

Transcripción

Límites en Pareja

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

00:00:00

Hemos hablado la vez anterior, en la primera clase, de nuestras

00:00:04

heridas. Al final, todos estamos en

00:00:08

una

00:00:10

relación y obviamente proyectamos nuestras heridas

00:00:14

en los demás.

00:00:16

Qué mejor persona para proyectar esas heridas que nuestra relación

00:00:20

de pareja.

00:00:22

Es una persona que al final no es familia nuestra y

00:00:27

recoge todo lo que nosotros lanzamos hacia afuera.

00:00:32

Además de eso, es una persona con la cual

00:00:35

convivimos muy de cerca sin ser familia nuestra.

00:00:39

Por eso recoge todas esas proyecciones.

00:00:43

¿Qué sucede? Que esas heridas que nosotros vivimos en un momento determinado,

00:00:49

ya sea una herida de abandono, que nos sentimos rechazados,

00:00:53

que nos sentimos humillados, lo vamos a

00:00:57

llevar constantemente

00:00:59

en la relación de pareja y vamos a reaccionar de acuerdo a

00:01:04

esa manera que nosotros tenemos de sentir.

00:01:08

Nuestra herida infantil nos habla de esa manera

00:01:12

que tenemos de sentir.

00:01:14

Luego,

00:01:15

de esa manera que tenemos de sentir, constantemente vamos

00:01:19

volcando hacia allá afuera

00:01:22

eso que

00:01:25

nosotros sentimos, pero no

00:01:29

lo hacemos abiertamente. Es decir, no decimos abiertamente: "Vale, mira, lo que

00:01:32

pasa es que yo me siento herida y me siento abandonada". No.

00:01:36

Sino: "Es que tú

00:01:39

no me entiendes, que yo estoy aquí

00:01:42

haciendo cosas de más". Y empezamos a darle todo un rollo al asunto,

00:01:46

cuando realmente nuestro verdadero sentir es que nos sentimos abandonados.

00:01:52

¿Qué sucede entonces? Ya hemos hablado en la primera clase de las heridas, en la

00:01:55

segunda clase hablamos de la manera de comunicarnos, cómo comunicamos esas

00:01:59

heridas sin comunicarlas, de manera inconsciente.

00:02:03

Y ahora vamos a ver los límites.

00:02:07

Los límites son una situación y uno de los puntos básicos en

00:02:11

las relaciones de pareja. ¿Por qué?

00:02:14

Porque nosotros en una relación de pareja podemos pasar por

00:02:18

dos aspectos.

00:02:21

Uno:

00:02:22

vamos y queremos en una relación de pareja, que

00:02:26

en los límites se llama en la relación de pareja

00:02:30

principio de deslinde.

00:02:31

Para

00:02:35

que nosotros podamos tener una buena relación de pareja, tenemos que

00:02:39

definirnos claramente

00:02:42

con respecto al exterior y

00:02:46

respecto al interior. Es la distancia y la permeabilidad

00:02:50

que hay entre nosotros como pareja y el exterior.

00:02:55

Por supuesto, tiene que ver con la intimidad, hasta qué

00:02:59

punto yo tengo que renunciar a mí mismo para compartir con el otro.

00:03:02

¿Qué sucede? Que esto viene arrastrándose mal. ¿Por qué?

00:03:07

Porque el niño vive a lo largo de su vida un proceso

00:03:10

simbiótico con su madre, sobre

00:03:14

todo desde el vientre materno, hasta que el niño tiene más o

00:03:18

menos cinco meses.

00:03:23

En ese periodo, ese niño

00:03:25

siente a través de la

00:03:29

madre: si la madre está

00:03:31

triste, ese niño se va a sentir triste; si esa madre está contenta, ese

00:03:35

niño también se va a sentir contento.

00:03:37

Eso ocurre desde el momento de concepción hasta los cinco

00:03:41

meses que el niño ha avanzado en edad.

00:03:44

¿Qué

00:03:51

ocurre luego? Que nosotros

00:03:55

en ese tiempo, desde el vientre materno hasta los cinco

00:03:59

meses,

00:04:01

puede ser que no se haya dado un

00:04:05

deslinde adecuadamente. El niño a partir de los cinco

00:04:09

meses empieza a gatear, empieza a explorar mundo, empieza a buscar otras cosas y

00:04:12

poco a poco todavía tiene cierta simbiosis

00:04:16

con la mamá, pero no tanto como en sus primeros cinco meses de vida.

00:04:22

A veces ocurre algo en ese

00:04:26

deslinde, o la madre está insegura, o la madre

00:04:30

está mal, tiene un problema con su relación de pareja o lo que sea, y

00:04:33

entonces se engancha al hijo. Y esto puede

00:04:37

producir relaciones de dependencia con el niño.

00:04:41

El niño se siente inseguro, la madre no lo termina de

00:04:45

soltar y esto genera ansiedad en el niño.

00:04:48

A veces también

00:04:50

se produce lo que se llama una

00:04:54

triangulación,

00:04:56

que por ejemplo,

00:04:57

la

00:05:02

madre y el niño son demasiado unidos, el padre se queda afuera, o el padre está

00:05:05

demasiado unido al niño y la madre se queda afuera.

00:05:08

Una serie de situaciones que pueden hacer

00:05:12

que este proceso

00:05:13

simbiótico se mantenga o se rompa "forever".

00:05:17

Esto, a la larga, ¿qué va a originar?

00:05:21

Ahí es el origen

00:05:23

de nuestra herida profunda, muchas

00:05:26

veces. Cuando nosotros vamos y nos hablan de

00:05:30

límites en la relación de pareja, nosotros en el fondo, y eso tenemos que tenerlo

00:05:34

claro todos,

00:05:36

tenemos esa necesidad infantil ¿de qué?

00:05:39

De simbiosis, de mantenernos allí

00:05:44

junto a nuestra madre. Y por eso es que en

00:05:48

la etapa de enamoramiento

00:05:51

se da justamente esa relación simbiótica.

00:05:54

Yo estoy y el otro, somos uno, los dos nos

00:05:57

compenetramos.

00:05:59

¿Qué sucede entonces? Vamos idealizando una relación donde no

00:06:03

existen conflictos. Si hay una relación donde no existe conflicto,

00:06:07

¿qué sucede? No hay límites del yo y no hay

00:06:10

individualidad, porque todo el tiempo estamos juntos, porque todo el tiempo

00:06:13

pensamos el uno con el otro,

00:06:15

y no hay

00:06:19

individualidad. Entonces, claro, eso se da un proceso simbiótico en los

00:06:23

límites. No hay límites entre nosotros, no hay límites entre nosotros y el afuera.

00:06:27

Esto somos nosotros, nuestro espacio.

00:06:29

A veces también se puede dar el caso contrario en este proceso de deslinde, que

00:06:33

eso es uno de los principios para que una relación de pareja pueda ir bien.

00:06:36

El principio de deslinde, que son los límites.

00:06:39

Entonces, podemos irnos al otro extremo también, donde

00:06:43

se puede considerar la pareja muy separada

00:06:46

entre ellos y tienen unos límites demasiado abiertos y flexibles

00:06:50

respecto al exterior. Muchas veces la relación con

00:06:54

terceros, en este caso, está evitando esa intimidad en la relación.

00:06:57

Entonces, ¿qué sucede? No hay límites entre nuestra relación de pareja y el

00:07:01

trabajo, no hay límites entre nuestros hijos y nuestra relación de pareja,

00:07:05

no hay límites entre nuestros padres y nuestra relación de pareja.

00:07:08

Es decir, que entonces todo está como

00:07:13

mezclado,

00:07:16

totalmente

00:07:22

disfuncional. Entonces,

00:07:25

¿qué sucede con esto? Que va a producir conflictos que a la larga

00:07:29

nosotros vamos a ir arrastrando y estos

00:07:33

límites no están para nada claros.

00:07:41

En este caso se pudiera decir que son unos límites

00:07:45

desligados, que hay una comunicación escasa.

00:07:49

A

00:07:51

veces, cuando la familia es así, por ejemplo, en esos límites dentro de la

00:07:55

familia, se da que las cosas materiales se dan muy bien,

00:07:58

pero hay poco contacto emocional.

00:08:01

Entonces, las parejas están muy separadas, pueden irles muy bien económicamente,

00:08:05

pero están separadas.

00:08:08

Entonces, en este caso,

00:08:10

no está

00:08:13

sano, ni ir para un lado, que es la excesiva

00:08:17

dependencia el uno del otro, ni tampoco el

00:08:21

constante desligue, donde cada uno no tiene nada que ver con el otro, donde el

00:08:24

trabajo afecta nuestra relación de pareja.

00:08:26

Entonces, son cosas que hay que ir definiendo. ¿Cómo se trabaja esto?

00:08:30

Primero que nada, se trabaja en nosotros.

00:08:33

Yo siempre parto de que todo trabajo tiene que salir de nosotros.

00:08:37

¿Cómo nosotros estamos colocando nuestros límites?

00:08:41

A veces es muy difícil colocar límites por la siguiente razón: porque hemos

00:08:44

tenido padres narcisistas. Ya sé que muchos me van a decir: "Bueno,

00:08:48

Luz, pero aquí hablamos de sistémica, ¿en sistémica hay

00:08:52

padres narcisistas?" Sí, señores, en sistémica hay padres

00:08:55

narcisistas, como en todos lados. ¿Qué es lo que sucede?

00:08:59

Que en sistémica afianzamos siempre que

00:09:03

es importante reconciliarse internamente con nuestros

00:09:07

padres. Eso no quiere decir que voy a ir corriendo y voy

00:09:11

a abrazar a mi padre que ha abusado sexualmente de mí.

00:09:14

No, no significa eso. Significa que con ese

00:09:18

padre interno yo dejo de sentir resentimiento, dejo de

00:09:22

sentir críticas, dejo de sentir juicios.

00:09:26

Aunque yo no tenga relación con ese padre, yo estoy internamente

00:09:30

en paz. Ya yo no tengo nada que decir de él, ni bueno ni malo.

00:09:33

Simplemente, lo que tengo que decir de él es que gracias a ese padre yo tengo la

00:09:37

vida. Gracias. Hasta allí. Cuando por mi boquita no sale más que eso,

00:09:41

entonces yo me habré reconciliado internamente con

00:09:45

mis padres. Mientras que yo siga en el resentimiento, obviamente,

00:09:49

sigo enganchado en esta situación. ¿Por qué se da esto?

00:09:53

Porque a veces, como les estoy diciendo, a veces tenemos padres narcisistas, padres

00:09:56

que nos han agredido, padres que han abusado de nosotros,

00:10:00

padres que nos han abandonado o

00:10:05

simplemente que han sido, por ejemplo, drogodependientes y no

00:10:09

estaban presente emocionalmente y se dio la

00:10:13

parentalización donde nosotros tuvimos que hacernos cargo de ello.

00:10:15

Puede haber una serie de causas que

00:10:19

no han permitido que yo pueda tener una buena

00:10:23

relación con los padres. Entonces, ¿qué sucede?

00:10:25

No sé colocar límites. ¿Por qué? Porque mis padres eran

00:10:29

alcohólicos y nunca pudo establecerse un límite.

00:10:33

Donde yo tuve que,

00:10:35

por el contrario, tuve que asumir el papel de adulta ante ellos y

00:10:39

empezar a cuidarlos, o bien porque había muchos conflictos entre ellos y yo

00:10:42

mediaba entre el conflicto y otra vez se da ese proceso de triangulación donde yo

00:10:46

tenía que mediar entre uno y otro, estar allí con ellos.

00:10:52

Toda esta situación que ocurre dentro del sistema

00:10:55

familiar, dentro del hogar,

00:10:58

me va a afectar a mí. Todos hemos tenido unos padres, ya sea

00:11:02

hayamos sido dados en adopción, hemos tenido unos padres, porque

00:11:06

esos padres ya nos dieron la vida, de allí venimos.

00:11:09

Todavía no hay esto de que nacemos de un huevito y ya no hay padre ni

00:11:13

madre, sino un huevito. No. Hay un padre y una madre, eso está claro.

00:11:17

Lo conocamos o no lo conocamos. ¿Qué sucede?

00:11:20

Que

00:11:22

esto va a afectar el resto de nuestras relaciones.

00:11:25

Si no hay unos límites claros con esos padres, porque se dio ese

00:11:29

proceso de triangulación, porque se produjo una coalición

00:11:33

en

00:11:34

relación a nuestros padres, entonces nosotros tampoco vamos a saber poner

00:11:38

límites en nuestra vida, en nuestra relación de pareja.

00:11:41

Entonces, ¿los límites dónde empiezan? Los límites empiezan por nosotros.

00:11:46

Los límites empiezan primero por

00:11:50

tener claro qué es lo que yo deseo de verdad.

00:11:54

Entonces ahora, con un lapicito y un

00:11:58

boli, por favor escriban qué es lo que

00:12:02

yo deseo

00:12:05

y añoro

00:12:08

en una relación de pareja

00:12:13

Vamos a hacerlo en tres puntos: qué añoro y qué deseo de una relación de pareja,

00:12:16

qué añoro y deseo de la vida.

00:12:21

Dos cosas diferentes. Uno,

00:12:23

qué añoro de una relación de pareja y luego, qué añoro de

00:12:27

la vida.

00:12:36

Escriban

00:12:39

en una hojita para ustedes qué quiero de la vida y qué

00:12:43

quiero de una relación de pareja.

00:13:15

Qué quiero de una relación de pareja y qué quiero de la vida.

00:13:26

En esa lista de lo que quiero de la relación de pareja,

00:13:32

voy a marcar con una X lo que mi pareja

00:13:36

no me puede dar

00:13:38

y con un visto, como de visto de bueno, lo que sí me

00:13:42

puede dar. Y vamos a ver cuántas cosas hay que mi pareja me puede

00:13:46

dar y cuántas cosas no me puede dar.

00:14:06

¿Cuántas cosas me puede dar mi pareja?

00:14:29

A veces, ¿qué es lo que queremos de nuestra pareja?

00:14:32

Que

00:14:33

me comprenda,

00:14:35

que sea atento, que sea cariñoso, que me apoye,

00:14:40

que comparta mis sueños, que

00:14:43

sea capaz de darme amor, que sea dulce, que sea

00:14:47

romántico, etcétera.

00:14:51

¿Cuántas de esas cosas me puede dar mi pareja realmente?

00:14:59

Si mi pareja no me la puede dar,

00:15:04

¿quién sí me la puede dar?

00:15:21

Y reviso si

00:15:24

eso que yo le he pedido a mi pareja, como lo vimos en la primera clase,

00:15:28

yo se lo he pedido o a papá o a mamá.

00:15:36

Entonces, esto es como la

00:15:39

espiral que nunca se acaba. Volvemos al inicio, volvemos a la

00:15:42

herida inicial. Si

00:15:46

yo quiero de mi pareja apoyo,

00:15:51

la pregunta es la siguiente: ¿cómo me estoy apoyando yo?

00:15:59

Si yo quiero de mi pareja amor, ¿cómo me estoy dando

00:16:02

amor yo?

00:16:08

Si yo estoy demandando algo allá afuera es porque no soy

00:16:12

capaz de dármele por mí mismo y estoy

00:16:16

colocando la responsabilidad de lo que yo quiero

00:16:20

en mi relación de pareja.

00:16:24

Y eso, obviamente,

00:16:26

limita que nos podamos vincular de manera

00:16:29

efectiva.

00:16:43

Luz.

00:16:44

Soy Participante A.

00:16:48

Ahora estaba pensando que realmente a la

00:16:51

pregunta

00:16:53

cada uno habrá puesto lo que sea, pero sería no poner nada, porque al final, si yo

00:16:56

me lo puedo dar todo, es que no añoro nada de mi pareja.

00:17:00

Interesante pregunta.

00:17:02

Me ha venido esto. No sé , digo: "¿Será eso?"

00:17:05

Siempre es bueno. ¿Sabes, Participante A, la mejor manera de aprender, sabes cuál

00:17:09

es?

00:17:12

Conmigo misma, ¿no?

00:17:13

No,

00:17:15

la mejor manera de aprender es hacerte preguntas.

00:17:19

Esa es la mejor manera de que puedas aprender, de preguntarte cosas.

00:17:24

Entonces, claro, estás aquí atenta y aprendes porque te estás preguntando

00:17:28

cosas. Fíjate tú que es justamente eso.

00:17:32

Yo no quiero nada de una pareja

00:17:36

más que

00:17:38

compartir con esa persona mi amor.

00:17:45

Fíjate tú.

00:17:47

Por allí debería ir el asunto. Compartir

00:17:51

todo lo que yo tengo, lo que soy, con esa

00:17:55

persona para establecer un vínculo de intimidad.

00:18:00

Eso sería idealizado,

00:18:03

lo que querría en una pareja.

00:18:06

Pero claro, hemos aprendido tanto de que estamos

00:18:09

necesitados y que vamos a nuestra relación desde la

00:18:13

carencia y así nos enamoramos, entonces creemos que el otro tiene que

00:18:16

satisfacer mis necesidades Entonces yo

00:18:20

responsabilizo al otro de

00:18:23

cómo yo me siento, de lo que me pasa a mí, de lo que yo logro, de lo que no logro.

00:18:27

Yo he tenido clientes que, por ejemplo, acusan a sus parejas de que a ellas no les

00:18:30

va bien económicamente. Yo digo: "Pero a ver,

00:18:32

tu pareja trabaja, hace todo y tú no trabajas, entonces ¿por qué te va a ir mal,

00:18:36

porque a tu pareja no le va bien? Es porque simplemente a ti te va mal porque tú

00:18:40

definitivamente no trabajas y no vas a ir a trabajar.

00:18:44

Esa no es su responsabilidad", porque en el fondo date cuenta que aquí buscamos un

00:18:48

padre. Uno de

00:18:52

los graves problemas en las relaciones de pareja es que colocamos

00:18:54

expectativas sobre nuestra pareja

00:18:59

y es esto lo que hace que la relación vaya mal.

00:19:02

Entonces, algo en lo que nosotros tenemos que ayudar a nuestros consultantes es:

00:19:06

"Adiós expectativas. ¿Qué cosas realmente

00:19:10

puedes tú

00:19:13

darte a ti mismo?" Y luego, a partir de ese darte a ti mismo,

00:19:17

comparte: "Oye, mira, yo mejoro la comunicación conmigo mismo.

00:19:20

Entonces, mejoro la comunicación conmigo mismo.

00:19:22

Entonces también puedo mejorar la comunicación con mi pareja".

00:19:25

"Ah, vale, yo

00:19:28

me apoyo a mí misma". "Ah, mira, entonces apoyándome a mí misma

00:19:32

también podemos apoyarnos juntos en la relación de pareja".

00:19:36

"Ah, mira, yo me doy amor a mí misma.

00:19:38

Entonces ese amor que tengo tan rebosante en mí también lo

00:19:42

comparto con mi pareja".

00:19:44

Si nos damos cuenta, yo tengo que llenar mi vaso, rebosarlo como

00:19:48

cuando ustedes llenan una taza, que se rebose.

00:19:50

Cuando su vaso esté suficientemente rebosado,

00:19:54

entonces vamos a compartirlo con otra persona, porque

00:19:57

rebosa. Pero si yo voy con el vaso vacío,

00:20:01

yo en el fondo lo que estoy buscando es que el otro me

00:20:05

llene este vaso. Y claro, si el otro también está con el vaso a la mitad,

00:20:09

imagínense los dos cómo nos hacemos de infelices en las parejas, porque los

00:20:12

dos estamos a medio llenar.

00:20:15

Entonces, la idea es que rebose y eso que rebosa lo compartimos porque

00:20:19

hay de sobra.

00:20:21

¿Sí queda claro,

00:20:25

Participante A?

00:20:28

Sí, superclaro. Gracias.

00:20:31

Genial. Y me alegra que te estés haciendo preguntas, porque justamente es eso,

00:20:35

hacerte preguntas para realmente aprender.

00:20:38

Sí, es tranquilizador. Para mí es tranquilizador, que sí, porque todo

00:20:42

recae sobre mí.

00:20:45

Claro, pero ese papel

00:20:48

lo asume el adulto cuando dice: "Todo recae sobre mí".

00:20:52

Eso es el adulto hablando. Es como: "Es mi responsabilidad.

00:20:56

Yo estoy aquí. Cómo me siento, qué me pasa, qué no me pasa.

00:21:00

Eso depende de mí". Muchas veces me dice la gente: "Bueno, sí, pero si tú estás con

00:21:04

un maltratador que te golpea". Primero que si estoy con un maltratador que me

00:21:08

golpea, no me voy a quedar allí, vamos a estar claros.

00:21:10

No me quedo allí, así de simple. Si estoy con un maltratador que me golpea, lo

00:21:14

primero que tengo que hacer es irme, ya luego veré y resolveré y empezar a darme el

00:21:18

amor. Ese es el primer paso de amor. No tengo que quedarme allí.

00:21:22

Obviamente que sí, que existe una codependencia, pero una vez más está en sanarme

00:21:26

yo para salir de esa codependencia.

00:21:31

Entonces, aquí hay que tenerlo claro.

00:21:34

Por eso,

00:21:35

una de las cosas que yo siempre les pregunto a las personas, que nosotros

00:21:38

normalmente nos planteamos qué queremos y qué no

00:21:42

queremos. Lo he dicho una y otra vez: qué auto

00:21:46

queremos, qué casa queremos, qué ropa queremos, qué viajes queremos.

00:21:49

Pero nunca nos planteamos realmente qué queremos en una relación de pareja.

00:21:54

Vamos así porque ya saben, nos enamoramos, el amor es ciego y

00:21:57

nos enamoramos así. No.

00:22:00

En el fondo, tú estás haciendo una petición al universo cuando tú

00:22:04

consigues una pareja y te enamoras del otro de acuerdo a tus necesidades.

00:22:09

Pero en cambio, si tú vas a una relación de pareja de manera

00:22:13

consciente, tú sabes realmente lo que buscas en una relación de pareja.

00:22:16

Yo

00:22:17

después de tener muchas listas largas y largas y largas y largas acerca de lo

00:22:21

que quería en una relación de pareja, que por eso no lo conseguía,

00:22:24

me limité a una sola cosa que era para mí sumamente importante: una

00:22:28

persona que deseara

00:22:32

ser mejor persona cada día. Solo eso.

00:22:36

Una persona que

00:22:39

quisiera todos los días conectarse más y más y más con su parte

00:22:43

espiritual. Eso era lo que quería, que deseara ser mejor persona cada

00:22:46

día. Solo eso. Se resumió a eso. Y ahí fue cuando apareció

00:22:50

la pareja.

00:22:51

Porque hasta entonces tenía la lista y cada vez que marcaba mi lista lo tachaba

00:22:55

todo. "No, este no, a este le falta esto". Quería que todas las cosas de la lista.

00:22:59

No. Revisen esa lista y vean qué es la única cosa importante.

00:23:03

Ya hoy lo resumiría así de simple: quiero a una

00:23:06

persona a

00:23:10

la cual pueda amar cada día más.

00:23:13

Así de simple.

00:23:14

Entonces, primer punto: qué

00:23:18

quiero, defino bien qué es lo que yo quiero.

00:23:20

Y definir no es una lista larga, eso de definir es una cosa muy

00:23:24

simple, una cosa muy simple que ya yo me doy a

00:23:28

mí,

00:23:29

porque yo no puedo pedir al otro algo que yo no me estoy dando a mí mismo.

00:23:33

Vamos a suponer, yo quiero apoyo. Bueno, primero empieza a apoyarte tú.

00:23:37

Escribe primero de qué manera te apoyas tú,

00:23:40

de qué manera te estás apoyando tú.

00:23:42

"Ah, yo quiero una persona que me dé amor, que me ame". ¿Cómo te estás amando tú?

00:23:46

¿Te estás haciendo todas las cosas que implica amarte a ti mucho?

00:23:53

Porque ya les estoy diciendo: demandamos allá afuera lo que no

00:23:57

queremos hacer con nosotros mismos, esperando que el otro lo haga como buen papá o

00:24:01

mamá.

00:24:02

Y no asumimos nuestra responsabilidad y eso es sumamente importante en una

00:24:06

relación de pareja. Nos quitamos de la ecuación: tú me

00:24:10

haces, él me hace.

00:24:13

Sacamos al otro y nos quedamos nosotros mismos y

00:24:17

compartimos ese rebotar con el otro

00:24:22

Ese rebosar de amor, de respeto, de

00:24:25

intimidad conmigo misma lo comparto con la otra

00:24:29

persona. Yo sé que esto es muy chocante y trabajar con nuestros clientes con este

00:24:33

tema también lo

00:24:36

es. Pero en la misma medida que vamos tomando conciencia, vamos

00:24:39

conectándonos con

00:24:41

la otra persona. Entonces, ¿qué es lo que sucede? Voy a poner esto por aquí.

00:24:45

Vamos a ver.

00:24:47

Un momentito. Yo siempre con mi .

00:24:52

Vamos a algo muy simple. No crean que voy a meter

00:24:55

aquí

00:24:59

sistémica otra vez.

00:25:00

Vamos

00:25:04

a poner esto aquí para que se vea

00:25:07

y aquí voy a quitar esto y lo voy a poner así.

00:25:11

Ya establecimos un primer

00:25:15

límite.

00:25:16

Ese primer límite, ¿quién es? Ese primer límite soy

00:25:21

yo.

00:25:28

Ya sé que muchos me van a decir: "Ah,

00:25:32

vale, pero eso es sumamente egoísta

00:25:37

pensar que eres tú en todo el universo".

00:25:44

Al final tú tienes que vivir con ese centro.

00:25:46

¿Que te vas a relacionar con los demás?

00:25:48

Sí, pero lo primero que tienes que saber es quién eres tú

00:25:53

y dentro de ti

00:25:57

hay una serie de

00:26:02

valores,

00:26:07

principios y cosas que para ti son

00:26:10

importantes.

00:26:14

Voy a buscar valores.

00:26:15

Valores puede

00:26:19

ser principios,

00:26:23

puede ser ese

00:26:24

propósito.

00:26:32

Eso está dentro de ti.

00:26:35

Eso

00:26:38

soy yo.

00:26:41

Con esto, antes de hacer cualquier cosa, de

00:26:45

compartir con el otro, es lo primero con lo cual yo tengo que

00:26:48

contactar. Si yo no contacto primero

00:26:52

con eso, difícil lo tengo. Entonces, lo primero yo

00:26:55

tengo que contactar con esto que hay aquí dentro.

00:26:59

Por supuesto, aquí también hay necesidades, aquí hay dolores.

00:27:02

Estoy poniendo la parte positiva, pero también hay otras cosas.

00:27:05

Luego hay algo un

00:27:09

poquito más afuera.

00:27:12

Vamos a ponerlo un poquito más grande.

00:27:16

Luego se amplía el mundo y puede estar

00:27:20

mi

00:27:22

familia.

00:27:24

Vamos a poner aquí familia.

00:27:30

La familia, pueden estar mis hijos

00:27:35

o los hijos que tenemos en común. A veces los hijos que tenemos en común están más

00:27:39

cerca y lo ponemos por aquí.

00:27:47

A veces esos hijos están aquí y tenemos hijos en común.

00:27:51

Aquí pueden estar los

00:27:55

hijos y así sucesivamente. Son círculos

00:27:58

concéntricos. Aquí está mi trabajo, más

00:28:02

allá están mis amistades,

00:28:06

están mis sueños,

00:28:10

mis metas. ¿Crees que los sueños y las metas están allá afuera?

00:28:20

¿Están dentro, no?

00:28:21

Exactamente. Mis sueños y metas están allí.

00:28:24

Pero lo que sí podemos hacer allá afuera es nuestros

00:28:28

sueños

00:28:31

en pareja, por ejemplo.

00:28:34

Primero están mis valores, están mis principios, está mi

00:28:37

manera, mi visión del mundo, eso conforma mi

00:28:41

yo.

00:28:43

Luego pueden estar

00:28:46

mis hijos, puede estar mi pareja. Hay que revisar también si

00:28:51

ponemos antes a nuestros hijos o a nuestra pareja.

00:28:54

Eso es interesante, porque recuerden en sistémica, a veces

00:28:58

hablamos mucho de sistémica y no somos capaces de ver que primero

00:29:02

va nuestra pareja, si es el padre de nuestros hijos, y luego nuestros hijos.

00:29:06

Pero cuando nacen los hijos, normalmente colocamos a los hijos en primer lugar y

00:29:09

nos olvidamos de la pareja. Y eso entonces es cambiar

00:29:13

el orden de lo que debe ser

00:29:15

en sistémica. Vamos a

00:29:19

apuntarlo aquí para que nos quede claro.

00:29:23

Aquí.

00:29:28

Primer orden soy yo.

00:29:30

Ahí se

00:29:34

incluyen principios y valores. Luego, segundo

00:29:37

orden, puede ser mi pareja,

00:29:42

luego pueden ser mis hijos, luego puede ser mi

00:29:45

familia nuclear,

00:29:51

luego puede ser mi trabajo, luego pueden ser mis

00:29:54

amistades. Cada quien tendrá su orden.

00:29:57

Siempre es muy importante

00:29:59

poner una escala.

00:30:02

Y

00:30:06

esto hay que definirlo en las relaciones de pareja.

00:30:08

En una relación de pareja

00:30:10

hay que tener claro cuál es la escala de valores para mí, qué cosas están

00:30:14

primero y qué cosas están después.

00:30:15

Por ejemplo, vamos a suponer

00:30:27

Y ella, por supuesto. Vamos a ponerlo aquí.

00:30:29

"Sorry", no es que excluya nada de

00:30:33

homosexualidad ni nada de esas cosas, pero me

00:30:36

cuesta el "elle",

00:30:40

tengo que reconocerlo. Vamos a suponer "él" y "ella".

00:30:43

Vamos a suponer que la escala de valores de él sea

00:30:47

primero su

00:30:51

trabajo.

00:30:53

Es más fácil separar esto

00:30:55

y ponerle "escala de valores". Vamos a poner aquí trabajo.

00:31:03

Vamos a

00:31:04

suponer

00:31:10

aquí pone su familia

00:31:13

nuclear

00:31:17

,

00:31:19

por aquí pone

00:31:22

sus hijos

00:31:27

, por aquí pone la pareja

00:31:32

, por aquí pone las amistades

00:31:42

y por aquí pone el disfrute

00:31:48

.

00:31:49

Imaginemos una escala de valores así.

00:31:52

En este caso,

00:31:56

tiene

00:32:01

a la familia nuclear,

00:32:03

luego a los hijos,

00:32:06

luego a la pareja,

00:32:12

luego a sus

00:32:16

amistades

00:32:20

y de último el trabajo.

00:32:23

¿Cómo creen que se lleve esta pareja?

00:32:26

Imagínense esta pareja donde

00:32:30

él coloca en primer lugar el disfrute y ella coloca la familia nuclear.

00:32:34

Entonces, un día están en casa y él

00:32:37

quiere irse con toda su familia para la playa y resulta que ella

00:32:41

no, ella quiere ir a resolverle un problema a su mamá, porque

00:32:45

tuvo una discusión con su padre.

00:32:49

Entonces, aquí hay un conflicto. Resulta que un día

00:32:52

uno de los niñitos está enfermo.

00:32:56

Entonces ella le dice a él: "Mira, tienes que venirte conmigo al médico porque el

00:33:00

niño tiene una fiebre que no se le quita".

00:33:03

Y él dice: "Mira, no, yo tengo que ir a trabajar, porque si no voy a trabajar,

00:33:06

¿quién va a traer la comida aquí a la casa?" Si nos damos cuenta de cada quien en

00:33:10

base a qué toma sus necesidades y observamos que ninguno de estos dos se ha

00:33:14

colocado ellos, porque cuando nosotros les mandamos a poner eso, normalmente lo

00:33:17

hacemos en lista. Esta es una técnica bien interesante para trabajarlo en la

00:33:21

relación de pareja. ¿Qué hacemos nosotros?

00:33:22

Escribimos todas las cosas que son importantes.

00:33:25

Para algunas personas también es importante Dios y está entre los valores,

00:33:29

entonces también apúntenlo.

00:33:32

Cuando nosotros hacemos la primera consulta a nuestros clientes, les pedimos

00:33:36

que nos ordenen en orden de importancia cuáles son las cosas

00:33:40

importantes para su vida. Le pueden poner Dios, la pareja, los

00:33:44

hijos, su familia nuclear, las amistades, el trabajo, el disfrute, el

00:33:48

logro, cualquier cosa. Eso para uno y eso para otro.

00:33:51

Luego, nosotros lo podemos traer a consulta y con

00:33:55

papelitos que lo ordenen, para que ustedes vean

00:33:58

qué es lo que les vamos a enseñar nosotros.

00:34:00

Imagínate que tú un domingo quieras irte a disfrutar y

00:34:04

otro domingo quieras ir

00:34:07

a tu familia nuclear. ¿Por qué? Porque tú colocas al disfrute en primer

00:34:11

lugar y tu pareja

00:34:14

a la familia en primer lugar.

00:34:16

Tú vas a colocar a los hijos en primer lugar y tú vas a colocar el trabajo.

00:34:20

Aquí vemos cómo nosotros tomamos las decisiones a lo largo de nuestra vida.

00:34:23

Vamos tomando las decisiones según aquella escala

00:34:27

de valores que nosotros tengamos de las cosas que son importantes en nuestra vida.

00:34:32

Y esto representa un gran conflicto en toda

00:34:36

relación de pareja. Si en toda relación de pareja yo no tengo

00:34:40

claro esto, no tengo claro de qué es, cómo,

00:34:44

desde dónde estoy

00:34:46

eligiendo yo, desde dónde tomo cada una de las decisiones.

00:34:50

Ustedes fíjense aquí, ustedes creen que sea que

00:34:54

esta persona no me quiere porque él quiere disfrutar y

00:34:57

irse a disfrutar en lugar de ir a resolver un problema a mi mamá.

00:35:02

¿Cómo creen ustedes que va a reaccionar esa persona? "No me quiere".

00:35:07

Y este también va a pensar que ella no lo quiere porque va a ir por

00:35:11

la familia en lugar de venir a disfrutar con él.

00:35:14

Entonces, estas son fuentes de conflicto en la relación de pareja: cuáles

00:35:18

son las prioridades de cada quien.

00:35:21

Y ojo, a veces vamos a la relación de pareja y

00:35:25

queremos que las prioridades del otro sean mis mismas

00:35:28

prioridades.

00:35:31

Vamos a suponer: la prioridad puede ser para mí tener la

00:35:34

casa ordenada y mi pareja simplemente no, es disfrutar y ver

00:35:38

el fútbol.

00:35:40

Pero claro, como estoy en mi prioridad de que la casa tiene que estar ordenada,

00:35:44

yo le exijo a él que tiene que venir a ayudarme.

00:35:47

No necesariamente.

00:35:49

Si la prioridad en ese momento para él es disfrute, él va a querer disfrutar.

00:35:52

Entonces, yo puedo sentarme con él y disfrutar también.

00:35:55

Y le voy a decir: "Mira, ¿sabes qué?

00:35:57

Hay otra prioridad ahora, también hay que ordenar la casa, ahora vamos a ordenar la

00:36:00

casa".

00:36:01

Eso se puede conversar, pero yo tengo que saber cuáles son

00:36:05

esas prioridades de mi pareja y primero conocer las mías, porque a veces nos

00:36:09

queremos enfocar en las necesidades del otro y no en

00:36:13

mis propias prioridades y pensar que mi

00:36:17

escala de prioridades es

00:36:20

La correcta y la incorrecta es la de mi relación de pareja.

00:36:23

No. Esto obedece a cómo yo he

00:36:27

vivido la vida, la percepción que yo tengo de la vida.

00:36:31

Y lo que sucede la mayoría de las veces es que si yo le pregunto a ella: "De qué

00:36:35

te enamoraste de él?" "Ay, que le encantaba disfrutar, que

00:36:38

salíamos, que festeábamos, que íbamos a la playa".

00:36:41

Y entonces ahora te quejas de que él no viene a resolver los problemas con tu

00:36:45

madre, sino que quiere ir hasta la playa. Pero si eso fue lo que te enamoró de él.

00:36:49

Al principio, como estamos en el enamoramiento,

00:36:52

nos da igual. Pero luego vemos la escala de prioridades que

00:36:56

tiene cada uno y entonces: "Es que él todo el tiempo está

00:37:00

trabajando". Vale, pero, ¿qué es lo que más te gustó de él?

00:37:03

Que él era ambicioso, que quería seguir adelante y quería obtener cosas.

00:37:07

Entonces, no te quejes de que justamente esté trabajando todo el tiempo, si eso era

00:37:11

lo que tú buscabas. Al final, el universo nos termina dando lo que buscábamos.

00:37:15

Y no solamente eso, lo que buscábamos y lo que necesitábamos.

00:37:19

Entonces, establecer cuál es

00:37:22

esa escala de prioridades en la relación de pareja.

00:37:25

Me

00:37:29

gustaría hacerlo con una persona, aquí es más fácil y así podemos ver qué es lo

00:37:33

que hacemos en la relación de pareja.

00:37:35

Vamos a

00:37:38

imaginar que alguno me hace de ella y otro me hace

00:37:42

de él. Cualquiera de ustedes que quiera compartir su escala

00:37:46

de prioridades. Alguno va a ser de él y otro va a ser de ella, no pasa nada.

00:37:50

Al final todo es energía y nos vamos

00:37:53

a coincidir con lo que tenga que coincidir.

00:37:57

Cualquiera que

00:38:01

quiera

00:38:03

ver aquí algo suyo. Siempre decimos que es

00:38:06

casualidad, pero yo les digo que no, que luego sale lo que tiene que ser.

00:38:12

Yo, Luz, soy Participante A.

00:38:13

Participante A, vamos a ver. ¿Quién más quiere hacerlo?

00:38:21

Participante B ha levantado la mano.

00:38:22

Participante B, vale, es que no estaba viendo.

00:38:25

Entonces empezamos contigo, Participante A. Vamos a ver cuál sería el orden.

00:38:29

Si hay algo que hayas ya escrito o

00:38:33

que quieras agregar, me dices. Entonces, ¿cuáles serían tus prioridades?

00:38:36

¿Qué está en primer lugar?

00:38:38

En primer lugar están mis hijos.

00:38:41

En primer lugar, hijos.

00:38:44

Vamos a poner aquí uno para que me quede claro. ¿En segundo lugar?

00:38:49

Yo.

00:38:51

Vale.

00:38:51

Que no está aquí.

00:38:59

Dos, yo.

00:39:05

Tercer lugar.

00:39:06

Pareja, ya está bien ahí.

00:39:12

Trabajo.

00:39:15

Cuatro, trabajo.

00:39:20

¿Qué más?

00:39:22

Amistades y familia

00:39:25

nuclear, algo así creo. Ya está bien.

00:39:28

¿Hay alguna otra cosa que sea importante que no esté colocada aquí?

00:39:31

Porque eso también hay que preguntarlo.

00:39:33

En

00:39:40

mi lista he puesto gozo, deporte y éxito, pero creo que hay algo que es importante

00:39:44

para mí. ¿Esto estaría también o no?

00:39:46

Sí, claro. ¿El qué, el gozo?

00:39:50

No. Lo que es importante para mí es el éxito.

00:39:53

Aquí en esta parte. Siete, el éxito.

00:39:56

Igual estaría en la parte de después del trabajo,

00:40:01

creo.

00:40:02

Éxito. Vamos a cambiar

00:40:05

esto.

00:40:07

Aquí sería éxito.

00:40:10

Entonces, amistad estaría aquí abajo,

00:40:13

¿no? ¿Éxito u había otra cosa después de éxito?

00:40:17

No, es que he escrito dos más por si lo hacía con clientes.

00:40:21

No importa, está genial. Éxito, ¿qué otra cosa?

00:40:24

Había puesto gozo.

00:40:27

Gozo, vale. Que en ese caso sería disfrute. ¿Y qué más?

00:40:31

Y deporte.

00:40:33

Deporte, el siete. ¿Y alguna otra cosa que falte?

00:40:37

Vamos a revisar la lista: hijos, primer lugar; segundo, tú;

00:40:40

tercero, pareja; cuarto, trabajo; éxito, quinto; gozo,

00:40:44

sexto; séptimo, deporte. ¿Hay alguna otra cosa?

00:40:46

Entre éxito y gozo está mi familia

00:40:50

nuclear. El seis sería familia nuclear, siete gozo

00:40:54

y ocho deporte.

00:40:57

Seis, familia nuclear.

00:41:09

Y entonces aquí gozo sería el siete y el otro el ocho.

00:41:13

¿Está bien así?

00:41:16

Sí, perfecto.

00:41:17

Genial. Vamos a ver con otro. Entonces, me habías dicho

00:41:21

Participante B.

00:41:23

Sí.

00:41:24

¿Para ti el primero sería cuál?

00:41:27

Yo.

00:41:29

Vale.

00:41:31

Uno,

00:41:33

yo.

00:41:33

Mis

00:41:37

hijos.

00:41:41

Mis hijos y mis nietos.

00:41:45

Bueno, ¿quién está primero, tus hijos o tus nietos?

00:41:48

En el mismo lugar.

00:41:50

Mis hijos.

00:41:52

Sí.

00:41:53

Vale, el tercero entonces serían tus nietos, ¿no?

00:41:56

No, yo creo que ellos están al mismo nivel.

00:42:00

Mis hijos y mis nietos.

00:42:02

Lo que pasa es que son dos cosas. A veces tus hijos pueden querer una cosa y tus

00:42:06

nietos otra. Entonces, si hay

00:42:08

un conflicto, eso es interesante aclararlo, porque si hay un conflicto entre tus

00:42:12

hijos y tus nietos, hay que ver de quién formas parte también, a quién vas a

00:42:16

colocar en primer lugar. Eso es interesante también saberlo.

00:42:18

Por lo tanto, no lo voy a colocar en el mismo nivel.

00:42:20

A mis hijos.

00:42:21

Vale, tus hijos primero y después aquí.

00:42:24

Tres, nietos

00:42:27

¿Qué más después?

00:42:29

Mi pareja.

00:42:32

Cuatro, pareja. ¿Luego?

00:42:34

Mi familia.

00:42:36

Cinco, mi familia.

00:42:42

¿Luego?

00:42:44

Mis amistades

00:42:47

también son muy importantes.

00:42:49

Mis propósitos.

00:42:55

Trabajo.

00:43:11

Trabajo.

00:43:20

Genial.

00:43:22

Yo para hacer esto me hice preguntas.

00:43:25

Tengo la

00:43:29

tarde full. Me llama mi hermano:

00:43:32

"Tuve un accidente". Cancelo todo y me voy.

00:43:36

Ese tipo de cosas. Mi hijo está en el trabajo, el niño tiene

00:43:40

fiebre, muevo el mundo y me voy a buscarlo.

00:43:42

Justamente por eso es importante abarcarlo, porque de

00:43:47

allí vienen nuestras decisiones.

00:43:49

Yo me pongo en primer lugar, porque si yo no estoy bien de

00:43:53

salud o anímicamente,

00:43:55

no estoy para nadie.

00:43:56

No te creas, a veces estás mal, estás muriéndote,

00:44:00

pero resulta que tu familia tiene un problema y sales corriendo.

00:44:04

No, si estoy mal, no puedo.

00:44:07

A veces lo hacemos.

00:44:09

No pasa nada. Entonces veamos este caso, esta

00:44:12

interacción. Veamos esto,

00:44:16

Participante A: supongamos que tu hijo está enfermo y Participante B, que en este caso es

00:44:20

una chica, pero no pasa nada, porque aquí las energías son perfectas.

00:44:23

Imaginemos que Participante B es tu pareja.

00:44:26

Resulta que tus niños están enfermos.

00:44:29

¿Qué le

00:44:33

dirías tú a tu pareja en caso de que los

00:44:38

niños están enfermos?

00:44:40

Participante B, tú estás allí tranquila. Cuenta.

00:44:44

Le diría que

00:44:50

si puede estar presente para ellos, porque lo necesitan, igual que

00:44:54

me necesitan a mí.

00:44:56

Vale.

00:44:59

Sí.

00:45:00

¿Y cómo te sientes tú cuando Participante B te dice: "Oye, mira, no, pero es que

00:45:04

yo no estoy bien. Si yo no estoy bien,

00:45:08

simplemente no puedo estar para los hijos"?

00:45:14

Ahora

00:45:17

no siento que me esté afectando mucho, pero detecto que es como si me

00:45:21

lo dijera a mí, a mi niña.

00:45:24

¿Cómo si se lo dijera a tu niña? ¿En qué sentido? Cuenta.

00:45:28

Cuando él habla con mis hijos, a veces yo siento que

00:45:32

lo que me pasa a mí es como si

00:45:34

mi niña pequeña estuviera ahí, recibiendo todo esto y no lo

00:45:40

tolero. Es como: "No", y me enfado.

00:45:46

Me enfado.

00:45:49

Es como

00:45:52

si no lo tolerara, no lo

00:45:56

entendiera.

00:45:57

Cómo es que no pone a los hijos delante.

00:46:00

Claro, pero, ¿por qué no los pone? ¿Ahora te estás dando cuenta por qué?

00:46:05

Porque se pone a él primero.

00:46:06

Claro.

00:46:08

No, y está superbién.

00:46:11

Yo ahora lo veo y

00:46:15

sé que yo me debería poner primero también y no lo hago.

00:46:18

Yo el orden sé cómo tiene que ir, pero no he querido decir yo primero.

00:46:22

No, y aquí está perfecto, que no pasa nada.

00:46:25

Aquí no hay un orden perfecto, sino que es un ser honesto con nosotros

00:46:30

mismos. Así de simple. Entonces, a veces

00:46:34

si tú vas a colocar a tus hijos en primer lugar,

00:46:38

saber que los demás no tienen que colocar a sus hijos, que tu pareja no tiene que

00:46:41

colocar a sus hijos en primer lugar.

00:46:43

Sí.

00:46:44

Eso estoy empezando ahora a verlo.

00:46:46

Antes no lo veía, pero ahora empiezo a sentir que

00:46:50

puede ser.

00:46:51

Otra cosa, Participante A: fíjate tú en qué lugar

00:46:55

tienes el trabajo y observa en qué lugar tiene tu

00:46:59

pareja el trabajo.

00:47:01

Ya.

00:47:03

Yo trabajo para vivir, no vivo para trabajar

00:47:08

.

00:47:09

Tu pareja es muy light

00:47:10

.

00:47:11

¿Qué te parece, Participante A, esa respuesta?

00:47:16

He dudado de

00:47:20

mí, de si poner éxito antes que trabajo.

00:47:23

Es como que tengo ahí algo en que tengo que

00:47:27

trabajar para tener éxito, algo así.

00:47:29

Sé que tú te lo vas a tomar bien si te lo digo, Participante A,

00:47:33

pero esas son todas las hijas que no han sido reconocidas.

00:47:37

No.

00:47:37

Todas las hijas que no han sido reconocidas, porque hemos buscado en algún momento

00:47:40

de nuestra vida el éxito,

00:47:42

y ser consciente de eso, que no está ni malo ni

00:47:46

bien, simplemente es.

00:47:48

Sí, lo dijiste, no sé si en la primera clase, y para mí tiene mucho sentido,

00:47:52

porque yo estoy en búsqueda de un tesoro ahí.

00:47:58

Que me lo diga lo puedo entender.

00:48:02

Lo puedes entender, pero

00:48:05

a la hora de que no consigue un mejor trabajo, a la hora que se

00:48:08

conforma con menos dinero, a la hora que se conforma de que

00:48:13

prefiere ir a disfrutar en lugar de que le ofrecieron unas horas extra donde le van

00:48:16

a pagar doble, entonces, ¿qué pasa?

00:48:21

Es que esto no pasa.

00:48:24

Pero supongamos que él tiene que tomar una decisión de trabajo

00:48:29

Vas a ver que para él se lo puede dejar de lado y tú te lo puedes tomar

00:48:32

muy a pecho, que el trabajo tiene que ser importante.

00:48:35

Él decide un día:

00:48:37

se quedó con los amigos y ese

00:48:39

día decidió: "No quiero ir a trabajar, voy a decir que estoy enfermo".

00:48:43

¿Cómo lo vivirías tú?

00:48:46

Me costaría.

00:48:50

Con irresponsabilidad, ¿no?

00:48:52

Sí, con irresponsabilidad.

00:48:55

Eso es juzgar.

00:49:00

Vamos a ver, Participante B, esto va a estar interesante.

00:49:04

Porque en este caso para ti

00:49:07

el trabajo

00:49:11

es como muy "light".

00:49:14

Lo disfruto.

00:49:16

Muy disfrutar. Pero ese disfrutar, si de repente llegas

00:49:20

y tú tienes una consulta y vienen tus

00:49:23

amistades y te traen una tarta, te felicitan por tu cumpleaños y vienes,

00:49:27

seguramente dejarás tirado el trabajo por irte con las

00:49:31

amistades.

00:49:33

No.

00:49:34

Si tienes una sorpresa.

00:49:35

Yo les diría

00:49:37

que me esperaran en el bar de la esquina, que les pago un trago.

00:49:39

Entonces las amistades no estarían por encima del trabajo en este

00:49:43

caso, y eso es lo importante: saber si

00:49:47

yo tengo una consulta o estoy trabajando y mi amiga me llama: "Oye, mira,

00:49:51

tengo una emergencia", ¿qué harías tú?

00:49:53

¿Dejarías

00:49:54

tu trabajo por ir corriendo detrás de tu amiga?

00:49:57

Eso es colocar las amistades en primer lugar.

00:50:06

Sí, dejaría el trabajo. Si es algo importante, lo dejaría.

00:50:10

¿Ves? Y tu pareja también lo haría.

00:50:13

Entonces, sé consciente de eso, porque a veces son situaciones que te pueden

00:50:16

estar pasando en tu día a día y no eres consciente de por qué

00:50:20

postergas situaciones de tu trabajo.

00:50:22

De repente tienes que organizar algo de trabajo y lo postergas porque otras cosas

00:50:26

están primero.

00:50:28

No, gracias a Dios las emergencias de ellas son pocas.

00:50:31

Ya, pero si se dan, voy a salir corriendo y voy a dejar.

00:50:35

Si se va una emergencia en cualquiera de estas áreas o conmigo, o con mis hijos, o

00:50:38

con mi nieto, o con mi pareja, o con mi familia nuclear o con mis amistades, eso

00:50:42

va a estar por encima de mi trabajo. Entonces reviso esto.

00:50:49

Estamos hablando de cosas para mí,

00:50:52

lo que yo comprendo como una emergencia.

00:50:54

Una emergencia

00:50:57

no es: "Porque me siento mal. Espérate que

00:51:01

cuando termine yo te llamo. Ahora no puedo".

00:51:04

"Es que tuve un accidente y me caí, me voy".

00:51:08

En este caso.

00:51:09

Claro, ¿ves? Pero no justifica que aunque tu amiga se haya

00:51:13

caído, que tú dejes tu trabajo porque es responsabilidad.

00:51:18

Ya. Pero

00:51:20

las cosas para mí tienen prioridades.

00:51:25

Pero para tus clientes a lo mejor no tienen prioridades.

00:51:28

Sí lo tienen, claro.

00:51:30

A lo mejor para tus clientes no es esa la prioridad.

00:51:33

De hecho, te voy a decir por qué puse a mis amistades primero.

00:51:37

Porque yo he tenido circunstancias, tengo pocas personas.

00:51:40

Cuando digo amistades es un grupo muy

00:51:43

reducido. La

00:51:47

forma en la que yo las concibo es incondicional y

00:51:52

lo he hecho así, siempre he sido así.

00:51:53

Soy muy

00:51:54

de núcleos, de grupos, de amigas. Entonces, he tenido

00:51:58

circunstancias en la que una de ellas, por ejemplo, que su mamá se murió, su papá

00:52:02

se murió, el marido la dejó con un niño, se cayó en

00:52:06

la calle, se partió el brazo. A ver, pregúntame: si la voy a

00:52:10

dejar tirada con un niño pequeño, salí corriendo, evidentemente, a

00:52:14

coger al niño, porque ¿con quién se iba el niño?

00:52:16

¿Con los servicios sociales, con quién? ¿Con el policía?

00:52:19

Entonces yo salí corriendo porque por eso lo he puesto primero.

00:52:23

Expliqué, las personas entendieron y no ha pasado nada.

00:52:27

Claro. Pero otra persona que

00:52:31

coloca el trabajo, por ejemplo, yo tengo el trabajo muy por arriba.

00:52:35

Así de simple. Incluso más arriba que mi familia nuclear, más arriba que mis

00:52:38

amistades. Yo, particularmente.

00:52:41

Y obviamente,

00:52:43

por más que mi amiga estuviera mal, perfecto, yo tranquila, en lo

00:52:47

que yo termine de trabajar, nos vemos. Yo iré por ella.

00:52:49

Exacto. Suele ser así,

00:52:52

pero cuando tú estás hablando de prioridades.

00:52:53

Sea la emergencia que sea. Mi madre se murió

00:52:57

un día y yo tuve que dar clase ese día.

00:52:59

Y ya estaba programada la clase y di clase justamente ese día, el mismo día que

00:53:03

mi madre se murió.

00:53:05

Una clase de coaching de pareja, el curso de coaching de pareja anterior a este.

00:53:12

Y lo dejé, fíjate que era tan importante, y aun así di la clase como si nada.

00:53:16

A nadie de los que estaban allí ni siquiera comenté qué había pasado.

00:53:20

Por eso te digo, a veces entender cómo es

00:53:24

para la otra.

00:53:25

¿Estaba contigo o estaba lejos?

00:53:28

Estaba en Venezuela.

00:53:29

Pero es que ni que hubiera estado ahí al lado.

00:53:31

Mi abuela también se murió una fecha y yo tenía cuestiones de

00:53:35

trabajo. Yo estaba ahí al lado de mi abuela y yo adoraba a mi abuela y tampoco

00:53:37

estaba con mi abuela, y de hecho mi abuela sabía que yo no iba a estar con ella

00:53:41

porque tenía que trabajar.

00:53:44

Y así de simple. Para mí eso es prioridad, ¿entiendes?

00:53:47

Entonces, por eso te digo, eso no quiere decir que esté bien ni mal.

00:53:51

Aquí no estoy, y quiero que les quede claro para todos: no está

00:53:55

bien ni mal la escala que tenga cada persona.

00:53:59

Es perfecto para esa persona porque eso

00:54:02

habla de ella, habla de sus condicionantes, habla de su dinámica, habla de la

00:54:06

manera de percibir la vida. Y eso se respeta.

00:54:09

Yo no puedo intentar que el otro cambie a mi manera de ver.

00:54:12

He de decirte que me va muy bien en el trabajo.

00:54:16

Claro.

00:54:16

Es recalar, gracias a Dios.

00:54:18

Sí, pero no pasa nada. Yo con eso no estoy diciendo si está bien, si

00:54:22

le va a ir bien, si le va a ir mal. No, para nada estoy diciendo eso.

00:54:25

Estamos hablando aquí de relaciones de pareja.

00:54:27

Lo que quiero aquí que entiendan, por ejemplo, cuando ella habla de sus amistades,

00:54:31

ella dice que sus amistades son muy importantes, pero fíjense aquí

00:54:34

Aquí no hay amistades. Aquí las amistades no están en ninguna parte.

00:54:38

Ella lo dijo:

00:54:40

familia nuclear y amistades.

00:54:42

Sí, estaban.

00:54:43

Lo metió aquí: familia nuclear y amistades.

00:54:47

No, después de familia nuclear.

00:54:50

Luego se ha ido y me ha impactado. No he dicho nada, pero

00:54:54

ahora mismo no estoy en un momento que tengo-

00:54:56

Exactamente. Yo, por ejemplo, aquí yo de momento tampoco metería amistades; quiero

00:54:59

mucho a mis amistades, pero no las metería. En mis prioridades no están.

00:55:03

Aunque las quiero mucho y todo, no están.

00:55:05

¿Sabes qué pasa? Perdona que te

00:55:09

interrumpa. Yo entiendo. En mi caso, ahora me acabo de dar

00:55:13

cuenta: creo que siento a mis amistades como a mi familia.

00:55:17

A esas amistades a las que me refiero.

00:55:20

Porque yo me fui de Venezuela muy joven

00:55:24

y me he hecho aquí, he estudiado aquí, he hecho todo aquí.

00:55:26

Entonces, ellos me han acogido como parte de su

00:55:31

familia. Creo que a ese grupo de amistades a las que me

00:55:34

refiero las puedo considerar como mi familia.

00:55:37

Tu familia, exactamente. Vamos a suponer que en

00:55:41

estas amistades esté un chico, y tu pareja

00:55:46

quiere venir, estar aquí y disfrutar contigo, y tú dices: "No, yo quiero

00:55:49

venirme con mi amigo porque mi amigo tiene un problema".

00:55:52

Y tu pareja a lo mejor no lo va a entender.

00:55:55

Y se me ocurre.

00:55:58

Pero puede pasar.

00:56:00

Yo tengo una amiga para la que sus amigos son superimportantes.

00:56:04

Recuerdo que tuvo una pareja que no

00:56:07

entendía por qué ella tenía un amigo que tenía un problema y ella tenía que

00:56:11

salir corriendo y hacer todo por ese amigo. Ella es así con sus amistades.

00:56:15

Yo soy afortunada de tenerla como amiga, porque ella siempre sale corriendo por

00:56:18

todas sus amistades. Cosa que yo no haría.

00:56:22

Y ojo, que me conoce y lo sabe. Aquí lo más importante

00:56:26

es ver dónde está nuestra fuente de conflicto.

00:56:29

Si yo pongo a mis hijos en primer lugar y mi pareja los pone de últimos,

00:56:33

quiere decir que aquí va a haber una fuente de conflicto cada vez que haya una

00:56:37

decisión con los hijos, cada vez que haya un compartir con los hijos.

00:56:41

Es lo que yo quiero que vean. Por ejemplo, vamos a suponer

00:56:46

que para ella los nietos son importantes.

00:56:48

Imagínense esta

00:56:53

pareja aquí, en posición tres: yo quiero hacer una

00:56:56

cena romántica donde estemos los dos juntos, pero

00:57:00

resulta que mi hijo se quiere ir de fiesta y

00:57:04

yo quiero cuidarle al nieto, porque es mi nieto adorado, ¿cómo le voy a

00:57:08

decir que no? Me dijo que lo cuidara. Y mi pareja quiere compartir en pareja.

00:57:12

Y yo quiero cuidar a mi nieto. ¿Nos damos cuenta cómo se originan los

00:57:16

conflictos en la relación de pareja?

00:57:18

No, cuido a mis nietos.

00:57:20

Vamos a suponer. Esto es un ejemplo.

00:57:24

Ya.

00:57:26

Es un ejemplo de que para tu pareja sea importante eso, tienes que

00:57:30

cuidar a tus nietos. Dime, Participante A.

00:57:32

Esto puede ir cambiando al final, porque yo antes de ser

00:57:36

mamá, mis amigos ahora no están, pero antes eran

00:57:40

antes que yo. Es curioso cómo va cambiando.

00:57:43

Esto se puede ir actualizando.

00:57:45

Es flexible, nunca es igual. En la medida que vamos madurando,

00:57:49

que vamos creciendo, que va cambiando.

00:57:51

Nosotros no somos seres estáticos, nosotros constantemente estamos

00:57:54

flexibilizando, cambiando, dándonos cuenta de cosas.

00:57:59

Algunos son más rígidos, algunos tienen su sistema y escala de valores, que

00:58:03

tienen un pensamiento rígido y así son siempre.

00:58:06

Otros que no, otros que se modifican y otros que cambian.

00:58:09

Entonces, nosotros a lo que tenemos que llegar aquí es a acuerdos.

00:58:12

Imagina que tus hijos están enfermos, imagina que tus hijos van por

00:58:16

primera vez a la escuela. ¿Qué va a pasar cuando tus hijos vayan por primera vez a

00:58:20

la escuela? ¿Qué va a querer uno y qué va a querer el otro con esta escala de

00:58:23

valores? ¿Pero qué sucede? Que entonces yo voy a reclamar a mi

00:58:27

pareja: "Claro que tú siempre te pones en primer lugar y no pones en primer lugar a

00:58:30

los hijos". ¿Quién tiene

00:58:34

el sistema de valores perfecto? Ninguno de los dos.

00:58:38

Cada uno es de acuerdo a sus condicionantes.

00:58:43

Cuando el otro me está hablando, está exigiendo y está queriendo

00:58:46

algo, lo está exigiendo desde sus necesidades, desde su

00:58:50

escala de valores. Y esa escala de valores no tiene que ser la mía, ni

00:58:54

yo tengo que juzgar al otro por esa escala de valores

00:58:58

mía. ¿Si nos queda claro esto?

00:59:02

¿Cómo nosotros hacemos para mediar esto?

00:59:05

Vamos a suponer, como dijo por allí Participante B, nos

00:59:10

hacemos preguntas. En caso de que mis amistades tengan una emergencia y yo tenga un

00:59:14

asunto de trabajo, o se reúne un grupo de

00:59:17

personas para que yo vaya a hablar en el caso del éxito, o que esté mi

00:59:21

pareja, que quiera que lo consienta en la casa, ¿qué voy a hacer yo?

00:59:25

¿Voy a definir por mi pareja? ¿Voy a definir por mis amistades?

00:59:29

¿Qué voy a definir? ¿Qué voy a hacer en ese momento?

00:59:34

Porque esto es fuente de conflicto.

00:59:36

Tengo que saber exactamente cuál es esa escala de valores, qué es más

00:59:40

importante para mí, porque así es mucho más sencillo

00:59:44

tomar la decisión. Hay algo que yo he aprendido a lo largo del tiempo y es esto.

00:59:50

Miren, esto es lo que yo hago

00:59:54

y ojalá que les sirva a ustedes.

00:59:59

Yo

01:00:01

tengo un propósito y tengo unos valores.

01:00:05

En ese propósito están mis valores y solo mis decisiones

01:00:09

se basan en esto. Siempre. ¿Esto se acerca a mi propósito?

01:00:13

¿Esto se acerca a mis valores?

01:00:15

¿Va de acuerdo con aquello que añora mi alma?

01:00:19

Genial. Voy y lo hago.

01:00:21

Si no, no lo hago. Lo demás,

01:00:25

incluso está esto, porque aquí, obviamente, en mi propósito

01:00:29

estoy yo como esencia. Entonces, esto, de acuerdo a

01:00:33

mi propósito, de acuerdo a lo que quiere mi alma realmente, a lo que hace mi

01:00:39

alma en este momento, es que yo decido Y lo demás

01:00:43

es secundario. Mi propósito es este.

01:00:46

El propósito que mi alma se propuso, esos valores

01:00:50

que para mí son importantes, que esos valores pueden ir cambiando.

01:00:53

Esto es más importante que todo esto, porque nada de

01:00:57

esto, me he dado cuenta y lo he entendido a lo largo del tiempo,

01:01:01

es real.

01:01:04

Excepto esto, todo es irreal. Excepto esto, ni siquiera yo, este cuerpo es

01:01:08

real, sino algo más. Entonces, para mí esto es lo básico.

01:01:11

Lo demás

01:01:13

hace daño.

01:01:16

No quiere decir que cuando mi mamá se murió no me hubiera dolido.

01:01:18

Sí me dolió, pero sabía que ella no era ese

01:01:22

cuerpo.

01:01:23

Mi pareja

01:01:26

me duele mucho, me afecta mucho, es una cosa en el estado de prioridad que yo

01:01:30

tengo bastante alto, pero también sé que es una pareja y

01:01:34

simplemente es algo que puede estar o no estar.

01:01:39

Hay un libro que se llama "Las siete leyes de la gente altamente efectiva"

01:01:43

de Stephen Covey. En ese libro habla acerca de eso que le estoy diciendo,

01:01:47

acerca de qué cosas son importantes en tu vida.

01:01:51

Y que definas bien qué cosas son importantes en tu vida.

01:01:54

¿Por qué? Porque en tu vida puede pasar.

01:01:57

Hay gente que la prioridad es la casa. Entonces, ¿qué pasa?

01:02:01

Pierdes tu casa, pierdes a tus hijos, pierdes a tu pareja, pierdes todo.

01:02:04

¿Y qué pasa contigo? Te mueres, literalmente.

01:02:07

Pierdes el sentido.

01:02:08

Exactamente, pierdes el sentido.

01:02:10

Entonces, aquí lo más importante, ¿cuál es?

01:02:14

¿Qué es lo real para ti? Y esto hay que definirlo muy

01:02:18

claramente y ayudar a nuestros clientes en consulta.

01:02:21

Luego de ver cada una de las heridas, luego de ver cómo nos estamos

01:02:25

comunicando,

01:02:26

este es el tercer pilar. Qué cosas son

01:02:30

importantes, cuál es tu esquema de prioridades y cuál es la mía.

01:02:34

Yo no te voy a intentar convencer de que las mías son

01:02:37

mejores, ni las tuyas son mejores. No.

01:02:40

Cada quien tiene que reflexionar sobre eso, qué

01:02:44

cosas son para ti importantes. Y tú

01:02:48

define tu vida de acuerdo a eso. ¿Y yo qué es lo que hago?

01:02:51

Respetar.

01:02:53

Respetar eso. Es muy bonito cuando la pareja lo

01:02:57

puede entender, cuando la pareja lo habla, conversa acerca de qué

01:03:01

cosas son importantes sin juzgar lo que

01:03:05

el otro está diciendo. Es bonito lo que ocurre, porque ahora entiende:

01:03:08

"Es que ahora yo entiendo por qué para esta persona

01:03:12

esto le afecta tanto". Yo, por ejemplo, tengo mi pareja, para mi pareja su hija es

01:03:16

muy importante y yo sé que cualquier cosa con su hija le va a afectar muchísimo

01:03:20

emocionalmente y eso lo respeto. Fíjense, yo no tengo

01:03:23

hijos. Entonces, eso tengo que hacerme.

01:03:26

Pero si yo tengo una rivalidad fraterna con mis hermanos, si

01:03:30

yo me sentí la segunda para mis padres, yo puedo entrar en

01:03:34

rivalidad fraterna con su hija

01:03:36

y querer competir con su hija, porque él lo tiene en primer

01:03:40

lugar. Y ojo, no me tiene en primer lugar,

01:03:43

estoy segurísima, me tiene en primer lugar a mí, pero la tiene en segundo.

01:03:46

Pero

01:03:47

si tengo una rivalidad fraterna, no lo voy a sentir así, voy a querer todo el

01:03:50

tiempo estar luchando contra eso.

01:03:52

Por eso es importante saber cuáles son

01:03:56

esos valores, esos principios, esas

01:04:00

circunstancias que yo tengo ordenados en mi vida.

01:04:04

Qué cosa es importante

01:04:07

en mi vida y qué quiero yo

01:04:10

en esa relación de pareja y empezar a dármela a mí mismo.

01:04:14

Dos principios básicos. Yo no puedo pretender

01:04:19

cambiar este orden de jerarquía del otro, jamás.

01:04:22

Un orden de jerarquía que es muy importante, aunque no pueda

01:04:26

cambiarlo,

01:04:28

es lo siguiente:

01:04:29

si yo tengo hijos y tengo pareja,

01:04:32

en primer lugar, y por principio sistémico, está la pareja.

01:04:37

Cuando coloco a mis hijos por encima de la relación de pareja,

01:04:40

debilito al hombre.

01:04:46

Hago lo que se llama una

01:04:54

especie de incesto con mi hijo,

01:04:58

me uno a él, una alianza con mi hijo.

01:05:01

Puede ser una alianza o una coalición.

01:05:03

Una alianza porque hay puntos en común y una coalición es en contra

01:05:06

de.

01:05:08

Pero eso es cuando son en común.

01:05:11

Claro, si son mis hijos en común. Pero si no son en comunes, con

01:05:15

más razón. Mi pareja tiene una hija

01:05:20

y no es mi hija. ¿Y qué pasa? Ella está primero que yo.

01:05:24

Aunque yo sé que él internamente me coloca a mí de primera,

01:05:27

su hija está primero que yo, vamos a ser clarísimos. Para mí lo está.

01:05:31

Y siempre lo estará porque ella llegó antes que yo a su vida.

01:05:35

Claro, es por el orden.

01:05:37

Claro. Entonces, desde el punto de vista sistémico, todos los hijos que

01:05:41

han estado antes de esta relación de pareja tienen

01:05:45

el primer lugar siempre. Nuestros hijos en común tienen

01:05:49

un segundo lugar. De esta manera los hijos están en paz.

01:05:53

Si yo priorizo a mis hijos sobre la relación de pareja, estoy matando la

01:05:57

relación de pareja y estoy evitando que mis hijos respeten a su padre o a

01:06:01

su madre. ¿Nos queda claro esto?

01:06:06

Sí, mucho.

01:06:06

¿Que es rudo? Fíjense, así como las otras cosas no son

01:06:10

importantes, es importante para la relación de pareja en qué

01:06:14

orden coloque a mis hijos y a mi pareja.

01:06:17

Entonces, aquí

01:06:19

. Principio sistémico siempre, básico.

01:06:24

Aquí

01:06:25

. Primer lugar, siempre, pareja.

01:06:30

Segundo lugar,

01:06:31

hijos. Vamos a ver esto

01:06:36

. Si son en conjunto, sería así. Los hijitos

01:06:40

pequeñitos,

01:06:42

tú llegaste de primero,

01:06:44

porque yo conocí a este de primero

01:06:51

Tú llegaste de primerito, aquí tienes el primer lugar, y tú

01:06:55

llegaste

01:06:56

de segundo.

01:06:59

Estos son hijos en común.

01:07:02

Si yo no tengo hijos en común, sino que estos

01:07:06

hijos

01:07:07

son

01:07:10

de mi pareja, entonces, ¿qué pasa?

01:07:13

Estos hijos de mi pareja están en primer

01:07:16

lugar.

01:07:21

Supongamos que yo sea hombre

01:07:27

y mi mujer está

01:07:29

en segundo lugar.

01:07:32

Y ay, con esta mujer sí sufrió rivalidad

01:07:36

fraterna. Esto es en caso de

01:07:41

hijos anteriores.

01:07:50

Dios.

01:07:55

Y esto es en el caso de los hijos

01:07:59

dentro de la relación.

01:08:05

¿Cómo nos queda esto?

01:08:13

Claro. Muy claro.

01:08:16

Raro.

01:08:17

No, claro.

01:08:20

Esto queda muy claro, pero qué difícil es

01:08:24

practicarlo.

01:08:26

Queda muy claro, sobre todo cuando llega: estoy yo, quiero estar con mi

01:08:30

pareja y vienen los niñitos.

01:08:33

Entonces le digo a mi pareja que le prestemos atención a los niñitos o,

01:08:38

por ejemplo, vamos a suponer: mi pareja se quiere ir con sus hijos

01:08:42

y no quiere estar conmigo.

01:08:44

O mi pareja quiere compartir solamente con sus hijos y no quiere estar conmigo.

01:08:49

Entonces, ¿qué va a pasar aquí? Yo armo drama,

01:08:52

porque los hijos están en primer lugar.

01:08:55

Y los hijos que han nacido posterior en una relación, ¿qué sucede?

01:08:59

Si

01:09:00

yo coloco a mis hijos en primer lugar, ¿qué le estoy yo diciendo

01:09:04

a mis hijos? "Ustedes son el centro del universo y su padre es un

01:09:07

mindungi". Entonces, ¿qué pasa con esto?

01:09:10

Los hijos se hacen grandes y entonces el niño, si es un varoncito

01:09:14

que tengo o una niña, esa niña empieza a ser mi pareja, porque

01:09:18

los hombres son los mindungi.

01:09:21

Y yo tengo que empezar a ocupar el papel de grande.

01:09:23

Aquí se cambian los papeles.

01:09:28

Si yo quiero que estos niños estén sanos y luego puedan establecer una buena

01:09:32

relación de pareja, eso tiene que ser el orden.

01:09:34

Aunque me cueste mucho, tengo que trabajármelo

01:09:38

constantemente por el bien de esos niños.

01:09:42

Siempre: "Ah,

01:09:45

vamos a ver, no le digamos nada a tu

01:09:49

papá". No,

01:09:50

esto hay que consultárselo a tu papá.

01:09:52

A

01:09:53

veces muchas mujeres dicen: "No, yo no le hablo jamás mal a mis

01:09:57

hijos de su padre", pero lo que sucede es que

01:10:01

ellos se dan cuenta. No es que se dan cuenta, es que te escuchan hablar, te

01:10:04

escuchan pequeñas complicidades que tú estableces con ellos dejando a tu

01:10:07

marido de lado.

01:10:10

Eso tiene que estar claro. Esos son hijos anteriores,

01:10:14

tienes que abrir tu espacio. Llegaron los niñitos, mírate tú

01:10:18

y vete a otro lado para que su pareja comparta con esos niñitos.

01:10:22

Y no quieras estar todo el tiempo allí metida para compartir con

01:10:26

tu pareja por encima de los hijos. Deja espacio para él.

01:10:30

Esto es también

01:10:33

la única prioridad, en este caso que estamos hablando de prioridades,

01:10:37

para que una relación pueda ir bien, una relación con hijos.

01:10:42

En este caso de las prioridades. Dime.

01:10:45

Mira,

01:10:47

eso está genial. En mi caso actual,

01:10:50

juntamos los míos con los suyos y nos vamos todos.

01:10:55

Vale.

01:10:56

Cuando les toca, nos vamos todos y así compartimos.

01:11:00

Y ellos en consonancia, y se lo pasan pipa.

01:11:03

Claro, y eso está genial, una familia reconstituida.

01:11:06

O yo voy allí y nos juntamos todos.

01:11:08

Genial, eso me parece formidable, pero no siempre se da así.

01:11:13

Y a veces hay casos en la relación de pareja donde tú-

01:11:16

Yo pedí una pareja con hijos .

01:11:18

Claro. Sí, yo también quería una pareja con hijos.

01:11:19

Para que entendiera mi situación.

01:11:22

Yo no tenía hijos, pero yo quería una pareja con hijos, siempre.

01:11:24

De hecho, no buscaba ninguna pareja sin hijos, quería una pareja con hijos,

01:11:29

porque yo no estaba segura si quería tener hijos y simplemente quise una pareja con

01:11:32

hijos. Entonces me gustó que mi pareja tuviera hijos, y si tuviera una niña, mejor

01:11:35

todavía.

01:11:37

A mí también, ¿no?

01:11:39

Exactamente. Entonces, esto es interesante que nosotros lo

01:11:42

entendamos. Qué bueno que puedan compartir, qué bueno que

01:11:45

siempre dejemos el espacio para que nuestra pareja comparta con sus hijos,

01:11:49

que siempre dejamos el espacio para dejar

01:11:53

que esta pareja se encargue de estos niños. Porque, ¿qué sucede?

01:11:57

A veces decimos: "Vale, cuida a los niños".

01:11:59

"Ya, pero es que no sabe limpiar los pañales".

01:12:01

"Ya, pero es que no les sabe cocinar como yo les gusta".

01:12:04

No, dejamos que cometan sus propios errores,

01:12:07

confiamos en nuestra pareja, porque estos niñitos

01:12:11

están viendo que yo no estoy confiando en su padre para cuidarlos.

01:12:15

¿Y qué le estoy diciendo? "Su padre es un inútil".

01:12:19

Cuando yo estoy machacando al hombre, diciéndole: "No, es que tú no le sabes

01:12:22

limpiar los pañales, tú no le sabes limpiar los mocos, que tú no sabes ponerle la

01:12:24

fiebre, tú no sabes darle tal medicamento, mira que no sé qué, que no puedo yo

01:12:28

hacer nada, no puedo dejarte a sola con ellos".

01:12:30

Entonces estos niñitos, aunque yo no le esté hablando mal de su padre, están viendo

01:12:34

cómo yo estoy tratando al padre.

01:12:36

Hoy me mandaron un mensaje que se los voy a compartir.

01:12:41

Una persona,

01:12:42

que siempre me consultan bastante por casos personales.

01:12:48

Les voy a leer.

01:12:51

Se los voy a leer yo.

01:12:58

"Tengo una situación con mi hijo de 18 años y quisiera ver si me puede ayudar.

01:13:01

Le diagnosticaron trastorno disociativo y depresión. No sé qué hacer.

01:13:05

Estoy asustada y desesperada. Va con el psiquiatra y con la psicóloga,

01:13:09

pero veo que no avanza. Dos veces se ha tomado pastillas y no

01:13:13

ha

01:13:15

sido necesario hospitalizarlo, pero yo no veo que avance".

01:13:19

Entonces yo le digo: "Hola cariño, gracias por la confianza.

01:13:21

Lamento lo que te ocurre. Dime cómo es su relación con el padre de tu hijo", típica

01:13:24

sistémica. Me dice: "Su papá falleció hace dos años

01:13:28

exactamente de COVID y él y yo estábamos separados de hace 11

01:13:32

años. Yo amaba mucho a ese hombre, pero él siempre fue muy

01:13:36

irresponsable. Siempre estaba con su familia, no trabajaba,

01:13:40

mentía mucho y por eso nos separamos.

01:13:42

Aun así, siempre traté de apoyarlo, pero al principio nos separamos y él

01:13:46

se fue a Estados Unidos y regresó hasta el año

01:13:51

porque quería sanar. Nunca tuve problemas con él por pensión,

01:13:55

aunque no daba nada, sino

01:13:58

por no ver a sus hijos. Casi no los veía, pero era por él.

01:14:03

Cuando falleció, en el velorio nos enteramos que tenía otro hijo.

01:14:06

A mí me afectó muchísimo su partida y me costó muchísimo trabajo

01:14:10

superarlo".

01:14:11

Y yo le digo:

01:14:15

"Aquí es muy importante que te reconcilies internamente con el padre de

01:14:19

tus hijos, agradecer lo que viviste, hablarle bien a tu

01:14:22

hijo de su padre". "Yo nunca le hablé, yo no tengo nada contra

01:14:26

él, yo nunca le he hablado mal de él", pero estamos observando

01:14:29

la inconsciencia.

01:14:33

Ella dice que no habla mal de su padre, pero ¿qué me ha contado?

01:14:37

Por eso a veces, cuando estamos en una

01:14:41

dinámica, no nos damos cuenta. ¿Qué me ha contado?

01:14:44

Todo el veneno que tiene, que sí tiene mucho resentimiento y mucho

01:14:48

dolor.

01:14:49

Y obviamente un niño que está depresivo, ¿qué está haciendo?

01:14:52

Matando su parte interna, además un varón,

01:14:55

matando la parte de su padre que tiene dentro de sí,

01:14:59

porque sabe que este padre es un degenerado según los ojos de la

01:15:03

mamá, aunque la mamá supuestamente no tiene nada contra él.

01:15:06

¿Nos damos cuenta de esta dinámica?

01:15:08

Claro.

01:15:10

Fijense en esas simples palabras, que aunque supuestamente no me esté hablando

01:15:14

mal, aunque supuestamente no me esté diciendo nada, fíjense aquí dónde

01:15:18

está. ¿Dónde estamos? ¿Alguna pregunta hasta ahora?

01:15:25

No.

01:15:26

Ahora vamos a

01:15:29

algo superimportante.

01:15:34

Yo tengo que buscar aquí

01:15:38

qué es lo valioso y qué es lo importante en este círculo.

01:15:43

Hay algo que llamamos en psicodrama el átomo

01:15:48

social.

01:15:50

Yo tengo que saber qué hay aquí dentro que yo no

01:15:54

voy a ser capaz de traspasar nunca, ni a permitir que nadie lo

01:15:58

traspase.

01:16:00

¿Qué cosas son? ¿Qué cosas hay en ese centro que yo nunca voy a

01:16:03

permitir? Y ahí están mis límites.

01:16:07

Atrevámonos a hacer ese círculo y acerca de qué cosas hay en ese

01:16:10

círculo. ¿Qué cosas son mi límite,

01:16:14

que no permitiría jamás?

01:16:22

Escríbanlo

01:16:24

en su hojita.

01:16:28

¿Cuáles son mis límites? ¿Qué cosa no permitiría jamás?

01:16:31

En

01:16:51

ninguna relación de pareja, claro.

01:17:42

¿Lo tienen?

01:17:45

¿Alguien que quiera contármelos?

01:17:51

Que no sea ni Participante B ni Participante A.

01:18:13

¿Hay

01:18:29

alguien en la sala que no sea

01:18:32

Participante B o Participante A?

01:18:37

Sí, Luz. Yo, Participante C.

01:18:39

Vale, Participante C, cuenta.

01:18:43

Maltrato físico y verbal.

01:18:51

¿Qué más?

01:18:54

Que la persona fume.

01:19:05

Un besito, Participante A. Hasta la próxima. ¿Qué te llevas, Participante A?

01:19:11

Me llevo mucho

01:19:13

agradecimiento y aprendizaje, una visión mucho más

01:19:17

amplia,

01:19:18

empoderamiento

01:19:20

y responsabilidad.

01:19:22

Gracias.

01:19:23

Genial. Un besito. Chao.

01:19:24

Chao.

01:19:27

¿Alguien más?

01:19:30

Perdón, Participante E.

01:19:32

Que me diga cosas de mi hijo, que me hable mal de mi hijo.

01:19:44

¿Qué más?

01:19:47

Infidelidad.

01:20:01

Que no respete mi trabajo.

01:20:09

¿Qué más?

01:20:11

Eso fue lo que alcancé a escribir.

01:20:14

¿Algo más que hayas recordado aquí?

01:20:24

No, por el momento creo que no.

01:20:27

Dime algo habitual por lo que discutes normalmente con tu pareja.

01:20:39

Chorradas. Dime cualquier cosita por lo que discutas con tu

01:20:42

pareja.

01:20:57

Vamos a ver, que está

01:21:00

siempre metido en redes sociales.

01:21:08

Ajá.

01:21:10

¿Qué más?

01:21:38

Es que de último momento la verdad que no sé, no se me viene nada.

01:21:41

Algo que te moleste de él.

01:21:51

Que se le olvidan algunas fechas importantes.

01:22:04

A mí me matarías.

01:22:07

Yo nunca sé ninguna fecha importante.

01:22:10

Para mí, la única fecha importante es la de hoy.

01:22:14

¿Qué otra cosa?

01:22:27

Yo creo que eso es así; es lo que ahora se me ocurre.

01:22:31

Una pregunta:

01:22:38

siempre metido en redes sociales, ¿qué te da miedo de eso?

01:22:43

No es que me da miedo, sino que a veces, por ejemplo, estamos

01:22:47

reunidos,

01:22:50

compartiendo, ya sea con nuestros hijos o con familia, lo que

01:22:54

sea, y entonces lo hace hasta de manera

01:22:58

automática. Cuando está aburrido, empieza

01:23:02

a

01:23:04

meterse en las redes sociales y muchas veces he

01:23:08

visto

01:23:09

que deja a su hijo, que le está contando algo, y veo la cara de su

01:23:13

hijo, que se queda como: "Mi papá, ¿por qué no me estás prestando atención?"

01:23:18

Es por su hijo que te molesta.

01:23:22

Es que lo hace con su hijo, lo hace conmigo, lo hace si

01:23:25

estamos con amigos.

01:23:27

Sí, pero quiero que te des cuenta de esta trampita que me acabas de hacer, que es

01:23:30

por su hijo.

01:23:30

Okey, ya. No, lo hace conmigo y lo hace con

01:23:34

todo el mundo.

01:23:36

¿Qué es lo que te molesta de que él esté metido en redes sociales?

01:23:40

Que no le interesa lo que estamos

01:23:45

hablando en ese momento. Falta de atención.

01:23:48

Entonces, aquí ponemos otra cosa: falta de atención.

01:23:58

Te molesta por la falta de atención.

01:24:02

Ya

01:24:07

sabemos que supuestamente es por falta de atención, pero ¿quieres que te diga una

01:24:11

cosa, aquí entre nos? Una de las principales cosas que te molestará

01:24:16

que esté en las redes sociales puede ser esto. Dime si es así o no.

01:24:21

Sí, puede ser.

01:24:23

Te la compro.

01:24:24

Puede ser que en el fondo tengas miedo.

01:24:29

¿Lo conociste por redes sociales, por cierto?

01:24:34

No.

01:24:35

Afortunadamente, porque a veces nos buscamos justamente por redes

01:24:38

sociales y después el hombre está todo el tiempo chateando

01:24:42

y ahí lo tenemos complicado.

01:24:44

Entonces, en el fondo me preocupa esto.

01:24:47

Esto es un valor para mí importante.

01:24:50

Y hay una de las cosas que hacemos: a veces nos engañamos a nosotros mismos de

01:24:54

que es por otras cosas.

01:24:56

Entonces, tenemos que observar, revisar si realmente es porque me

01:25:00

da miedo esto, me da miedo que me sea infiel.

01:25:04

Y si me da miedo que me sea infiel, yo puedo confesarlo un día: "Oye

01:25:09

Yo sé que no tiene nada de malo que tú hables con tus redes sociales, pero a

01:25:13

veces me

01:25:15

asusta la idea

01:25:18

de que alguien me pueda ser infiel.

01:25:20

Y eso sé que no tiene que ver contigo, sé que tiene que ver conmigo, pero no

01:25:22

importa, dejarlo como límite claro de que esto

01:25:26

nunca lo soportaría.

01:25:29

Y eso es importante, porque el recordar y decir tus límites te hace

01:25:33

contactar de que esto no tiene importancia. ¿Por qué?

01:25:37

Porque de alguna manera tú vas a contactar con

01:25:41

lo que realmente te da miedo. Que se olvida de algunas fechas

01:25:45

importantes. ¿Esto tiene que ver con

01:25:49

alguno de estos valores?

01:26:00

Todo lo que no tenga que ver contigo.

01:26:01

Quizás yo lo relaciono

01:26:04

con un, entre comillas, maltrato.

01:26:08

Porque quizás a lo mejor para mí es importante

01:26:11

que se acuerde de

01:26:15

cuándo empezamos a salir.

01:26:18

Yo adoro a la pareja y jamás en la vida me acuerdo de las fechas; él es el que se

01:26:21

acuerda de todo. Yo nada que ver.

01:26:24

Y lo adoro.

01:26:26

Pero no me acuerdo en la vida de una fecha, de nada.

01:26:31

Lo percibes así. Este tipo de cosas hay que

01:26:35

comunicar.

01:26:37

Yo entiendo que no tienes intención de que te olvides de la fecha,

01:26:41

solo que a veces me siento herida y sé que tiene que ver conmigo, no tiene que

01:26:45

ver contigo. El hecho de admitirlo, de decir que eso tiene que ver contigo, no

01:26:48

tiene que ver con el otro, le quita carga y te ayuda a ti a trabajarlo.

01:26:52

Te ayuda a ti a ser honesta y a ser vulnerable.

01:26:56

Date cuenta de que esto

01:26:58

está relacionado con tus propios valores y principios, y le estás pegando a

01:27:02

esto, que no tiene nada que ver, por cierto, pero tú internamente se lo

01:27:05

pegas.

01:27:08

Entonces, te sientes maltratada cuando las personas se olvidan de fechas

01:27:11

importantes para ti. Pero eso es, una vez más, el esquema de

01:27:15

valores. La otra persona no tiene que tener una memoria

01:27:18

fantástica para acordarse de la fecha.

01:27:21

Aunque tú la tengas.

01:27:24

Y eso no quiere decir que no te quiera, tiene otra manera de demostrarte que

01:27:28

te quiere.

01:27:33

¿Qué es lo que estoy tratando de decir con esto?

01:27:35

Que los límites tienen que estar muy claros y muy

01:27:39

definidos, qué cosas no permito. ¿Y entonces qué va a pasar?

01:27:42

La

01:27:49

falta de atención también está relacionada con el tipo de maltrato,

01:27:53

porque tú lo vas a vivir también como un tipo de maltrato.

01:27:55

¿Te das cuenta, Participante D,

01:27:57

que también esto lo vas a vivir como un maltrato,

01:28:01

Participante D?

01:28:02

Sí, lo veo.

01:28:05

Entonces, ¿qué ocurre?

01:28:08

Tú tienes que definir bien qué es el maltrato físico y maltrato verbal.

01:28:11

El maltrato verbal es de palabra y el maltrato físico es de golpe.

01:28:14

Y si tú le has dicho a tu pareja: "Mira, a mí lo que me molesta es que un límite

01:28:18

que nunca traspasarías es el maltrato físico y maltrato verbal", no entiende por

01:28:21

qué cada vez que no está prestando atención, tú te molestas.

01:28:26

Entonces, yo tengo que tener claros estos límites y decirle exactamente qué

01:28:30

significan para mi pareja, qué son esos límites en mi vida.

01:28:34

Porque entonces me va a preguntar: "¿Y por qué te estás molestando por esta

01:28:37

chorradilla?" Claro, cuando yo veo cuál es la semilla tuya,

01:28:41

sí puedes sacar, Participante D, todas las cosas que

01:28:44

reclamas y dónde está todo, y seguramente te llevará a un

01:28:48

solo sitio.

01:28:50

Es observar

01:28:54

que todas las chorradillas que le reclamamos a nuestra pareja no tienen sentido.

01:28:58

Esta mañana recuerdo que

01:29:01

nosotros tenemos una cosa en la casa: yo cocino y mi pareja mete

01:29:04

los platos en el lavaplatos y los saca

01:29:07

y ordena la cocina. Entonces, es gracioso,

01:29:10

hay un bote que siempre me cambia de lugar, siempre me pone a parir en toda

01:29:14

la cocina para buscar. Entonces,

01:29:17

pasó en la mañana, ya se lo había dicho,

01:29:21

había pasado con otra cosa, el

01:29:24

escurridor

01:29:30

de lechuga me lo había cambiado también de sitio.

01:29:32

Entonces, ya se lo iba a volver a decir hasta que me contuve y dije: "A ver, que

01:29:35

eso no es una chorrada importante, que ya se lo has dicho en la mañana, ponlo a

01:29:39

buscar y ya. Sé flexible, sé amorosa y punto".

01:29:43

Entonces, ya como le había dicho, el problema de la mañana para hacer el pan de

01:29:47

brócoli que yo hago, se me lo había cambiado de lugar.

01:29:50

Lo había encontrado allí otra vez, pero ya sé ahora que lo guarda

01:29:54

allí casi siempre. Y lo otro lo había cambiado de lugar, pero no tuve

01:29:58

necesidad de decirlo porque dije: "Esto es chorrada.

01:30:01

Eso no es nada realmente importante, esto es ganas de traer un conflicto donde no

01:30:04

lo hay". Y observen cómo nosotros creamos conflictos

01:30:08

en el día a día y machacamos como locas por

01:30:12

cosas que realmente no tienen importancia, cuando realmente los límites

01:30:16

personales están aquí en este centro.

01:30:18

Cuando nosotros hablamos, conversamos y llegamos a discutir cuándo se

01:30:22

traspasa un límite. Y estos límites tienen que estar claros y establecidos.

01:30:26

Pero no las chorradillas restos, porque las chorradillas restos

01:30:30

son simplemente ganas de buscar conflicto,

01:30:33

necesidad de hacer, necesidad de pagar una frustración que yo tengo con el

01:30:37

otro. Es exigirle al otro que sea perfecto y que viva

01:30:41

según mis parámetros y mis principios.

01:30:44

Yo tengo que tener claro qué es lo que hay aquí, qué es lo que yo realmente no

01:30:47

permitiría y preguntarme: ¿mi pareja se está extralimitando en eso?

01:30:51

Yo, por ejemplo, algo que no permitiría en mi vida, y ya sé que muchos de ustedes

01:30:55

me van a decir: "Ay, Luz, pero eso es una tontería".

01:30:57

Tal vez para los demás, para mí no. Yo jamás en mi vida

01:31:01

soportaría

01:31:03

. Yo estoy de acuerdo con que salga alguna vez con sus amigos, pero si

01:31:07

todos los fines de semana se va con sus amigos a beber, no

01:31:11

lo aguantaría, no lo permitiría y lo dije desde el principio Por eso,

01:31:15

afortunadamente él no bebe, así que yo encantada de la vida.

01:31:19

Pero que si lo hiciera todos los fines de semana, yo conozco a personas cuyos

01:31:23

maridos se van todo el tiempo los fines de semana con los amigos y

01:31:27

yo no lo soportaría. Ya sé que para mucha gente eso es muy normal, pero

01:31:30

para mí no. Y no quiere decir con esto que yo no pueda salir con mis amigas,

01:31:34

incluso quedarme con mis amigas y él también.

01:31:37

Pero el hecho de beber estando con los amigos todos los fines de semana no lo

01:31:40

soportaría. Entonces, eso tiene que estar claro.

01:31:44

Para mí los límites

01:31:47

personales son como nuestra constitución personal.

01:31:50

Esto yo no lo voy a permitir, no voy a permear esto.

01:31:55

Ojo, siempre hay límites que pueden ser flexibles.

01:31:57

Hay límites que puedo cambiar; de repente me fui infiel y me doy cuenta

01:32:01

de que ya sucedió y lo quiero, y vamos

01:32:05

a ver qué podemos hacer, podemos conversarlo.

01:32:07

Vamos madurando, vamos creciendo, lo que

01:32:11

sea, asumo mi responsabilidad y chapeau con ello.

01:32:15

No lo sé a día de hoy, pero puede pasar.

01:32:18

Y eso tiene que ser límites. Esto que me va a doler, que va a ser muy

01:32:22

duro. Sí, porque estás tocando mi centro de

01:32:26

límites importantes de los cuales ya hemos conversado.

01:32:28

Estos límites hay que conversarlos y hay que decirlos abiertamente.

01:32:32

¿Preguntas, comentarios?

01:32:36

¿Participante D?

01:32:39

No, todo bien claro. Gracias.

01:32:42

¿Tienes más límites y te has dado cuenta de algunas pequeñitas cosas que reclamas a

01:32:45

él y que no están dentro de tus límites?

01:32:50

No, en este momento no.

01:32:54

De todas maneras, mi invitación es que todos vayan y

01:32:57

revisen cuáles son esos límites que tienen y

01:33:01

por qué cosas le están reclamando a su pareja, cómo se relaciona

01:33:05

eso que le reclaman a su pareja con algún límite.

01:33:10

A veces no tiene nada que ver y están pegándole algo

01:33:14

a ese límite.

01:33:16

Entonces, es hablar. Entonces, a lo mejor el

01:33:20

hacer contacto, por ejemplo, una de las cosas que puedo hacer aquí

01:33:34

tiene a alguien presente emocionalmente, por ejemplo.

01:33:37

Alguien presente emocionalmente es alguien que esté allí, que estamos en el momento

01:33:41

presente, para mí eso es un límite y eso es algo para mí importante.

01:33:44

Entonces, eso es algo que yo puedo decir ahora: "Oye, mira,

01:33:47

tú puedes hablar, encerrarte en el baño, ir a hablar, estar en la sala

01:33:51

hablando con tus redes sociales, pero si estamos en un grupo,

01:33:55

yo quiero una pareja presente, una pareja que se esté

01:33:59

enterando de lo que esté pasando y lo que estemos hablando aquí", por ejemplo.

01:34:01

Eso puede ser un límite. Entonces, a lo mejor puedo meter

01:34:05

eso dentro de mis nuevos límites

01:34:08

y conversarlo con mi pareja y decirlo y expresarlo: "Oye, mira, me gustaría esto,

01:34:11

porque

01:34:13

cuando estás metido en las redes sociales y estamos en grupo, siento que estás como

01:34:16

ausente. Siento que estás, pero no estás. Siento como que si no estuvieras".

01:34:24

Pero reviso yo si realmente me está molestando por eso.

01:34:28

Porque puede ser que te asustes por la infidelidad y no por eso. Cuidado.

01:34:33

Podría ser que

01:34:37

escondidamente. Pero creo que tú

01:34:40

diste algo ahorita con la clave. Creo que es el tema de no estar presente.

01:34:45

Es como

01:34:46

estoy, no estoy.

01:34:48

Y

01:34:49

también es bueno que uno juzgue también por sí mismo.

01:34:52

Yo cuando de repente estoy en algo que me aburre, posiblemente

01:34:56

voy a buscar

01:34:58

el teléfono. Entonces estás aburrido, estás fastidiado.

01:35:03

Claro, cada uno juega por su condición, entonces.

01:35:07

Claro, sí, obvio. Por supuesto.

01:35:09

Yo digo una cosa: entro a las redes sociales solo y exclusivamente para trabajar.

01:35:14

Por el resto no entro.

01:35:15

Sí,

01:35:16

claro. Es que a mí también de alguna manera me pasa lo mismo.

01:35:20

Muchas veces entro para ver si

01:35:24

voy a publicar algo, si voy a hacer algo.

01:35:26

O para responder mensajes.

01:35:29

Muy poco.

01:35:32

Yo digo que poco porque lo que hago es más trabajar realmente con el tema de las

01:35:36

redes sociales.

01:35:37

Claro, exactamente. Entonces, es revisar

01:35:41

qué cosas tengo que aumentar, esos límites que para mí son personales, qué

01:35:45

significa estar presente emocionalmente.

01:35:49

Qué significa estar, y eso es algo que puedo negociar y hablar con mi

01:35:53

pareja. ¿Qué significa estar presente emocionalmente?

01:35:57

Respiramos profundamente, chicos,

01:35:59

chicas.

01:36:05

¿Qué cosa quiero de mi pareja y no me

01:36:09

atrevo a decirlo?

01:36:31

¿Qué van a hacer aquí? Ahora vamos a hacerlo en

01:36:35

grupo. ¿Y qué vamos a hacer en grupo?

01:36:38

Vamos a compartir con la otra. Vamos a hacer esto.

01:36:42

Muy simple.

01:36:44

Eso que quiero decirle a mi pareja y que no me atrevo, quiero pedirle a mi

01:36:48

pareja y no me atrevo.

01:36:51

Ahora a un compañero se lo voy a decir.

01:36:55

El compañero simplemente va a decir "gracias" y va a decir cómo

01:36:59

le llega eso que el otro le ha pedido.

01:37:03

Puede llegarle a diferentes lugares: le llega desde su

01:37:06

exigencia, le llega desde su

01:37:10

corazón, le llega desde su sentir, le llega

01:37:14

desde su reclamo. ¿Desde dónde me llega eso que estoy diciendo?

01:37:17

Por ejemplo, vamos a imaginar que yo lo estoy haciendo con Participante D.

01:37:20

Vamos a imaginar que yo quiero de mi pareja

01:37:25

No sé.

01:37:27

Pues sí, qué rico que siempre me da todo lo que yo quiero.

01:37:29

Pero bueno, a ver, vamos a inventármela.

01:37:40

Yo quiero de mi pareja que cada vez que me hable me mire a los ojos.

01:37:47

Participante D, ¿desde dónde sientes tú que te estoy diciendo eso?

01:37:50

Participante D, yo quiero de ti que cuando me hables me

01:37:54

mires a los ojos.

01:38:06

Lo siento como desde la exigencia.

01:38:10

Genial.

01:38:12

Eso es justamente de lo que quiero que hable.

01:38:14

Desde la exigencia. Participante D, ¿cómo te gustaría que yo

01:38:18

te dijera eso?

01:38:21

¿Cómo te llegaría a ti mejor que no sonara a exigencia?

01:38:29

Quizás que lo digas como:

01:38:32

"Siento una mayor

01:38:36

conexión contigo cuando me ves a los ojos y estamos

01:38:39

conversando".

01:38:41

Qué bonito, genial. ¿Ves?

01:38:44

Eso es lo que quiero que hagan ahora en pareja.

01:38:47

Porque cada uno tiene una manera de decir las cosas y no es consciente, y el otro

01:38:51

lo va a ayudar a darse cuenta desde dónde lo están diciendo.

01:38:54

¿Hay alguna duda con respecto al ejercicio que van a hacer ahora?

01:38:58

Lo van a hacer los dos. ¿Alguna duda?

01:39:02

No.

01:39:03

¿Queda claro lo que van a hacer? ¿Seguro todos?

01:39:06

Levanten la manito si alguno tiene dudas. Dime, Participante F.

01:39:11

No, está bien, no tengo dudas.

01:39:13

Genial. ¿Alguien tiene dudas con respecto a lo que vamos a hacer,

01:39:18

por si acaso? Bueno.

01:39:20

¿Cuánto tiempo necesitamos para que lo hagan los dos?

01:39:27

Creo que 10 minutos.

01:39:29

10 minutos. Vale.

01:39:42

Vamos

01:39:53

a cambiar aquí.

01:40:09

Ahí vamos entonces, 10 minutitos.