35:28

vida, no porque yo salga, respire y disfrute, me compro algo, me

00:35:32

da la gana, me voy un fin de semana si se me antoja,

00:35:36

porque yo necesito esa cena romántica conmigo misma,

00:35:40

hacerme conmigo misma.

00:35:44

Nos damos cuenta de una simple pregunta:

00:35:47

¿cómo podemos saber

00:35:50

cuál es esa herida? Fíjense que ya va denunciando: "Tener

00:35:54

mayor comunicación, sexualidad, paseos, cenas

00:35:57

románticas, comprar algo para nuestro patrimonio".

00:36:00

Allí me dice algo

00:36:03

material. ¿Qué

00:36:07

quiero yo concretamente? Quiero sentirme en mi hogar y a quién le puedo decir

00:36:11

más a esa persona.

00:36:16

Como ya les dije, bien profundo.

00:36:20

Fijense que esta herida tiene que ver con

00:36:22

cuánto me valoro a

00:36:26

mí mismo, mi valor personal.

00:36:29

Hay una

00:36:31

Idea equivocada de que necesito tener cosas,

00:36:35

necesito acumular cosas, quizás acumule conocimiento, quizás

00:36:38

acumule cosas materiales, porque eso me da la

00:36:42

sensación de llenarme, pero en el fondo estoy

00:36:45

vacío a nivel emocional. Puede calificar el dinero

00:36:49

y las demás personas como algo negativo,

00:36:52

pero tiene una circunstancia polar con el dinero.

00:36:56

Es algo negativo y las personas que lo tienen son malas, pero también lo deseo.

00:37:00

Entonces, ¿qué pasa conmigo?

00:37:01

Es ambivalente y

00:37:05

en la infancia es posible que haya sido desvalorizado,

00:37:09

porque obviamente le estaban dando cosas materiales.

00:37:11

¿Cuál es el trabajo de esta

00:37:15

persona? Nutrirse en

00:37:18

el amor propio,

00:37:21

conectarse con su propio placer.

00:37:26

Tiene que aprender a confiar en su estómago para

00:37:29

satisfacer sus propias necesidades, saber

00:37:33

exactamente qué es una necesidad y qué es un deseo.

00:37:37

A veces el deseo obedece a lo que quieren los demás y yo,

00:37:41

por resonancia, digo: "Si es lo que desea el colectivo, yo también lo

00:37:44

deseo". Pero no, ¿qué es lo que quiere tu centro? ¿Qué es lo que quiere?

00:37:49

¿Cuáles son tus verdaderas necesidades?

00:37:50

Unas que surgen de tu estómago, tu

00:37:53

plexo solar. ¿Qué quieres realmente?

00:37:57

¿Qué necesitas realmente?

00:38:00

No lo que necesitan los demás. Esta es una persona que no

00:38:03

sabe tomar sus necesidades, llenar sus

00:38:07

necesidades y espera que sea su pareja la que lo haga o que alguien más

00:38:10

lo haga.

00:38:13

¿Cómo vamos, chicos?

00:38:15

Hago esto porque sé que esto es pesadito.

00:38:18

Entonces, ¿qué es lo que hacemos? De lo que el consultante

00:38:22

dice,

00:38:24

voy a ir deduciendo cuáles son las heridas que

00:38:28

tiene.

00:38:30

Tiene una necesidad de placeres, una necesidad de

00:38:34

paseos, una necesidad de cosas

00:38:37

materiales, de cosas allá afuera.

00:38:40

Esto tiene que ver con mi merecimiento.

00:38:44

Esa persona requiere eso, imagino, visualizo cómo fue la

00:38:48

infancia de esa persona. ¿Qué pasó con esa

00:38:51

persona? Una pregunta. Aquí queda claro, que luego cuando les

00:38:55

diga a ustedes que me lo hagan, vamos a ver si realmente aprendimos

00:38:59

bien cuál es una herida.

00:39:02

Quiero que

00:39:04

quede claro lo de la herida, porque esto de la herida lo vamos a estar haciendo

00:39:07

muchas veces con todos. Entonces, ¿qué sucede?

00:39:11

Que van a ver y automáticamente van a decir: "Aquí lo tal" y punto, y no

00:39:15

voy a explicar. Por eso quiero que quede muy bien claro.

00:39:18

Este es uno de los temas donde más quiero que quede bien

00:39:22

clarísimo, que una vez que lo identifico es fácil saber,

00:39:25

de acuerdo a las expectativas, cuál es la herida.

00:39:29

¿Preguntas, comentarios antes de seguir?

00:39:35

Luz, por lo que yo estoy comprendiendo aquí,

00:39:40

tú estás viendo las expectativas primero de la persona, sus necesidades de

00:39:44

deseo, de sexualidad, de escenas románticas, y eso te hace

00:39:47

ver que la herida de esta

00:39:51

persona está en algo que tiene que merecer, como que no mereciera

00:39:55

algo. ¿Es de allí que lo sacas?

00:39:58

Sí, normalmente del discurso del consultante,

00:40:02

yo puedo inferir de dónde viene. Entonces, cuando yo me imagino a una

00:40:06

persona que quiere tener comunicación,

00:40:08

imagínate tú un niño hablando, "tengo una sexualidad, tengo deseos de

00:40:12

momentos únicos, tengo deseos de momentos de cariñito",

00:40:16

una niñita allí

00:40:18

que quiere una casita, una tacita de muñeca, que

00:40:22

quiere

00:40:23

comprar algo. ¿Qué quiere esa niña?

00:40:26

¿Cómo son los padres con ese niño?

00:40:29

Fíjense cuáles son las expectativas que tiene: amor,

00:40:32

compañerismo y planes juntos.

00:40:37

¿Qué sucede cuando quiere amor,

00:40:40

compañerismo y planes juntos? Aquí la palabra

00:40:44

clave en este caso es

00:40:45

¿qué pasó con esta

00:40:49

persona que no ha sentido amor en su vida?

00:40:53

Si yo una

00:40:55

niña que quiere amor, ¿qué pasa?

00:41:00

Si esta niña es pequeñita y

00:41:03

necesita amor, ¿qué sucede?

00:41:09

¿Qué pasó

00:41:12

en el momento de nacer

00:41:14

esta niña?

00:41:17

¿Qué estaba pasando en la familia de esta niña que no

00:41:21

sintió que había amor para ella? Es probable que la madre haya tenido

00:41:26

un embarazo complicado, es probable que la madre haya

00:41:30

sufrido durante el embarazo. Entonces,

00:41:34

¿cuál es la herida que queda en mí?

00:41:37

En mis instintos naturales, en cómo soy

00:41:40

yo. Por lo tanto, debo ocultar lo que soy yo

00:41:44

y buscar en los demás para tomar una

00:41:47

decisión. Entonces, hay algo malo en mí,

00:41:51

en mis instintos naturales. ¿Qué espero yo del

00:41:55

otro? Que me dé amor. Por sobre todas las cosas, lo que yo más deseo

00:42:00

es que me dé amor.

00:42:03

¿Cuál es la solución para esta persona?

00:42:05

Conocer que no existe ninguna falla en ti, sino que tú eres

00:42:09

perfecto tal y como eres,

00:42:12

que tú eres un ser de luz, eres un

00:42:16

impulso divino aquí en este plano.

00:42:19

Que no hay nada malo en tu imagen personal.

00:42:23

¿Qué proyecta esta persona en el otro?

00:42:27

Engaño, infelicidad. ¿Qué pasa?

00:42:31

con esa persona. Si hay algo malo en mí, mis instintos naturales,

00:42:36

sucede que cuando yo me relaciono con el otro, no me

00:42:40

relaciono desde mi verdadera identidad, sino ¿desde dónde me

00:42:43

relaciono?

00:42:45

Desde mi máscara. Entonces, hay algo falso en mí, porque

00:42:49

no estoy mostrando mi verdadera esencia, no estoy mostrando mi verdadera

00:42:53

vulnerabilidad, mi verdadero ser, mi verdadera

00:42:56

potencia, mi verdadero impulso, mi verdadera fuerza.

00:43:00

Entonces, me pongo una máscara para salir

00:43:04

ahí afuera. Y lo

00:43:06

que me da miedo en una relación es engaño,

00:43:11

porque en el fondo yo estoy engañando, diciendo que yo soy

00:43:15

fuerte y poderoso, pero en el fondo me siento que no soy capaz,

00:43:20

me siento insuficiente. Y este trabajo

00:43:24

es lo que tengo que hacer, aprender a darme ese amor, porque aquí hay

00:43:28

una sombra muy potente

00:43:31

en la relación con el otro. ¿De qué?

00:43:35

De protección, de cuidado, de amor, de

00:43:38

atención y de cariño.

00:43:41

Pero claro, yo tengo que darme ese amor y ese cariño para

00:43:46

aprender a aceptarme a mí mismo, aprender a valorarme a mí

00:43:50

mismo. Entonces, yo quiero ese amor. ¿Qué pasó con ese niño?

00:43:54

Cuando nosotros le damos la expectativa, lo que quiere, lo que ignora una persona

00:43:58

en su relación de pareja, nos vamos a ahí.

00:44:02

¿Qué pasó con el niño?

00:44:05

¿Qué vivió y qué quiere eso?

00:44:09

¿Qué pudo haber pasado para ahora tener una necesidad, un vacío con

00:44:13

respecto a esta zona? Y si quiero amor, ¿qué pasó en el

00:44:17

momento de mi nacimiento

00:44:19

que no recibí ese amor? ¿Qué estaba pasando con mamá?

00:44:22

Profundizar en esta herida y

00:44:26

ver, en este caso, de esta compañera,

00:44:29

es revisar

00:44:31

dónde he percibido ese rechazo. Puede ser que he visto un agravio

00:44:35

comparativo entre

00:44:38

cómo trataban a uno de mis hermanos y cómo me trataban a mí, o un agravio

00:44:42

comparativo de cómo eran con los compañeros de clase y cómo eran

00:44:45

conmigo, cómo eran en una familia y cómo era mi

00:44:49

familia. Ese rechazo que

00:44:52

es interno, hay un fuerte deseo

00:44:56

de ser escuchada. Habla de las cinco heridas también y

00:45:00

ella dice que detrás de la herida del rechazo siempre hay una herida de la

00:45:03

injusticia. Como la herida del rechazo duele mucho,

00:45:08

vamos a la herida de la injusticia.

00:45:11

Pensamos que la vida es injusta, que no es justo que esto esté

00:45:14

sucediendo

00:45:16

en mi país, no es justo que esto pase en la sociedad, no es justo que esto pase en

00:45:20

la relación de pareja o con los demás, o con este cliente, con esta

00:45:24

persona, o no es justo que me pase a mí.

00:45:26

Pero en el fondo lo que no quiero ver es una herida de rechazo.

00:45:28

Me siento rechazada y una sensación de que hay algo que no está

00:45:32

todo bien conmigo. Entonces, es algo que tengo que

00:45:37

trabajar.

00:45:40

Aquí hay que darse cuenta de cuáles son las trampas que me dejo

00:45:44

con respecto a

00:45:49

la máscara que me pongo de engañar para mostrar

00:45:53

esa parte fuerte mía, que en el fondo es

00:45:57

mi vulnerabilidad, no mostrar esa parte sensible

00:46:01

en mí, no mostrar esa parte que es demasiado tierna.

00:46:05

Yo siempre lo veía, de hecho, dibujado.

00:46:08

Siempre he hecho el trabajo con el trauma de dibujo.

00:46:10

Dibujaba un caracolito, y el caracolito por sí, el caparazón, que era todo

00:46:14

suave, sensible. Esa es mi esencia.

00:46:17

Súpermega-sensible, pero

00:46:20

todos los que me conocen creen que yo soy el conocimiento y

00:46:24

todas las máscaras que me he puesto durante la mayoría del tiempo viviendo así.

00:46:27

Entonces, eso hay que trabajarlo, porque si lo sostenemos a

00:46:31

lo largo del tiempo, genera enfermedad.

00:46:35

Eso es lo que hay que cuidar.

00:46:37

Esto incluye trabajarlo.

00:46:41

Cualquier herida hay que profundizar en ella.

00:46:45

¿Qué es lo que me está mostrando? Cuando

00:46:48

me muestra la verdad, entonces empiezo a ser cada día más yo.

00:46:51

Y usted no sabe lo que me siente ser cada día

00:46:55

más yo. Con mi lado bueno y con mi lado no tan bueno.

00:47:00

Pero aun así me amo y me acepto.

00:47:03

Sin profundizar todavía en la sombra.

00:47:05

Pero aquí hay una sombra de

00:47:08

una fuerte vulnerabilidad.

00:47:11

Aprender

00:47:14

a

00:47:15

establecer un hogar dentro. Si ya no lo tuve, si ya viví

00:47:19

eso de injusticia, si ya viví ese grado comparativo, empezar a

00:47:23

verlo dentro. ¿Qué pasa? Me voy a exponer ante los

00:47:27

demás. Porque la profunda herida, fíjense la

00:47:31

expectativa que yo tengo a mi pareja, que me mire y me dé mi lugar

00:47:35

de pareja.

00:47:36

¿Qué me mira y me dé mi lugar de pareja?

00:47:40

¿Quién puede hacer eso por ti?

00:47:44

Aquí hay un complejo de inferioridad que se relaciona, ¿dónde?

00:47:48

Fíjense lo que ella proyecta, que no me tome en cuenta.

00:47:50

Y esto

00:47:52

lo va a hacer en su relación con los demás, en su profesión.

00:47:56

Normalmente, tiene problemas con sus compañeros de trabajo, que no la toman

00:48:00

en cuenta. ¿Por qué? Porque hay un complejo de inferioridad.

00:48:03

¿Qué pasó en esa familia?

00:48:06

Es muy probable que haya pasado y me monto una película.

00:48:09

¿Qué pasó en esa familia? Bueno, probable que en la familia a lo mejor no hayan

00:48:13

tenido tanto dinero, pero haya luchado.

00:48:14

El padre haya trabajado y la madre haya trabajado durísimo para que los hijos

00:48:18

tuvieran estudio y aunque sean de clase humilde, para que trabajaran y tuvieran

00:48:22

estudio. Entonces, ¿qué sucede? Que yo

00:48:25

pretendo que a

00:48:27

través de mis logros, allá afuera, en el mundo y en mi pareja, me mire

00:48:31

desde mi lugar de pareja. ¿Qué sucede?

00:48:34

Que la familia de mi pareja me rechaza

00:48:37

Aquí, ¿de quién me enamoro? De una persona

00:48:41

que va a tener justamente una familia que me va a rechazar.

00:48:44

Hay un complejo de inferioridad. Seguramente también me siento inferior a mi

00:48:47

pareja. A lo mejor mi pareja tenga una profesión mejor que yo, o también puede

00:48:51

ir al lado contrario, que sea una pareja que sea

00:48:55

inferior para todavía yo sentirme menos.

00:48:59

Nos damos cuenta de cómo juega esta herida y cómo lo proyectamos, cómo

00:49:03

desmontamos todo eso que colgamos, esos sanbenitos, esos

00:49:06

collares, esas banderas que le colgamos a nuestra pareja.

00:49:10

Vienen de nosotros, de esa herida, por eso hay que profundizar en ella, pero

00:49:14

no profundizar es revolcarse

00:49:17

una y otra vez. No.

00:49:19

Aquí es:

00:49:22

la reconozco, sé de dónde viene, la

00:49:25

acepto,

00:49:27

la veo. Puede que hoy todavía esté en ella, y

00:49:30

cada vez me hago más y más consciente sin revolcarme una y otra

00:49:34

vez en ella. Cuidado, que es diferente.

00:49:39

Seguimos con esto: vivir el sexo sin el trauma del abuso

00:49:43

sexual.

00:49:45

¿Qué hay aquí?

00:49:47

La sexualidad, ¿a qué nos lleva? A la muerte

00:49:50

también.

00:49:52

La energía sexual es energía de vida.

00:49:55

Entonces, ¿qué sucede si yo tengo miedo a vivir el

00:49:58

sexo porque he tenido un trauma sexual y tengo una

00:50:02

pertenencia sexual? ¿Qué va a pasar aquí?

00:50:04

Hay un miedo a la muerte, a la pérdida y al abandono.

00:50:09

Y seguramente hay una herida también profunda.

00:50:12

En ese miedo, ¿me conectarme a qué?

00:50:15

Conectarme a la sensación de vivir.

00:50:17

Fijense,

00:50:20

en el caso anterior, de alguna manera era mi marido,

00:50:24

pero una enfocado al plano material, a lograr cosas,

00:50:29

y la otra con la sexualidad. Pero fíjense que la otra, aunque está en el plano

00:50:32

material, también quería sexualidad.

00:50:36

Entonces, hay un profundo miedo a la muerte.

00:50:40

No hay una conexión en amor. También hay que

00:50:44

reconocer cuáles son mis necesidades y cuáles son los

00:50:47

deseos, que hay una diferencia. Los deseos obedecen muchas

00:50:51

veces a las necesidades de un colectivo.

00:50:54

Y mis necesidades, lo que quieren mis instintos, lo que quiero yo

00:50:58

por dentro, lo que yo quiero internamente.

00:51:09

En esta persona es probable que

00:51:12

en su infancia haya tenido a

00:51:15

alguien idealizado y de repente vivió

00:51:19

una traición.

00:51:22

Esa imagen que tenía puede haber sido una persona real o puede haber sido Dios.

00:51:26

Tengo una imagen de Dios que digo: "Tengo que hacer", de repente no me lo trae y

00:51:29

entonces me siento frustrado. Y entonces tengo

00:51:34

una pérdida de confianza y de respeto en esa figura de autoridad

00:51:38

que yo tenía, ya sea Dios, la Virgen, una abuela, un

00:51:42

abuelo, alguien que fue una figura de autoridad en mi niñez.

00:51:46

Entonces, de repente toda se me desmorona, se me cae y entonces

00:51:49

me llena de frustración. Y eso me lleva a desconfiar de

00:51:53

los demás y a no creer en el respeto.

00:51:57

Entonces, tengo un sentimiento como de indignidad.

00:52:01

Esta persona sufrió abuso sexual, puede haber sido

00:52:05

también que tenía idealizado a una de las personas de las que sufrió abuso

00:52:09

sexual o abuso físico. Puede ser también eso, que todavía más en

00:52:13

mi todavía.

00:52:15

Normalmente, esta persona tiene conciencia de

00:52:19

su herida. Tiene conciencia más que el resto.

00:52:22

Sin embargo, se la oculta al maestro del mundo,

00:52:26

porque ocultar esta herida, no quiero conectar con ella, no quiero que

00:52:30

nadie vea ese grado de vulnerabilidad.

00:52:33

¿Nos vamos quedando claro entonces de

00:52:37

cómo son las heridas, de cómo reaccionan?

00:52:41

Fíjense en este caso: una comunicación, y qué expectativas tengo, una

00:52:44

comunicación emocional, que mi pareja se preocupe de cómo estoy y

00:52:48

de lo que hago. Que el otro se

00:52:53

preocupe, que me ame. ¿Quién? Un niño que dice:

00:52:57

"Yo quiero". Bueno, el niño no habla así, pero yo quiero que-- vamos a imaginar.

00:53:02

La niña dice: "Yo quiero una comunicación con mi

00:53:06

padre. Quiero una comunicación con mi madre.

00:53:10

Que mi padre se preocupe por mí,

00:53:13

de cómo estoy y de lo que hago.

00:53:17

Quiero más comprensión y más muestras de cariño por parte de mi madre".

00:53:22

Se dan cuenta de que es una niña hablando.

00:53:26

Pero claro, resulta que ya tengo 50

00:53:29

años y estoy en una relación de pareja.

00:53:34

Y sigo hablándole así a mi pareja. Como pueden ver, son

00:53:38

expectativas. Aquí hay una herida profunda

00:53:42

del alma, que tiene que ver un poquito con mi herida,

00:53:46

porque es una herida que se da dentro del núcleo

00:53:49

familiar. No encuentro soporte dentro de

00:53:53

este núcleo familiar. Hubo un rechazo

00:53:57

dentro de este núcleo familiar. ¿Y qué sucede?

00:54:00

Que tengo 50 años y todavía sigo siendo la niñita

00:54:04

de tres, cuatro, cinco, dos años, tres años,

00:54:08

y sigo reclamándole a la pareja como la niñita de dos, tres, cinco

00:54:13

o hasta siete

00:54:16

años. Tengo una profunda herida de rechazo.

00:54:19

Esta es una profunda herida del alma.

00:54:23

Como todas las cosas, Quirón como

00:54:26

arquetipo, tiene una cosa muy buena.

00:54:29

Quirón es el sanador herido. Quirón encierra

00:54:33

una herida profunda, pero también encierra un poder

00:54:36

sanador increíble, además encierra un don

00:54:40

maravilloso. Y las personas que viven esta herida profunda del

00:54:44

alma Son muy buenos terapeutas.

00:54:48

Y sobre todo, te cota en familias, así que aprovecha.

00:54:52

¿Qué proyecta entonces en el otro?

00:54:54

Su mayor miedo es que por ser como soy

00:54:58

realmente me rechacen.

00:55:00

Ella misma termina, va a sufrir el rechazo.

00:55:04

También tiene ahora el miedo a que la relación se termine porque no hemos

00:55:07

comprendido a la otra persona. En el fondo, esa comunicación emocional

00:55:11

que yo espero en el otro no la estoy consiguiendo.

00:55:14

Entonces, proyecto esa herida profunda que

00:55:18

tengo. La sombra, como les decía, se los voy a dejar colocada en

00:55:21

las diapositivas y no voy a hablar de la sombra.

00:55:25

Porque si ya la herida

00:55:29

es vomitiva, la sombra ya ni les cuento.

00:55:32

Porque la sombra es lo que proyectamos en el otro.

00:55:36

El miedo realmente que tengo y que proyecto en el otro.

00:55:40

Y de la sombra y de la herida me vado una y otra vez.

00:55:44

Fíjense en una

00:55:48

persona que tiene esa herida profunda,

00:55:53

¿qué es lo que va a hacer? Va a ir corriendo a buscar el

00:55:57

éxito material. Este es mi caso también.

00:55:59

Busco el éxito material y durante gran parte de mi vida viví por el

00:56:03

éxito material, porque claro que no quiero profundizar en mi

00:56:07

raíz,

00:56:08

en mi dolor primario, que es la

00:56:12

casa familiar. Imagínense que me dedico y les juro

00:56:16

que yo me negaba rotundamente a dedicarme a constelaciones.

00:56:20

Yo constelaciones estudié a nivel personal.

00:56:24

Y llego aquí a España, la vida me dio cuatro cachetadas y me dijo: "Te dedicas a

00:56:28

esto sí o sí", porque intenté por diferentes maneras y al

00:56:31

final terminé muriendo aquí.

00:56:34

No muriendo negativamente, sino una manera de decirlo.

00:56:38

Terminé haciendo esto porque quería hacer otras

00:56:41

cosas, pero este era mi verdadero camino.

00:56:45

Como les estoy diciendo, me he sanado herido y ahí está el don

00:56:49

también, el don de poder ayudar a personas en el área familiar.

00:56:52

Y justamente no lo quería ver. ¿Por qué? Porque no quería profundizar en mi herida.

00:56:56

Esta persona la ventaja que tiene es que seguramente será un excelente terapeuta

00:57:00

familiar.