

Transcripción

Papel del hombre y de la mujer en la Pareja

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

00:00:01

Escoger que ustedes escogieran con qué fotos

00:00:02

se sentían identificada?

00:00:05

Vale, eh, que qué foto te gusta de todas esas que ves allí?

00:00:17

A mí que me gusta la uno, si me voy a lo mismo

00:00:22

que yo también la uno,

00:00:25

La uno vale, Instintivamente la única

00:00:28

Vale.

00:00:34

Y de estas

00:00:40

La uno también

00:00:44

me gusta las cuatro. Vale,

00:00:48

Bueno, Esto es simplemente como una introducción

00:00:53

para el tema que que vamos a hablar.

00:00:55

No hay, es ciertos roles que nosotros

00:00:59

asumimos este, eh, como pareja, vale, roles que asumimos

00:01:04

que asume los hombres y que asumen las mujeres.

00:01:06

Vale, eh, eh, recuerden que nosotros, cuando eh,

00:01:09

trabajamos con análisis en acción,

00:01:13

ese nos hablan acerca de que, bueno,

00:01:15

el ver nos hablaba de que, eh,

00:01:17

todas alguna manera establecimos nuestras crianzas

00:01:21

estilo de apego.

00:01:23

La relación entre nuestros padres nos muestran a nosotros

00:01:26

qué tipo de de

00:01:29

qué tipo de relación nosotros vamos a tener más adelante.

00:01:32

Y además de eso, que que guion asumiremos, vale,

00:01:35

esos guiones muchas veces son dados por mandatos.

00:01:37

Otras veces son da blao,

00:01:39

por lo que vimos otro porque nos los dijeron directamente.

00:01:42

Bueno, entonces, eh,

00:01:44

hay roles que nosotros o guiones que nosotros cumplimos

00:01:47

dentro del rol de mujer.

00:01:49

A mi me gusta se llamarla como papeles.

00:01:50

Vale, eh, mi libro, eh,

00:01:53

me do permiso para vivir en palabra pareja.

00:01:56

Hablo de alguno de ellos, eh? Como más detalles.

00:01:59

Vale, simplemente yo quiero hablarles hoy

00:02:01

de los principales.

00:02:03

Entonces, dentro del guion de la mujer hay cuatro, eh?

00:02:07

Papeles fundamentales, no, eh,

00:02:10

el primer papel es de ser el objeto sexual

00:02:12

que es la número uno.

00:02:14

Vale, entonces,

00:02:16

qué nos dice cuando nosotros asumimos ese rol de objeto

00:02:19

sexual como mujer?

00:02:20

Bueno, aquí la mujer establece relaciones desde un papel

00:02:24

impersonal de que de objeto sexual,

00:02:26

donde se sobreentiende que permite el uso de su cuerpo

00:02:31

sin que entren en juegos, sentimientos hacia el otro.

00:02:33

Esto es un rol que nos viene dado sísmicamente,

00:02:37

ya sea por nuestros padres, ya sea por nada

00:02:40

que sucede que estas chicas normalmente

00:02:43

Es, tienes

00:02:46

Una carencia f con respecto a sus padres,

00:02:49

a su padre específicamente.

00:02:50

Vale,

00:02:53

Eh,

00:02:59

Gracias.

00:03:00

Disculpen que se me que lo auricular.

00:03:04

Entonces, eh, ese tipo de de mujeres em

00:03:09

tienen una carencia a a efectiva con respecto a sus padres,

00:03:11

ya sea porque el padre no estuvo,

00:03:12

no estuvo presente o emocionalmente estaba en otra cosa

00:03:17

y no estaba efectivamente para ella.

00:03:19

Entonces, qué pasa, eh?

00:03:22

Esta mujer se valora poco a sí misma.

00:03:24

Y entonces a la larga crece.

00:03:26

Y es, creo que un rol que nos han

00:03:29

enseñado sobre todas los de mi generación que bueno,

00:03:32

que tiene que ser muy fuerte este y que ha sido también el

00:03:36

papel de la mujer durante mucho tiempo.

00:03:39

Entonces nos aceptamos,

00:03:40

tenemos un poco valor de nosotros mismos y nos aceptamos

00:03:43

como objeto de deseo del hombre.

00:03:46

Entonces, eh, qué sucede de alguna manera?

00:03:49

Nosotros tenemos la tendencia a, eh, comportarnos, eh?

00:03:54

De cierta manera sexual para traer

00:03:56

la atención a los hombres.

00:03:57

Y eh, por un lado, queremos atraer la atención de ellos.

00:04:01

Pero por otro lado, lo despreciamos.

00:04:03

Vale, yo ese rollo lo vi bastante,

00:04:05

bastante bien en mi familia, eh?

00:04:08

Vengo de una familia donde las mujeres son muy,

00:04:11

era muy sexuales llamativas este exuberante,

00:04:16

digamos, y obviamente, pero en el fondo,

00:04:18

en el fondo de cerrar apariencia,

00:04:20

no quedan como muy amorosas, muy sexuales,

00:04:22

muy todo estas cosas y y bueno,

00:04:25

pero también había la cosa de que había cierto desprecio por

00:04:28

el hombre, vale, internamente cuando hablaban del hombre,

00:04:31

pues nada decía que los hombres no sirven para nada que no

00:04:33

se que entonces eso es un guion que se ve muy habitual y que

00:04:37

ocasiona una serie de dificultades

00:04:40

en las relaciones de parejas.

00:04:41

Y nosotros mos a una mujer con este guion es unión que hay

00:04:44

que transformar y trabajar como lo

00:04:46

transformamos y lo trabajamos.

00:04:48

Bueno, simplemente con el

00:04:51

establecer un vínculo efectivo con el padre,

00:04:54

recuerden que no es un vínculo efectivo con el padre.

00:04:56

Puede haber no haber estado el padre y nosotros simplemente

00:04:59

lo que vamos a ayudar a ella es que se acerque

00:05:01

emocionalmente a ese padre interno y que aprenda a

00:05:04

desarrollar a ese padre interno.

00:05:06

Vale, no es que vamos a ir a hacer porque casi siempre la

00:05:10

pregunta que me hacen vale, que se hace con esto?

00:05:12

Bueno, pues simplemente reconciliarse con el padre interno,

00:05:16

entender que estuvo ausente, que bueno, explicar, soltar,

00:05:19

liberar eso y empezar a construir ese padre interno.

00:05:24

Aprender a ser su mejor padre. Esa mujer vale.

00:05:28

Luego tenemos el papel, eh,

00:05:30

en esa imagen que tenía el papel de la hermana, eh,

00:05:34

que sucede que la relación entre el hombre y la mujer es de

00:05:37

compañerismo donde predomina un sentimiento de igualdad

00:05:41

entre lo entre ellos, eh?

00:05:44

Y bueno, se ayudan realmente como hermanos, están como

00:05:47

uno para el otro todo el tiempo aquí con frecuencia, eh?

00:05:52

Lo que se puede dar es competición como se da entre los

00:05:54

hermanos, no rivalidad fraterna, eh?

00:05:57

Lo Cuba puede destruir el afecto y también puede destruir

00:06:01

este la sexualidad.

00:06:02

Vaya. Luego nosotros tenemos el papel de

00:06:08

ideal novelesco no, que es este que está aquí.

00:06:11

Este ideal novelesco es donde yo mujer es seduzco eh?

00:06:15

Me muestro como un ser sexual,

00:06:17

pero evito el encuentro sexual para sí,

00:06:20

poder prolongar la seducción y que el hombre este,

00:06:25

eh, eh, interesado en mí.

00:06:27

Vale, entonces es como cuando algunas mujeres le ponemos

00:06:31

como los 12 trabajos de Hércules al hombre

00:06:33

para que nos conquiste.

00:06:34

Pues, bueno, eso es un poco. Eso vale, eh,

00:06:38

con frecuencia que pa que pasa hay en ese caso,

00:06:41

hay dificultad de que de integrar los aspectos sexuales y

00:06:46

afectos de toda la relación.

00:06:48

Entonces, qué sucede que esa mujer tiene la

00:06:54

la posibilidad de resaltar esa viabilidad

00:06:58

masculina y a la vez puede rechazarla.

00:07:00

Entonces, hay cierta rigidez interior que le impide

00:07:03

abandonar abandonarse.

00:07:05

Entonces subió interno.

00:07:07

Es, no me entrego así, no podrá ser rechazada.

00:07:10

Vale, entonces es como, ponga una coraza, eh, al otro.

00:07:14

Bueno, me gusta, eh, que me conquiste.

00:07:17

Me gusta que me enamore.

00:07:18

Me gusta que esté atento conmigo, que se desviva por mí,

00:07:22

pero en el fondo, yo no soy capaz de

00:07:24

entregarme a esa persona.

00:07:25

Vale. Luego tenemos la cuarta relación que bueno que vemos

00:07:29

por la imagen es la mujer madre.

00:07:31

Vale, aquí hay una estructura de madre mártir donde

00:07:35

este hay ciertas tendencias masoquista, eh?

00:07:39

Así, por ejemplo, como en la relación de la de la her de la

00:07:43

de la hermandad, esa mujer em.

00:07:48

Mmm. Bueno, este hay una actitud de de solidaridad aquí

00:07:53

hay cierta desprecio y agresividad hacia el hombre.

00:07:57

Vale, eh, las actividades de ella,

00:08:00

pues se alejan de la sexualidad y giran en torno a las cosas

00:08:04

maternales como la educación de los hijos, la limpieza,

00:08:07

el orden, dejar todo bien en la casa.

00:08:09

No quiere decir que sea la madre de ella,

00:08:11

sino que está todo el tiempo ocupada

00:08:13

en las cosas de la casa.

00:08:14

Y no preste atención en relación de pareja.

00:08:17

Es una mujer y no una hija, ni una niña,

00:08:20

pero sin poder satisfacer su sexualidad en ese caso, vale,

00:08:24

en ese caso piense que no es una niña ni nada por el estilo,

00:08:27

pero no logra satisfacer sus necesidades porque el fondo

00:08:30

está su vida gira alrededor del hogar.

00:08:32

No necesariamente es gi alrededor de que quiere ser la madre

00:08:35

de su pareja, sino que es gira alrededor de organizar la

00:08:38

vida del hogar y la vida de la pareja.

00:08:41

Vale, alguna duda está allí?

00:08:44

Qué pasa en la primera, eh?

00:08:47

Cuando mi papá, por ejemplo,

00:08:48

no está ausente y todo lo que dijiste con cuerda

00:08:51

conmigo en la número uno,

00:08:53

Bueno, a veces sí tengo, eh, por ejemplo, si,

00:08:56

si hay un problema con nuestra madre,

00:08:59

entonces que sucede rivalizamos con nuestra madre

00:09:01

por el amor de nuestro padre.

00:09:03

Y entonces a veces también se dan en ese caso que,

00:09:05

por ejemplo, yo me convierto en este objeto sexual porque en

00:09:08

el fondo y mi deseo interno inconsciente es que quiero

00:09:12

seducir a papá por encima de mamá.

00:09:13

Se nota mucho cuando tengo una relación muy complicada con

00:09:17

mamá y muy estrecha con papá, por ejemplo,

00:09:22

Okey, Te resuena o no para

00:09:26

Buscarle?

00:09:27

Bueno, lo complicado con mamá son sus miedos,

00:09:30

son sus su sobre protección,

00:09:32

pero no me la llevo mal con ninguno.

00:09:35

Los dos los dos estuvieron bastante presentes o no sé cómo

00:09:39

encontrarlo, porque es uno de mis imponentes

00:09:42

justamente ese número uno.

00:09:44

No me estoy costando con nadie,

00:09:45

pero cuando estoy con alguien como que ah,

00:09:48

muy apasionadamente y como que quiero todo con esa persona,

00:09:53

Vale? Pero es una falta

00:09:54

de valor a sí mismo. No busca ese afecto.

00:09:58

Quizás busca ese afecto de papá en esta relación de pareja.

00:10:03

Okey, vale.

00:10:07

Luego hay roles que asumen los hombres dentro de

00:10:10

esa relación de pareja.

00:10:11

Vale. Y aquí vamos a ver esos roles, eh, que asumen ellos?

00:10:16

Vale, nosotros podemos ver

00:10:18

ese el el guion directamente de el hijo.

00:10:23

Vale, eh? Es un papel que implica cierta inmadurez, eh?

00:10:27

De ahí que no se comprometen en la relación de pareja.

00:10:31

Sigue vinculados a que a una figura

00:10:34

materna y con una relación basada en el temor al padre.

00:10:38

Entonces con frecuencia vamos a encontrar en esos hombres el

00:10:40

desempeño de este papel, una atracción hacia mujeres, eh?

00:10:44

Con cierta madurez, no hay madurez en edad,

00:10:47

sino necesita madurez intelectual

00:10:49

que a nivel inconsciente le recuerden esa figura materna.

00:10:53

Y en la estructura familiar podemos encontrar una madre

00:10:56

seductora o muy encima del hijo,

00:10:59

una madre controladora seductora.

00:11:01

Y puede ser un padre también autoritario y estricto,

00:11:04

lo que puede dar lugar a que, eh,

00:11:06

se someta a la madre deseando complacerla y a la vez

00:11:10

está peleado con el padre aquí.

00:11:13

Normalmente si vemos una pareja que tiene dificultades con

00:11:16

su padre y está una relación muy estrecha con su madre,

00:11:19

pues ese es el típico hijo.

00:11:21

No quiere decir que asuma el papel de hijo con nosotros,

00:11:23

el papel que asume con nosotros

00:11:25

que no se quiere comprometer.

00:11:27

Entonces, bueno, cuando vea mínimo ápice de compromiso,

00:11:31

sale corriendo.

00:11:32

No quiere nada de nada.

00:11:34

Vale, eso tiene cierta rivalidad con el padre.

00:11:37

Luego tenemos el típico, eh, papel de mar, vale,

00:11:41

en ese tipo de papel, hermano, eh, una vez más,

00:11:44

como en la mujer, no hay una relación

00:11:45

sexual dentro de la pareja.

00:11:47

Y el acercamiento de la mujer es generalmente asexual,

00:11:51

donde la intención es co.

00:11:52

Comportarse como un hermano mayor o competitivo

00:11:54

puede complacerla.

00:11:55

Puede estar atento con ella.

00:11:57

Puede preocuparse por sus problemas, por sus cosas, pero

00:12:01

no hay aquí una sexualidad ahí pujante ni nada,

00:12:05

sino que simplemente son como dos amigos que están

00:12:08

allí en esta relación.

00:12:11

Y luego tenemos aquí al paladín,

00:12:13

no al paladín aquí en la relación que establece este hombre

00:12:17

es, es sexual y es agresivo

00:12:21

con una sensación de poder en sus relaciones y

00:12:26

ocultan detrás de ese deseo de seducir a todas las mujeres,

00:12:30

un deseo de probar su potencia y que pasan,

00:12:34

no logra integrar la f efectividad y la sexualidad en sus

00:12:37

relaciones de pareja detrás de ese rol que la asume,

00:12:43

se esconde una dificultad con sus figuras parentales

00:12:47

donde hay un enfrentamiento con el padre al cual debe vencer

00:12:51

al aquí como este.

00:12:53

Quizá le termina cierto temor al padre.

00:12:54

No, este quiere competir con el padre, quiere vencerlo,

00:12:57

necesita por tanto estar continuamente probándose,

00:13:02

pero nunca es suficiente.

00:13:04

Y a la vez no quiere comprobar del todo su potencia porque

00:13:08

equivale a que equivale a matar al padre

00:13:11

y a la vez se siente muy unido a su madre también

00:13:17

estos, este tipo de hombre en esa relación de pareja pierde

00:13:20

rápidamente el interés sexual rápidamente.

00:13:24

Una vez que tiene relaciones sexuales,

00:13:27

tienen un poquito más, de repente una semana,

00:13:29

algo así ya suficiente porque a nivel inconsciente

00:13:33

relacionan esta figura con la figura materna.

00:13:37

Y entonces eso le impide que puedan también

00:13:40

comprometerse en en esa relación.

00:13:44

Luego el cuarto aquí vemos el hombre arriba.

00:13:47

Entonces tenemos al papel de padre.

00:13:49

Entonces generalmente se van a comportar como un

00:13:52

padre con sus parejas.

00:13:53

Desempeña una actitud muy autoritaria, por ejemplo,

00:13:56

hacia a sus hijos le gusta tener la sensación de poder,

00:14:00

y sea a través del dinero o del control o la

00:14:03

autoridad que ejerce.

00:14:05

Son hombres que tuvieron unos padres con una estructura

00:14:08

similar y que se identificaron con esto para

00:14:13

adquirir tanto poder como su padre.

00:14:16

Entonces, qué sucede? Sustituye la dificultad de

00:14:20

relacionarse con la madre y luego con la mujer a través de

00:14:22

que a través el trabajo, la ambición, el dinero, el poder,

00:14:27

el éxito entonces sustituye el placer con el éxito obtenido

00:14:31

en los negocios y en una vida competitiva.

00:14:34

Entonces, eh, en esa relación de pareja,

00:14:37

por supuesto que no existe sexualidad y puede ser que

00:14:41

incluso haya ciertas infidelidad porque así como ellos son

00:14:45

el padre, su mujer se ha convertido

00:14:48

casi solo también en la madre.

00:14:49

A veces creemos que en la hija hija no se puede convertir

00:14:52

también en la madre donde el se dedica,

00:14:55

ser el proveedor y se dedica a llevar el control de toda la

00:14:58

casa de hacer que las cosas funcionen de hacer que los hijos

00:15:01

estén bien de hacer que haya comida de ser que la ropa est

00:15:04

limpiaste, pero eh, no, aquí no hay sexualidad.

00:15:09

Vale, a ver qué les parecieron los casos que ustedes

00:15:13

escogieron y todo

00:15:18

con esas imágenes.

00:15:20

Um, Claudia y

00:15:24

y silvana que sabe desde el principio

00:15:27

Y yo escogía está número cuatro, este y de verdad que

00:15:32

veo otra parte paterna la uno buscando la paterna y el dos

00:15:35

también, como que ese abrazo que quiero, ese, esa,

00:15:38

esa aspecto de la parte de mi padre.

00:15:41

Entonces, sí, lo puedo, si lo puedo ver en mí misma.

00:15:46

Mm-hmm. No puedes ver en ti misma.

00:15:49

Sí, también. Perdón. Sí, sí, dime, Claudio,

00:15:53

No? Sí, que también

00:15:54

que en la en lo del role es de las mujeres.

00:15:57

Pues me he visto identificada no con lo que has dicho,

00:16:00

no solo mi relación actual,

00:16:01

sino relaciones anteriores también en periodos de mi vida

00:16:04

que que han ido por ahí.

00:16:06

Y es curioso porque lo de los hombres

00:16:10

ha salido del hijo

00:16:12

y son cosas que hemos trabajado aquí y no la mirada como que

00:16:15

mi pareja y todo esto, o sea que, mm-hmm.

00:16:19

Sí, Vale,

00:16:24

lo importante es hacernos consciente con esto, porque

00:16:27

la idea es Arlo

00:16:29

Mm, A ver ustedes dos que estaban desde del inicio,

00:16:33

este cómo trabajarían silvana tú esto de

00:16:37

este que estás viendo?

00:16:39

Eh, que bueno, que puedes utilizar

00:16:42

este este ser un objeto sexual

00:16:45

y todo ese tipo de cosas para traer

00:16:47

y atraes a hombres que obviamente no se compromete.

00:16:50

Cuéntame, eh, cómo crees que puedes trabajar?

00:16:56

Bueno, la verdad que tal vez trabajando

00:17:00

desde mi niña también desde mi niña interior,

00:17:02

diciéndole que tal vez a ti se comprometió muchas

00:17:06

cosas y no las cumplió.

00:17:08

Y por eso ahora mismo quiero que esos hombres, cuando

00:17:13

cuando parezca al hombre que se comprometa,

00:17:16

quiero a, quiero todo, no?

00:17:18

O sea, te tengo que comprometerme yo conmigo misma a

00:17:20

comprometerme yo a trabajar.

00:17:22

Es lo que quiere esa niña que es lo que de

00:17:25

verdad en ese momento.

00:17:26

Papá no lo cumplió ahora mismo yo misma cuidarme y

00:17:32

darme lo que de verdad yo quiero que no necesite ni ningún

00:17:34

hombre que venga a protegerme como papá,

00:17:36

ni a cuidarme como papá a trabajar esa parte

00:17:39

completa con mi interés.

00:17:45

Muy bien. Y qué pasa

00:17:49

con el dolor que sientes?

00:17:50

Porque papá no cumplió lo que

00:17:52

lo que hubieras querido, qué haces con eso?

00:17:59

Bueno, haría diferentes terapias.

00:18:02

Podría, eh,

00:18:06

hablar con hablar con el mismo papá podría hablar porque de

00:18:10

verdad que teníamos una buena relación este

00:18:13

soltar decirle papá, mira con estuve niña, eh,

00:18:18

a veces entrame sus cosas me les puede cumplir y saber que

00:18:21

también lo decía por, por decir,

00:18:24

porque que ese nivel de conciencia tampoco estaba de que iba

00:18:26

a tener con estado más adulta.

00:18:29

Sin embargo, eh, perdonarlo

00:18:33

y decirle que actualmente yo soy la adulta,

00:18:35

que si voy a a realizar eso y el dolor,

00:18:39

creo que es entender el doctor se va a ir cuando

00:18:42

comprenda esa niña de que papá no lo hacía por maldad,

00:18:45

que papá lo hacía solamente por en ese momento,

00:18:47

quedar bien conmigo por quedar me deja se de callar, ponte

00:18:53

este y aceptar de verdad que él

00:18:56

no tuvo otra opción o por alguna razón, no lo hice,

00:19:00

pero alguna razón no se pudo hacer lo que él compró se

00:19:03

comprometía conmigo y

00:19:07

eso piensa no sé cómo podrías apoyarme. Yo

00:19:09

Vale, quién es silvana?

00:19:12

Quién es silvana?

00:19:13

Una mujer amorosa, eh?

00:19:18

Alegre emp, plática, una mujer ladora

00:19:23

más servicio para los demás.

00:19:30

Quién más es silvana?

00:19:34

Quién más es silvana?

00:19:40

Eh? Palabras

00:19:44

de de valores o

00:19:48

en quién es o qué quieres ver?

00:19:51

Piensa, es, es una mujer que

00:19:56

que mucha posibilidad las opciones

00:20:04

Quién, quién más es silvan?

00:20:09

O sea, una mujer que se encarga de con sus sueño,

00:20:13

sus sueño hasta la realidad mejor que

00:20:18

apoyas siempre la de las personas servicio para los demás

00:20:22

estática con las personas con mucha compasión.

00:20:26

Mm, interesante punto de vista. Si.

00:20:29

Bueno, mira, pero oíste seas consciente aquí ahora

00:20:35

de que tú te defines

00:20:38

en relación a las demás personas

00:20:43

y en relación a lo que logras,

00:20:49

eres consciente de de eso

00:20:53

La estoy viendo ahora.

00:20:58

Y entonces, como yo puedo construir

00:21:02

una relación donde alguien me amme si

00:21:08

yo soy depende de lo que logre.

00:21:11

Y soy depende del servicio que le dan los demás.

00:21:17

Sin eso no soy nadie,

00:21:24

porque te lo pregunté como cuatro veces y

00:21:27

siempre volvías a lo mismo.

00:21:34

Y cómo podría, por ejemplo, definirme

00:21:38

No, no, yo no puedo decirte.

00:21:40

Yo no puedo decirte a ti cómo definirte.

00:21:42

Yo ve que de casualidad puedo,

00:21:45

si es que, quién soy yo?

00:21:48

Si acaso que yo no puedo decir quién eres tú?

00:21:58

No? O sea, no, no piense yo, sino como podría yo.

00:22:01

Entonces cambiarme definición de quién yo

00:22:03

soy. Pero porque quién

00:22:05

Eres, quién eres tú es,

00:22:07

es que eso es lo que este es el asunto que a veces vamos una

00:22:11

relación de pareja y que buscamos en una relación de pareja.

00:22:16

Si yo no sé quién soy yo,

00:22:18

que voy a buscar yo en una relación de pareja

00:22:24

y busco la relación de pareja desesperadamente.

00:22:26

Cómo, cómo voy a conseguir yo esa relación de pareja?

00:22:35

O sea, ya no puedo decir eso,

00:22:37

que yo soy una mujer amorosa.

00:22:38

Apática alegre, eh?

00:22:41

No me considero así, eh? Pasaría mal.

00:22:46

No es vale, entonces,

00:22:48

pero ahora me estás contando otra historia.

00:22:49

Yo soy una mujer amorosa, emp plática que más alegre.

00:22:54

No esa lo nombré también. Ahora, eh? Amor simpática. Qué?

00:22:58

El servicio de los demás en apoy de los demás, eh, eh,

00:23:02

compasiva, eh?

00:23:07

Además te lucha por mis sueños.

00:23:11

O sea inteligente,

00:23:16

Mal Arriesgado.

00:23:19

Vale, ya te digo, son interesantes puntos de vista.

00:23:23

Lo importante es que para yo poder compartir en una relación

00:23:27

de pareja desde un lugar saludable,

00:23:29

es importante que me conozca bien.

00:23:32

Y cuando yo pueda decir quién soy?

00:23:36

Pues bueno, pueda decirlo si

00:23:39

identificarme con algo que hago, por ejemplo,

00:23:42

imagínate que yo dije era ahora soy co.

00:23:44

Adora, eh, eso psicóloga

00:23:49

este eso form

00:23:56

No, pero yo no hablé sobre la ingeniero.

00:23:58

No hable sobre esta parte sintiendo la parte que tu dices

00:24:01

en la enfoca mucho

00:24:04

ter con la parte de lo que es el servicio de los demás,

00:24:06

porque me gusta mucho veces, pero tienes razón,

00:24:10

siempre estoy muy pendiente de los demás.

00:24:12

Tal vez eso también hace que no me enfoque en aunque esté

00:24:16

enfocada, pero siempre qui cosas en mi para poder

00:24:18

estar en servicio de los

00:24:19

Demás. Esto se lo estoy diciendo

00:24:20

que tú me

00:24:21

preguntastes a un ratito.

00:24:23

Ah, Lucy, cómo hago conocer

00:24:27

realmente quién eres tú?

00:24:28

Y esto es un proceso que nos puede durar toda la vida.

00:24:31

Eso no es un proceso que llegamos un día y nos levantamos y

00:24:35

digo, digo, ya soy quién soy yo?

00:24:37

No, eso es todos los días lo estamos descubriendo.

00:24:39

Porque porque nosotros no somos ser fijos,

00:24:41

yo no soy la misma que hace 20 años.

00:24:43

No soy la misma que hace 10 ni hace cinco,

00:24:46

ni siquiera hace dos días.

00:24:48

Okey, Constantemente me estoy redefiniendo por eso

00:24:52

constantemente el foco está en mi

00:24:56

constantemente voy descubriendo quién soy yo

00:25:00

cuando yo estoy descubriendo constantemente quién soy yo no

00:25:04

estoy enfocada en la otra persona porque es agobiante muy,

00:25:08

muy agobiante para la otra persona,

00:25:10

tener a alguien encima todo el tiempo

00:25:15

que esté intentando saber quién es el otro, no?

00:25:19

Quién soy yo, sino quién es el otro más?

00:25:22

Tengo con mi pareja. Yo me imagino,

00:25:24

ya me hubiera dado una patada por el trasero.

00:25:25

Si yo estuviera todo el ne pendiente de quién es Enrique

00:25:29

no me hubiera mandado a frmo no hace mucho tiempo.

00:25:32

A mí no me interesa. Literalmente no me interesa.

00:25:35

Porque pues no sea ocupada

00:25:39

sintiéndome experiencia a mí misma

00:25:44

que ya es un rolla diario

00:25:48

experiencia conociéndome quiere decir con esto que comparta

00:25:53

con mi pareja así comparto con mi pareja,

00:25:55

pero el foco donde está en mí,

00:26:00

si yo, por ejemplo, como dijimos a al principio, no,

00:26:05

si yo soy un objeto sexual, entonces que sucede, bueno,

00:26:08

yo quiero seducir, eh, quiero

00:26:12

realmente cuando estoy haciendo esto, quién soy yo?

00:26:17

Qué es lo que realmente estoy queriendo?

00:26:23

A veces es una simple manipulación y es triste, pero es,

00:26:27

es eso, yo conozco a personas que que realmente he tenido

00:26:32

clientes que que es que seducen a todo el mundo.

00:26:34

Les encanta seducir porque eso es una mala.

00:26:39

Es una chica que tiene una mala concepción de los hombres.

00:26:41

Cree que todos los hombres son tontos y todos le

00:26:44

seducen. Y me

00:26:47

El punto, no, No, no, no, cuidado, cuidado.

00:26:50

No lo sé, sino por ti. Se pon un ejemplo, eh, exagerado.

00:26:54

Vale. Pero si sucede, no, si

00:26:56

Sí, la además en una me me razonaba mucho.

00:26:59

Pero sin embargo, me cuesta mucho ser con un hombre.

00:27:02

O sea, porque cuando estoy con un hombre que me enamoro,

00:27:05

quiero que esa persona que mi pareja no porque no me entrego

00:27:08

solamente por estoy así con algo que es enamorarse.

00:27:13

O sea, me entrego por completo.

00:27:14

Y quiero que esa persona sea a mi pareja, por ejemplo, ya,

00:27:17

pero años en pareja

00:27:19

Ya ya. Pero

00:27:20

qué es enamorarse?

00:27:25

Quiere enamorarse? No?

00:27:27

Bueno, tener atracción, tener esta chica,

00:27:31

lo que sentimos al principio, o sea, y eso me cuesta mucho,

00:27:34

Tú lo has dicho muy bien que sentimos al principio.

00:27:37

Claro. Si llama literalmente enamoramiento,

00:27:43

lo que sentimos al principio enamoramiento,

00:27:47

qué es lo que sentimos al

00:27:48

principio que se llama enamoramiento?

00:27:49

Porque yo proyecto en el otro,

00:27:52

una serie de expectativas maravillosas.

00:27:54

El es el hombre ideal, es el hombre cariñoso.

00:27:57

Es el hombre atento.

00:27:58

Es el hombre que yo he soñado,

00:27:59

que yo esperaba toda mi vida el otro.

00:28:02

Eso no son las proclamas que yo

00:28:04

estoy haciendo las expectativas.

00:28:05

Y yo estoy colocando sobre la otra persona. Si o no

00:28:10

Está,

00:28:14

no sé, eso es lo que pasa.

00:28:15

Está que todavía no llegó al punto porque

00:28:18

está porque tengo muchas amigas que tienes amistades y te

00:28:22

pueden acostar como deseamos la primera parte.

00:28:24

Yo eso no le puedo hacer este.

00:28:27

Me entrego cuando llegue a esa persona,

00:28:29

porque me cuesta mucho sentir eso.

00:28:31

Como que el enamoramiento bonito,

00:28:33

la persona que le llama la atención, lo que oye yo,

00:28:35

esta persona las que será como par cuesta,

00:28:38

me cuesta mucho. Bueno,

00:28:39

Porque tus amigas pueden tener el ideal novelesco el

00:28:43

novelesco a veces pueden seducir, seducir, seducir, seducir,

00:28:46

a veces están con ellos, pero hay un tiro ya floja, sabes,

00:28:49

hay un tiro ya floja, constante y se mantiene la atención.

00:28:52

Y eso incluso esa relación puede durar un poco más de tiempo

00:28:56

con ese ideal novelesco porque la mujer de alguna manera es

00:28:58

lo que hace jugar es tira y a floja.

00:29:00

Es tira de floja, toma, pero no te doy todo y bien por más.

00:29:04

Y así estamos no cosa, ese tira al final,

00:29:07

no hay una entrega de verdad en li al novelesco

00:29:13

Yo sigo todavía con que se de la ta de esa mía.

00:29:15

Es esa de que, ok, ya vas a terminar lo del

00:29:18

tu no tienes pareja que hay gente está venir cerca de artist

00:29:21

si no tienes pareja, eh?

00:29:24

Entonces hace un poquito, como que aquí diciéndolo con

00:29:27

ustedes porque ya las tengo confianza.

00:29:29

Y podemos abrírnos a eso este.

00:29:32

Pero si está todavía res razonándome el pajarito, mi cabeza.

00:29:35

Si. Bueno. Pero si tú eres una buena muchacha así,

00:29:38

tú no andas loqueando si tú no andas hacer te único caso de

00:29:41

estudiar, trabaja tranquila porque no parece una persona que

00:29:44

ve todavía como que me yo misma como coach, como que,

00:29:48

Claro, pero quizá porque quizás no crees que sea por el

00:29:52

mismo deseo de hacer aquello a lo que te aferras a aquello,

00:29:56

lo que te apegas va a resistirse,

00:30:00

aquello que sueltas realmente va a llegar.

00:30:03

Pero yo estoy obsesionada con eso, de que llegue una pareja.

00:30:08

Qué sucede una vez más? Vamos, quién eres?

00:30:11

Si tú estás ocupada en ti

00:30:16

y haciendo las cosas que te gusten y demasiado enfocada

00:30:19

cuando vengas a ver,

00:30:20

vas a conseguir una persona

00:30:21

que también que est está enfocada.

00:30:22

Pero mientras no,

00:30:24

mientras yo estoy en una desesperación por conseguir

00:30:27

a alguien, nunca va a llegar.

00:30:29

Y lo que va a llegar son esas proyecciones que yo pongo

00:30:33

sobre el otro constantemente.

00:30:35

Pero cuando yo estoy, mira cuál es la recomendación.

00:30:39

Mira que me pediste que puedes hacer, mira,

00:30:42

descubrir quién eres tú, hacer las cosas que te gusten,

00:30:46

hacer que te apasionen, que te enamoren, que te gusta

00:30:50

convertirte en esa persona en que tú

00:30:52

realmente desees allá afuera.

00:30:54

Si tu quieres un profesional, convertirte en un profesional,

00:30:56

si tu quieres alguien exitoso,

00:30:57

convertirse a una mujer exitosa,

00:30:59

si tu quieres alguien amoroso, convertirte en una,

00:31:01

una mujer amorosa contigo misma,

00:31:04

si tu quieres a hombre que te cacha que tenga musculoso,

00:31:07

pues ponerte ese cuerpo tu día es también

00:31:11

Nos damos cuenta que el trabajo es sencillo,

00:31:14

pero que difícil es.

00:31:16

Queremos fórmulas mágicas para que se solucion y no hay

00:31:19

ninguna fórmula mágica más que volver a nosotros mismos,

00:31:24

volver a de primer descubrirme quién soy yo?

00:31:28

Y construirme cada día también

00:31:33

d, porque cuando estoy descubriéndome al final también me

00:31:36

estoy construyendo y y de y de construyéndome también

00:31:41

el que yo con sirve, pues lo suelto a cosas que me gustan.

00:31:44

Pues simplemente voy el a fi.

00:31:46

Y constantemente estoy en ese proceso y dedicada,

00:31:51

apasionada, entusiasta,

00:31:53

con aquellas cosas que me gustan y me apasiona.

00:31:56

Yo no conozco a nadie que quiero decirte sinceramente

00:32:01

que no haya estado haciendo lo que le gusta,

00:32:04

lo que le apasiona, eh?

00:32:07

Y no haya conocido a la pareja realmente de sus sueños.

00:32:12

Y algunos sí, están parejas aquí,

00:32:13

seguramente nada menos que sean de la generación antigua que

00:32:16

que los cazaban y todas esas cosas no.

00:32:19

Pero en general, hoy día,

00:32:21

nosotros conseguimos a nuestra pareja casi siempre haciendo

00:32:24

las cosas que nos gustan casi siempre,

00:32:29

porque tú estás demasiado entusiasmado demasiado en

00:32:31

entusiasmado en los tuyos y no, no estás, eh, pendiente,

00:32:35

no estás por la labor de buscar una pareja.

00:32:39

Y de repente dice mira, aquí estoy, pero claro, tengo que

00:32:43

ir hacia a mí porque si no estoy

00:32:48

como la media naranja todo el tiempo,

00:32:50

esa media naranja está busc la otra media naranja.

00:32:53

Y nunca voy a avanzar, sigo buscándose a otra media naranja.

00:32:56

Vale. Y no sé qué sucede que esa media naranja

00:32:58

largamente y mi pudiendo verdad?

00:33:06

Entonces, cuál es el secreto? Cuál es la clave? Silvana

00:33:10

No seguir enfocando mí de verdad y no deje hablar porque

00:33:14

desde que empezamos el proceso del coaching,

00:33:16

estoy todo lo que tú nos has mandado a

00:33:18

hacer lo de la muñeca.

00:33:20

No la compré de mi gimnasia, es que, o sea,

00:33:23

dejé cosas que no me gustaban hacer la

00:33:26

apoyando otras amigas en otras cosas que no me gustaban

00:33:28

solamente por para apoyar y estoy haciéndola.

00:33:31

Pero embargo, me desenfoco, por ejemplo,

00:33:34

otro veía a gimnasio porque porque ahora viajé a Venezuela,

00:33:38

entonces ya estaba como mis papas,

00:33:39

nada más ayudando a mi hermana porque me la está arrestada

00:33:42

en este mi apoyo que si acá ahora mi papá te puede pensar,

00:33:45

ten, tuve que si mal del estómago,

00:33:48

porque me todas las emociones del estómago otra vez.

00:33:50

Entonces, como es que por estar en me desenfoca de nuevo de

00:33:54

mis cosas, ya

00:33:55

Eso es, es como hemos dicho aquí, más de una vez, no, eh?

00:33:59

El burro siempre tira para el monte, no?

00:34:02

O la cabra discipl tira para el monte.

00:34:03

Dice la gente que que queda más bonito, no

00:34:07

de alguna manera volvemos a nuestros antiguos

00:34:09

hábitos una y otra vez.

00:34:11

Exactamente. Y que tenemos que hacer

00:34:13

cuando nos damos cuenta que volvemos otra vez,

00:34:17

Tal vez de de allí y

00:34:22

de conectar de nuevo, eh, hay que

00:34:26

Elegir, hay que volver a elegir.

00:34:28

Hay que una y otra vez todos los días elegimos de nuevo,

00:34:34

no puede haber un yo estructurado, rígido, ale.

00:34:38

Ah, mira, pues mira aquí, me desvié.

00:34:40

Ah, pues mira, hoy no fui al gimnasio.

00:34:42

Mire yo la verdad que todos los días fue yoga.

00:34:44

Me me fascina. Y a veces tengo una pereza de levantarme a ir

00:34:47

y eso que mi clase yo empieza las día en la mañana,

00:34:50

pero a veces me una pereza levantarme hace una

00:34:54

que rico estar aquí.

00:34:55

No se que este y me da una pereza fenomenal.

00:34:58

Pero todos los días, cada vez que me da pereza,

00:35:00

pienso en como me va a sentir después y

00:35:02

ya me voy y me encanta.

00:35:05

Vale, Entonces esa es prioridad, vale, para mí.

00:35:10

Entonces, algo que tiene que ser básico hoy, por ejemplo,

00:35:13

fui, dije quiero caricias,

00:35:14

quiero u que me estruje me fui a dar masaje,

00:35:18

entiendes cosas que a ti realmente es, es que es, es ser tú.

00:35:23

Nadie puede hacerlo por ti.

00:35:25

Pero cuando tú aprendes a valor valorarte,

00:35:27

los demás también lo haces.

00:35:28

Si tú no lo haces, difícilmente alguien,

00:35:31

pero claro que sucede, me engaño a mí misma y digo, ah,

00:35:34

es que yo quiero un hombre que me va yo puedo haber llegado

00:35:36

a mi pareja decir decir tengo un masa jito aquí.

00:35:38

Dame un hombrecito. No tengo que aprender a darme todo eso

00:35:41

también por mí mismo.

00:35:45

Creo que ir haciendo aquellas cosas que más disfruto hacer

00:35:49

que más quiero hacer.

00:35:51

Esa es la única manera para tener una

00:35:52

relación de pareja saludable.

00:35:54

De lo contrario, voy carente

00:35:57

y necesitado a la relación.

00:36:00

Y si voy carente y necesitado que hay, segurísimo drama

00:36:06

porque ya ha llegado un memento.

00:36:08

Me doy cuenta que el otro no va satisfacer mi expectativa y

00:36:11

drama y sufrimiento.

00:36:13

Dolor, duelo otra vez que ya salmos la historia,

00:36:19

Cuáles Son los pasos?

00:36:21

Entonces silman

00:36:25

No sé enfocarme muchísimo más en mí, osea,

00:36:29

sacarme ya de la cabeza,

00:36:31

esa parte de que quería encontrar una pareja en el proceso

00:36:34

de del coach para poder yo

00:36:36

trabajar ya con la parte de las parejas,

00:36:38

teniendo una pareja que era la que tenía, como que

00:36:41

no vas a trabajar a poder ofrecer tus servicios.

00:36:43

Si no tiene una pareja, el esfuerzo que está en

00:36:45

Serio, Te lo juro,

00:36:47

tenía eso ahí porque hablando con amistades,

00:36:50

ellos me han dicho, vale,

00:36:51

como te voy a trabajar como co de pareja,

00:36:53

si me tienes pareja, yo como que Imagin,

00:36:56

si mis mismos amigos me lo han dicho que va a pensar el otro

00:36:59

público, entonces te lo juro que era como que wow.

00:37:01

Y yo no ando escribiendo el amigo hombre.

00:37:03

Pero así era como que vamos a un café a mis amigas.

00:37:05

Vamos a, no sé donde para ver,

00:37:07

llegaba alguien a llamame la atención.

00:37:09

Pero entonces ya solt un poco. Espero

00:37:11

Tú quieres un café. Tú

00:37:12

a ti, tú eres cafetera y quieres alguien que

00:37:16

Estoy cafetera, sino que no en una discoteca.

00:37:19

Decía como que no en una discoteca porque

00:37:21

todos los hombres está cosa.

00:37:22

Entonces, mejor vamos.

00:37:23

Un lugar bonito, un lugar a leer libro, un lugar ca,

00:37:26

café que hayan hombres como más cools hombres me afecte no,

00:37:30

o sea, pero ya tengo que quitarme esto de la cabeza,

00:37:33

porque si estaba un poquito, como que aquí entrenaba

00:37:37

como que, wow, tengo que tener una pareja antes ya pas a

00:37:40

prender mis servicio porque que voy a ofrecer que yo ni

00:37:43

siquiera tengo una pareja.

00:37:45

Oye, pero sabes qué?

00:37:47

Sí, yo estoy de acuerdo contigo efectivamente para

00:37:50

trabajar como coach de pareja,

00:37:52

este tienes que tener una pareja.

00:37:54

Yo estoy de acuerdo, cómo vas a hacer?

00:37:58

Entonces no vas a poder trabajar de coach.

00:38:02

Ah, todo va a ser

00:38:06

lo que mi pareja soy yo misma

00:38:11

Exactamente ahí le has dado

00:38:15

exactamente tú tienes que aprender a ser tu par,

00:38:17

la pareja de ti misma,

00:38:20

yo que convertirte tú misma en esa pareja,

00:38:23

que es lo que te está haciendo para no ir carente a una

00:38:27

relación de pareja auténtica.

00:38:28

Porque si no vas a traer drama y sufrimiento, así es simple.

00:38:32

Entonces, si yo soy un ser completo,

00:38:34

un ser que aprendido a construir,

00:38:36

así como construimos internamente a nuestro padre,

00:38:38

a nuestra madre, también construimos esa pareja interna,

00:38:43

Okey?

00:38:45

Hasta que no haga esos tres pasos, construir a mi papá

00:38:49

internamente y aprender a paternal,

00:38:52

construir a mi mamá de internamente y aprender a maternal

00:38:55

IME y construir mi pareja y aprender a amarme a mí mismo.

00:39:01

Esos son los pasos para tener una relación de parejas

00:39:05

saludables, mientras que no lo consiga,

00:39:07

difícilmente consiga esa pareja porque voy a estar metido

00:39:11

una y otra vez en relaciones dramáticas

00:39:13

de dolor y sufrimiento.

00:39:18

Excelente. Tenemos claro.

00:39:21

Entonces, qué es lo que hay que hacer?

00:39:24

Sí, ya Es muy difícil,

00:39:26

No Muy difícil.

00:39:29

Cambio mi enfoque muy mi

00:39:34

Claro que yo quiero una relación de pareja.

00:39:38

Oye, emp, no a darme yo quiero un abrazo.

00:39:40

Pues aprendo a irme a darme un masaje.

00:39:43

Mira, yo quiero ir a, ay, quiero que mi pareja comer

00:39:46

es que me lleve un re restaurante de

00:39:47

resonante con mucho sola.

00:39:50

Aprendo, eso es. Y super pero súper necesario.

00:39:55

Pero nosotros estamos demasiado ocupados

00:39:59

tratando de complacer una y otra vez a los demás.

00:40:03

Y allí nos perdemos el hecho también.

00:40:06

Mucho, muchos. Vale,

00:40:10

No. Y eso

00:40:14

Lo repetiré una y otra y otra y otra vez,

00:40:21

cuando tú te conviertas en tu propia madre,

00:40:23

en tu propio padre y en tu propia pareja, wa silvana,

00:40:28

vas a estar feliz, vas a estar en

00:40:30

paz, te lo puedo garantizar.

00:40:35

Quién De lo que está aquí se ha aprendido con hacer su

00:40:39

propio padre, su propia madre y su propia pareja.

00:40:49

Vamos en el camino. Eso no se

00:40:52

hace de la noche a la mañana.

00:40:53

Luz.

00:40:56

Bueno, pero todo el tiempo,

00:40:57

vamos trabajando un poquito en eso.

00:40:58

No,

00:41:00

Ahí vamos.

00:41:01

Cómo va tu niña? Susana?

00:41:05

Uy, ya está más grande.

00:41:09

Lado más grande al lado mío.

00:41:11

No hace falta que cres que no hace falta.

00:41:14

No que crezca mucho. No

00:41:16

Que crezca. Me refiero

00:41:17

a tamaño a crecido

00:41:21

como que escucho más u voz.

00:41:23

Mm-hmm. Sí, la siento más

00:41:27

que tiene semana de negar

00:41:30

y la visualizaba caminando al lado mío.

00:41:33

Entonces no es que crea con respecto a la edad,

00:41:36

sino que crezca.

00:41:37

Me refiero a presencia, la siento más presente.

00:41:42

Me siento con ella. Mirar el mar, vamos.

00:41:44

Fue el mar a señal de cosas

00:41:48

como si viera suss en la arena caminando conmigo.

00:41:52

Pues fue una experiencia muy bonita, eh,

00:41:57

este y haciendo unas cosas de manifestación.

00:41:59

Entonces, manifestar desde la niña

00:42:03

que en algún momento me lo dijo gustaba en una conversación

00:42:08

semanas atrás y y traigo a la mente que

00:42:12

uno no puede crear.

00:42:13

Si uno tiene el goso y la plenitud

00:42:15

que tiene una niña cuando está creando

00:42:18

Exactamente, de hecho es que ha ha creamos.

00:42:21

Y por eso te insistido tanto.

00:42:22

No este creamos desde de la niña.

00:42:25

No, no creamos ese ningún otro lugar.

00:42:29

Sí, exacto. Entonces es como,

00:42:32

como al verla me produce

00:42:35

como que le pregunten ciertas cosas

00:42:39

y lo perci le gusta, no le gusta.

00:42:41

Le da pena. Como que he percibido una,

00:42:46

algo que no había percibido antes porque por más de que uno

00:42:49

haga edificios de la niña, la carta la muñequita.

00:42:54

Esas vainas que uno hace no uno tiene que seguir

00:42:58

haciendo todos los días.

00:42:59

Trabajo hasta que interiors

00:43:02

Y aunque hayas interiorizados, hay que refu

00:43:06

No Una y otra vez por eso.

00:43:08

Por eso contesto lo que tú dices.

00:43:10

O sea, quién to quién interesa a a su mamá, su papá,

00:43:14

su niña, no, esto todavía camino.

00:43:16

Y exactamente, exactamente.

00:43:19

Yo he internalizado a mi padre, a mi madre genial.

00:43:21

Y a mi pareja genial.

00:43:22

Y todos los días lo vuelvo a hacer

00:43:26

todos los días porque de repente hay un bache sitio en el

00:43:29

camino, vengo abajo y entonces hay otra vez que reforzar.

00:43:33

Y otra vez, cuando es ya los procesos son menos dramáticos.

00:43:37

Ya los procesos son menos dolorosos, menos lágrima,

00:43:40

menos dolor son más del disfrute de placer,

00:43:42

pero son procesos al fin al cabo.

00:43:46

Sí, una de las cosas que

00:43:50

que ha sucedido con respecto al te al

00:43:54

al televisar a la niña que

00:43:57

yo puedo pararme a hablar cuando tengo la gente de frente,

00:44:00

pero pararme a hablar

00:44:03

a hacer algo en vivo en Instagram y todo eso,

00:44:06

no decir como si yo me hiciera chiquita como una cucaracha.

00:44:11

Entonces, eh,

00:44:14

le dije a ella que vamos a salir.

00:44:17

Habla así auténtica salir como somos,

00:44:20

ni querer ser más ni menos.

00:44:22

Y no hace mi equivoco diciendo hága

00:44:26

exactamente. Utica

00:44:29

Exactamente.

00:44:30

Y eso y tú no sabes la sensación de satisfacción que te da

00:44:33

eso y de logro

00:44:39

tenía, me alegra.

00:44:41

Me alegra mucho Susana.

00:44:43

Porque la verdad, lo que más deseo es verte feliz,

00:44:45

contenta y realizada.

00:44:49

Yo no te has tocado esos botones que me han hecho salir

00:44:54

lágrimas de sangre, pero no

00:44:58

diplomáticamente salen la sangre, pero uno

00:45:01

y tocó donde era, pero ahí vamos.

00:45:06

Me alegra. Vale.

00:45:09

Alguien más que tenía integrado a su papá,

00:45:11

a su mamá y a su pareja?

00:45:19

Creo que yo, como dice Susana,

00:45:22

eh, pues todo es un proceso.

00:45:24

Pero después de que falleció, mi padre fue como,

00:45:30

como, bueno, ahora el grande en esta habitación, soy yo.

00:45:34

Mm-hmm. Entonces nada

00:45:37

se asume el rol de papá y de mamá,

00:45:40

porque pues ellos ya no, no están ahí.

00:45:43

Y y cada vez se siente más a gusto.

00:45:47

Mm-hmm.

00:45:54

No te olvides también del niño niño, papá y mamá y

00:45:59

Ah, no el niño. Yo

00:46:00

creo que, pues yo creo que es de hombres y mujeres,

00:46:04

pero entre los hombres siempre nos decimos

00:46:06

que somos unos niños.

00:46:08

O sea, yo disfruto mucho con con mis bobadas y con

00:46:11

mis con mi niño.

00:46:13

Mm-hmm. Creo que no tengo problema en

00:46:16

en disfrutar como niño y gozar como adulto también.

00:46:20

Exactamente. No me importa

00:46:23

Eso. Eso es lo importante.

00:46:24

Constantemente est estés allí, eh?

00:46:27

Todos esos personajes que están dentro de ti que cada uno,

00:46:31

eh, vaya satisfaciendo sus necesidades,

00:46:33

que cada uno se vaya desarrollando que cada uno vaya

00:46:36

evolucionando porque hacia ti, tú, como conocer,

00:46:39

estás este más completo, estás mucho más mejor.

00:46:45

Así es Alguien más

00:46:54

En proceso en proceso, cómo va comentar los compañeros?

00:46:58

Cómo van las cosas con tu pareja, la limpieza,

00:47:00

el orden y todas esas cosas

00:47:02

Va mejor.

00:47:03

Hemos tenido varias conversaciones.

00:47:05

No ha sido sobre una donde he tenido que ir re ajustándome

00:47:09

mucho, eh, cuál era mi límite?

00:47:12

Como, como enfocar como hablar,

00:47:15

escucharle a él como se sentía que necesitaba también.

00:47:18

Mm. Y vamos mejorando.

00:47:23

Me siento mejor.

00:47:24

Sí, la verdad, porque no solamente ha

00:47:26

ha salido esa conversación.

00:47:27

Ha salido conversación también de los hijos de

00:47:31

como educarlos que qué visión tenemos los dos?

00:47:34

No sé un poco un poco,

00:47:37

varios aspectos importantes que que teníamos que hablar.

00:47:41

Vale? Y la presión de ya de por tener el hijo y

00:47:43

eso sigue o no

00:47:46

A ver, es que en septiembre va a ser un año que estamos en

00:47:50

ello y estamos así como el

00:47:54

me muestra su preocupación,

00:47:55

aunque yo también la tengo de y como es que no me he

00:47:58

quedado ya embarazada. No,

00:47:59

Vale, pero bueno. Pero

00:48:00

había, hemos visto otra vez que hay una parte de ti que

00:48:02

no quería ahora quieres o no?

00:48:08

No lo sé. O sea, ya es, pero tengo mucho.

00:48:11

Va a llegar cuando tú digas internamente. Sí, de verdad?

00:48:14

Porque tu cuerpo sabe y tu cuerpo de alguna manera

00:48:18

lo que hace es protegerte.

00:48:19

Entonces, si no se daba es porque tú una parte

00:48:21

de ti todavía no quiere.

00:48:23

Entonces, cuando digas sí,

00:48:24

seguramente se dará cuando realmente digas si con todos tus

00:48:28

sentidos, todo tu cuerpo.

00:48:29

Pues nada fluirá.

00:48:34

Pongo Supones,

00:48:37

Espero que sí.

00:48:40

A ver a mí se me da miedo.

00:48:41

No me da no me da miedo el hecho de parir en sí.

00:48:44

Pero si me da miedo, el el hospital entiende el

00:48:48

el que me tenga que meter un bii in inyección.

00:48:51

No sé todo el todo el tema me que en vuelo el

00:48:54

parto parto natural.

00:48:56

Pues no lo llevaría.

00:48:58

Y conscientemente no tengo ese miedo,

00:49:00

pero yo tengo miedo a que me tengan que hacer una ces área o

00:49:03

que me tengan pasar por un proceso más medical

00:49:05

radicalizado, por así decirlo.

00:49:09

Bueno, tengo ahí.

00:49:13

Pues te digo que yo pasé por eso y te digo que yo era más

00:49:16

el susto que tenía que lo que realmente era.

00:49:21

Así que

00:49:22

Pues esa parte, aprovechando que estamos hablando con

00:49:26

Claudia de eso, que es un miedo bastante grande.

00:49:28

Yo, por ejemplo, a los niños y siempre quise ser madre.

00:49:30

Y mi miedo mayor fue cuando mi hermana tuvo su bebé se vio

00:49:34

tan mal con una preclancia en el parto,

00:49:36

una cesárea y su niña le salió con muchas cositas.

00:49:39

O sea, no con una enfermedades,

00:49:40

pero si tiene que estar en el hospital que siempre pasa

00:49:42

algo, le agarré un miedo que dije no voy a tener hijos

00:49:45

amando, querer tener un hijo, o sea,

00:49:46

pero por el miedo de las enfermedades que tengo de poco

00:49:48

and día, es como que wow,

00:49:50

o sea que me mueran las áreas que me pasó algo sea con mi

00:49:54

hermana que si el bebé no partida es como que un trauma con

00:49:57

eso, no sé por qué verdad hablando y ahora que estaba

00:49:59

Claudia diciéndolo, me sorprende porque fuese bonito,

00:50:04

como que ver cómo podríamos anar ese miedo porque

00:50:06

yo a María ser mamá.

00:50:08

Y le dije no puedo tener hijos solamente por ese miedo.

00:50:12

Vale, a los miedos cómo lo sanamos a los miedos, lo eh,

00:50:15

sanamos enfrentando unos poco a pocos a ahí,

00:50:19

Pero te lo juro, se solamente tengo una semana acá y a la

00:50:22

vez se cayó como que no, no va un por la cabeza, vale.

00:50:27

Ofreces como voluntaria en un sitio donde nazcan donde

00:50:30

ayuden a nacer a los niños de una manera natural de una

00:50:34

manera de eso es súper bonito.

00:50:37

A mi me da mucho miedo al parto.

00:50:38

Y yo me hice matrona de acompañamiento de de maternidad en

00:50:42

el agua y es súper bonito.

00:50:45

Y ahí perdí el miedo a a ser madre,

00:50:49

No, pero le tenías miedo a los niños que se enfermaran que

00:50:52

si te fuera a morir, no tenías miedo nunca a ese

00:50:55

Cómo a que los niños es que, cariño,

00:50:57

toda persona que está viva se puede morir

00:51:00

Así se lo jur. Un

00:51:01

miedo horrible, sea, se cae el miedo para mí, no yo,

00:51:06

Pero es que eso para cualquier cosa,

00:51:08

yo imagínate todos los días levantarnos de la cama.

00:51:10

Y es uno, dice imagínate, le mandarte de la cama,

00:51:13

bajar las escaleras, este conducir, salir a la calle,

00:51:17

cruzar la calle, o sea, en cualquier momento te pueda dar

00:51:20

en cualquier momento te puede pasar algo.

00:51:22

De hecho, hay una frase que dice que de hombres

00:51:25

ya a punto de morir.

00:51:27

Y dice pelé 1000 batallas y el 90% de ellas nunca sucedió.

00:51:33

Exactamente. Es verdad. O sea,

00:51:35

El 90 percent no va a pasar.

00:51:36

Le tienes miedo a la cesárea al hijo al no se que de pronto

00:51:39

ni tienes hijo y te preocupas desde ya o de pronto, sí.

00:51:42

Y pues, o sea, pero andar uno preocupado por la vida que

00:51:46

aburrido no

00:51:49

Está, pero eso hasta yo mismo se lo he dicho a la gente,

00:51:52

pero cuando le toca a a uno, mira con sus familiares, es ok.

00:51:56

Y aquí me dolió, pero todo la cabeza como con todo, cuando

00:51:59

Sí digo que es como si fueras un dentista,

00:52:01

que le falta el diente del frente, o sea,

00:52:04

irías a un dentista que no tiene el de el diente del frente.

00:52:07

Es lo que digo exacto, que fuera genial.

00:52:09

Pero por hay que preocuparse primero por ponerse el diente

00:52:12

uno antes de ser dentista,

00:52:14

porque sino que clase dentista eres

00:52:21

Y bueno, vamos una vez cuenta, no?

00:52:24

Sí, sí, pero yo quiero es que sea que

00:52:27

reflexiones en eso que te acaba de decir Jaime, no

00:52:30

de una vez más para los demás.

00:52:34

Una vez más, estoy para afuera y para adentro,

00:52:42

Siempre que trabajar fuerte.

00:52:47

No, no, no, no, no pasa nada. Vale, siempre ha sido así.

00:52:50

Eso se llama distorsión de pensamiento.

00:52:54

Entonces, porque siempre ha sido así.

00:52:55

Quiere decir que ahora no puede ser diferente.

00:53:00

Y mira que yo siento que llueve avanzado porque yo no me

00:53:03

puede ni siquiera cuando era un Platón o restaurante después

00:53:06

que yo emigre porque pensaba que mi familia,

00:53:08

como estaba comiendo menos y cosas mal,

00:53:10

me sentía superman ya eso, por lo ejemplo, lo supere, eh?

00:53:14

Pero yo sentía que ya estaba como que más avanzar.

00:53:17

Y si viendo que todavía sigo, vale,

00:53:19

Pero mi vale, eh, a haber otra vez más,

00:53:22

eso se trata otra dis contorsión.

00:53:24

Te das cuenta? No como saltas de una distorsión a otra.

00:53:26

Ahora viene una culpabilit

00:53:30

Vale. Y entonces

00:53:31

se le damos de una distorsión a otra y una

00:53:34

distorsión son se llaman distorsiones del

00:53:36

pensamiento, cariño.

00:53:37

Y en distorsiones del pensamiento.

00:53:39

Yo no estoy viendo con claridad lo que está pasando.

00:53:41

Estoy de algunas maneras.

00:53:43

Es como una especie de alucinación de las cosas.

00:53:46

Y yo tengo que eso, por decirlo, exageradamente.

00:53:49

Eso también una distorsión, eh?

00:53:51

Lo que quiero que te des cuenta es que de nada sirve

00:53:57

volver a eso.

00:53:58

Si siempre lo has hecho,

00:53:59

quiere decir que siempre lo tienes que hacer,

00:54:03

No? Cómo

00:54:04

podrías cambiar eso

00:54:07

o cómo podrías reestructurarla esa frase?

00:54:09

Siempre he sido así. Cómo puedo reestructurar esa frase.

00:54:15

Mm, Que sea potencia, doa, que sea

00:54:18

un pensamiento que te empuje

00:54:25

Hoy. Pienso más en

00:54:26

mí que en los demás.

00:54:27

O sea para repetírmelo todos los días.

00:54:30

No, todavía está, es muy, muy grave. Todavía. Muy

00:54:36

Mmm.

00:54:41

Va, eh?

00:54:43

Cómo podemos cambiarla?

00:54:47

Oh, my ya, eh? Piensa que difícil no?

00:54:52

Sí. Vale, cuál sería? Te

00:54:55

Siento que estoy siendo mala.

00:54:57

Así suelto todo a mi mamá. Pan de hermano este

00:55:02

Y sale otra distorsión.

00:55:03

Volvemos a otra distorsión. Esto es otra distorsión.

00:55:08

Siento que estoy siendo mala. Sí.

00:55:14

Sí. Siento que estoy siendo mala así. Bueno, x

00:55:19

Y la suerte no me preocupo por ella. Ajá.

00:55:22

Vale, vale, vale. Pero fíjense que son distorsiones.

00:55:25

Cómo vivimos así?

00:55:27

Cómo cambiamos cada una de estas distorsiones?

00:55:29

A ver, siempre he sido así como lo cambiamos.

00:55:31

Como puede ser otra frase que sea,

00:55:34

eh, que sea verdad.

00:55:36

Porque esta esto, eh?

00:55:38

No necesariamente tiene que ser verdad.

00:55:40

Cómo podemos transformar esa frase? Siempre he sido así,

00:55:47

Eh?

00:55:53

Quiero sentir libre.

00:55:56

No? Alguien tiene una idea de cómo podemos cambiarla

00:56:02

A mí se me ocurre algo así como hasta ayer

00:56:07

era tal tan tal o hasta ayer.

00:56:11

Creía ser tan, tan tal.

00:56:16

No sé. Vale, Te pones el límite temporal.

00:56:19

Y hoy Hoy

00:56:22

Lo hago diferente.

00:56:27

Yo me crearía un un porque un porque emocional,

00:56:32

Pues ser cómo, cómo sería?

00:56:35

Porque ya no quiero hacer algo.

00:56:36

O sea, porque porque ya eso que que digo que soy

00:56:41

ya no me convence.

00:56:43

Pues creo un porqué que tengo una respuesta

00:56:45

emocional que me invite al cambio.

00:56:48

O sea, por ejemplo, porque mi mamá no se que porque no y por

00:56:52

qué no quiero seguir siendo esto?

00:56:54

Y si creo algo tan emocional

00:56:56

que me saque de ahí que que dice como mi

00:56:58

gasolina va a salir de ahí,

00:57:02

Por ejemplo, eso sería para eso siendo que estoy siendo

00:57:05

mala así vale,

00:57:08

entonces sería porque em

00:57:12

No, esa dice estoy siendo mala porque

00:57:14

no llamo a mis padres.

00:57:16

Sí. Hoy decido

00:57:20

no llamar a mis padres porque eso no me hace una hija mala.

00:57:25

Y por qué emocional?

00:57:30

Y sí, me hago a entender o sea, para cambiar una creencia,

00:57:34

siempre hay que tener un porque emocional

00:57:37

del porque hago la vale,

00:57:38

Eh, ahí hay una esto difiere un poquito de lo que yo

00:57:42

enseñé en una de las clases pasadas que vimos hace poco que

00:57:44

no sé si estuviste el esque y por qué,

00:57:49

Okey, Subiste.

00:57:51

Creo que no Vale el esque y el porque el esque y el

00:57:55

porque son justificaciones y el adulto no

00:57:59

necesita justificaciones.

00:58:01

Vale? Cuando el adulto se justifica, está haciendo el niño.

00:58:05

Por lo tanto, tenemos que hablar siempre sin ese es qué y

00:58:08

por qué, vale, okey,

00:58:10

entiendo lo lo que tú quieres decir y está muy bien buscar

00:58:12

un porque emocional vale.

00:58:16

Pero buscar a veces, en cambio de creencia por experiencia,

00:58:20

me doy cuenta que el porque emocional mmm

00:58:24

al final como una bendita que que coloco, eh,

00:58:28

por un tiempo y luego tengo que volver a colocar otra y

00:58:30

otros quiere decir que se sana si se sana,

00:58:33

pero pa que es más largo en el tiempo ahora,

00:58:35

pero si se llega a sana,

00:58:36

te entiendo simplemente que nosotros como el eh,

00:58:39

como terapeuta, tenemos tener bastante cuidados en ese esque

00:58:42

y porque y tener bastante cuidado con los consultantes

00:58:45

cuando están ese conque y porque, eh, porque

00:58:49

casi nunca la terapia avanza cuando nosotros estamos lo

00:58:52

dejamos a estar así o nosotros mismo estamos en el esque

00:58:57

entonces tenemos que propiciar y engo sistema con se

00:58:59

propicia que seamos adultos y y en ese ser adulto

00:59:04

implicar no por aquí,

00:59:05

en ese caso sería un porque personal vale,

00:59:08

pero y está bien porque es una manera de salir una

00:59:10

estrategia para salir de la creencia bastante buena

00:59:13

y funciona, vale, funciona, eh?

00:59:15

Después tendré que cambiar ese porque emocionar y luego

00:59:18

tendré que irlo caminando con otros que vaya,

00:59:20

es como ir bajando de intensidad a la creencia.

00:59:23

Si así siento que estoy mala voy un 10.

00:59:25

Pues simplemente cuando voy es

00:59:27

dándoles los porque emocional.

00:59:29

Pues simplemente voy a ir bajándola poco a poco a

00:59:32

hasta que llegue tres, dos x, vale?

00:59:34

Y con cada creencia que vaya dándole por ahí en ese porque

00:59:37

seguramente voy a ir bajándola hasta que llegué a nivel ser

00:59:40

vale, pero en proceso más largo.

00:59:42

Sí. No sé si me explicaba.

00:59:46

Sí, Sí.

00:59:49

En entonces, eh, silvana a ver esto te sirve.

00:59:55

Sí, este me resa mucho la parte de,

00:59:59

como dice a partir de como que, oh, ahora, o sea,

01:00:02

es como que a partir de hoy,

01:00:03

decid ser mi prioridad y soltar los

01:00:06

pensamientos de preocupación.

01:00:09

Este en vez de seguir siendo, siempre ha sido así.

01:00:12

Si te hago daño, si no hago esto, este,

01:00:17

siento que estoy siendo una mala hija.

01:00:19

Si no, si no me preocupo por esto, estoy o sea,

01:00:23

decidir ya a partir de hoy decidir si era mi te

01:00:30

Luz Y se lo estoy diciendo aquí, todo lo que hablamos,

01:00:36

sí, quien quiere hablar

01:00:39

Yo Ajá.

01:00:41

Eh? Cuando tú nos hablas de las distorsiones,

01:00:45

como como que son esas capia esas capas asociadas

01:00:49

que te has creado, mm-hmm.

01:00:52

Como una identidad.

01:00:54

Y esa identidad se ve en la forma en que te expresan

01:00:58

entonces esas capas en realidad terminan siendo el lego

01:01:02

que te has excluido.

01:01:04

Entonces el lego siempre se preocupa.

01:01:07

Siempre hay una forma de preocuparse y necesitas desconfiar

01:01:13

y tener el control.

01:01:14

Mm-hmm. Sí. Entonces, de pronto, como que algunas veces

01:01:21

la perfección te da una patada

01:01:23

para que sepas que el orden puede ser

01:01:26

divino tal y como sucede.

01:01:27

Pues, como dejar de preocuparte,

01:01:31

porque el discurso tuyo constantemente está como,

01:01:35

la preocupación por los demás es observar tu discurso

01:01:39

interno y cómo te expresas de afuera.

01:01:41

Pero una de las capas también de lo de lego

01:01:44

es que necesitas anticiparte a lo que va a ocurrir.

01:01:49

Y esa es como otra capa de lego.

01:01:53

Tenemos a creer que las cosas van a hacer exactamente como

01:01:57

no la estamos imaginando o significa que tienes el apego al

01:02:01

resultado, necesitas tener

01:02:05

y que ser control sobre la realidad de otros.

01:02:08

Y la única el control es sobre la realidad que estás

01:02:12

sintiendo, pensando es como tú interpretas afuera las cosas

01:02:17

que están pasando, dejar de tener el control afuera y tener

01:02:21

más control de lo que está pasando en tu

01:02:23

cuerpo y en tus pensamientos.

01:02:25

Pero hay otra cosa más, si es que el lego,

01:02:29

esas capas que nos construimos y esas distorsiones

01:02:33

tienen que también ver con estarse quejando,

01:02:37

lamentándose de lo que hicimos y de lo que no hicimos.

01:02:43

Entonces encubamos un diálogo constantemente

01:02:47

distorsionado exact.

01:02:49

Entonces sí, como no,

01:02:51

no sé si les estoy diciendo bien, de pronto me

01:02:54

Me claro. Y y

01:02:55

y a partir de ese diálogo distorsionado,

01:02:57

como vamos a comunicarnos con los demás efectivamente,

01:03:00

una relación de pareja con nuestro jefe con la vida con

01:03:02

otros familiares, con nadie ni siquiera con nosotros mismos.

01:03:05

Podemos porque estamos hablando desde una distorsión

01:03:08

directamente, vale.

01:03:11

Y por eso, entonces a veces se vuelve tan complicado.

01:03:14

Y eh, por ahí hablaste muy bien de lego y

01:03:18

y a mí me gusta mucho el concepto de lego, no que cuando

01:03:21

una de las trampas de lego es

01:03:26

el querer ayudar a los demás,

01:03:30

es la trampa más dura y más difícil romper el lego.

01:03:34

Porque a veces decimos no es que yo tengo suficientemente

01:03:37

humildad y tengo y no tengo ego porque yo vivo para los

01:03:40

demás, es la trampa una trampa bestial,

01:03:44

porque es cuando Mao tenemos de hecho, y

01:03:48

Los terapeutas Exactamente,

01:03:52

exactamente él,

01:03:54

que constantemente de ayudar y ayudar y ayudar a ayudar,

01:03:58

y no es que no tenemos que ayudar a nadie

01:04:01

la verdadera el verdadero trabajo consiste una vez más,

01:04:05

aquí trabajo consiste conmigo.

01:04:07

Sí, en mi trabajo, yo he trabajado muchísimas cosas.

01:04:11

Entonces eso por resonancia va a ayudar a las demás

01:04:14

simplemente a veces el otro lo que está viniendo

01:04:17

a mí es un pedido de amor.

01:04:18

Y a veces simplemente es eso a veces el estar en presencia y

01:04:21

el estar consciente y el estar en el instante,

01:04:24

ambos presente ya es sumamente senador.

01:04:28

Entonces eso es más bonito a veces que cualquier otra

01:04:31

técnica que cualquier deseo de ayudar y mucho más a nuestra

01:04:34

familia, nos amamos lo queremos y

01:04:37

y de verdad por sobre todas las cosas,

01:04:39

implica muchas cosas para nosotros.

01:04:40

Pero hay que preguntarse no, por qué

01:04:47

fijo mi atención hacia allá afuera y no hacia a mí?

01:04:51

A veces es porque si estoy allá afuera,

01:04:54

menos trabajo porque simplemente cargar andar,

01:04:57

llevar dinero, hacer es mucho más fácil.

01:05:00

El trabajo que hay que hacer con el otro

01:05:03

con no implica cambio realmente explicar, eh,

01:05:08

actitudes, conductas mías y del otro,

01:05:14

pero realmente una transformación profunda implica volver a

01:05:19

mí una y otra y otra y otra vez,

01:05:21

si no vuelvo a mí, no hay trabajo.

01:05:23

Y esto, yo creo que se podría resumir todos los cursos que

01:05:26

doy vuelve a ti todos, todos, todos en todos.

01:05:30

Hago la misma invitación, vuelve a ti y em,

01:05:35

no hay otra, vale, vuelva a ti.

01:05:38

Y la misma medida que vuelvas a ti es que la vas a dar

01:05:40

cuenta que hay separación entre tú y la otra persona.

01:05:45

Entonces eso es genial, pero

01:05:48

hay hay un proceso que que bueno, vamos poquito a poco

01:05:52

llevándolo vale, paciencia.

01:05:59

Pero fíjate todas las cosas que te vistes aquí,

01:06:01

no que tienes que que es importante trabajar te dices cuenta

01:06:04

de todas te las apunta aquí, no?

01:06:07

Excelente. La que wow, maravilloso.

01:06:13

Me agradezco todo lo que han dicho, verdad?

01:06:16

Que que me

01:06:19

que me resa muchísimo porque

01:06:22

uno piensa a veces que ha trabajado cosas y de repente

01:06:26

es como que guo debo seguir trabajando esto,

01:06:29

debo seguir enfocando a mí porque yo misma me

01:06:32

saco de mi car, estoy enfocando en mí, me empujo yo mismo.

01:06:36

Como que, hey, no tienes que ayudar acá, eh, no.

01:06:38

Entonces ya trabajar más y llenarme completamente,

01:06:42

construir esa mamá, papá,

01:06:43

ni no imper y pareja en mi misma. Pues

01:06:45

Una ambulancia en tu fue una ambula ambulancia gigantesca

01:06:49

en tu casa y la tienes allí la vez cuando quieras salir

01:06:52

apoyando otra vez, corriendo, miras la ambulancia,

01:06:55

el ambulancia se va le va por el nombre grandísimo.

01:06:57

La ambulancia es silvana.

01:07:01

Y entonces cuando quieras salir

01:07:03

corriendo, huele a salir ojo.

01:07:04

Y esto no estoy de cog yo estoy de acuerdo con que si

01:07:07

nuestra familia, yo, por ejemplo,

01:07:08

ahora estuvo el hermano de de mi cuñado que est sub

01:07:11

hospitalizado que lo operaron de la cadera, eh?

01:07:13

Porque se calló y y y obviamente yo le iba a visitar todos

01:07:17

los días, iba a dos horas a

01:07:18

visitarlo y estaba dos horas con él.

01:07:20

Y eso está muy bien. Pero ojo no iba a ir a cargármelo todo

01:07:24

el día ni a hacer todo el día, no en mi tiempo libre.

01:07:26

Yo iba a mi gimnasio hacía mis cosas.

01:07:28

No se que un solo día,

01:07:30

el día de la día que nos enteramos que estaba todo.

01:07:32

Pues si día no pude estar no se que ese día si estuvo ahí

01:07:36

entregado, pero el resto de los días,

01:07:38

si iba dos horas estado y luego

01:07:40

iba a ser mi vida normal como mi corriente,

01:07:44

porque el amor empieza por nosotros, no

01:07:46

Afectaba exact o sea, iba,

01:07:49

pero tampoco es que te afectaba.

01:07:50

No te no te pegaba el miedo de que fuera a pasar algo una

01:07:54

cirugía, o sea, lo mío, es como que gu, o sea,

01:07:57

no me meto completamente.

01:07:58

Hay aquel miedo de que lo pueda perder a la persona.

01:08:00

Bueno, pero es que, mira, yo te voy a decir una cosa,

01:08:02

yo tengo, tengo una opción,

01:08:03

tengo la opción de pensar lo peor.

01:08:06

Lo tengo la opción de pasarlo mejor con que me siento mejor

01:08:09

yo como me amo con que crees que me, si mejor

01:08:13

ves lo que pasa cuando no nos amamos

01:08:16

Mucho wa,

01:08:18

Ves exactamente entonces, claro,

01:08:19

quieres hacerte daño y está bien, es viable.

01:08:22

Reconoce que quieres hacerte daño,

01:08:23

reconoce ir a hacerte daño,

01:08:25

pensándolo lo peor porque piensa ahora lo peor de algo

01:08:28

y observa como se siente tu cuerpo.

01:08:32

Vale? Y ahora, entonces quiero que pienses lo mejor

01:08:37

Feliz de la vida.

01:08:40

Eso. Entonces tú te cuenta, eh,

01:08:43

te va a gastar más energía y te vas a sentir

01:08:44

peor pensando en lo peor.

01:08:47

Entonces, como yo me amo, pues pienso lo mejor.

01:08:51

Wow, me estuvo buena esto de verdad?

01:08:53

Que lo mejor porque me vamos. Claro, encanta.

01:08:58

Pero claro, eso viene de verdad de un auténtico a amarse.

01:09:05

Sí, Porque si no vuelvo otra vez aquí,

01:09:08

sabes por qué hago eso?

01:09:09

No, mira si yo estoy

01:09:14

siendo mala, adivina que voy a hacer qué

01:09:18

hago cuando estoy siendo mala

01:09:22

Que que se hace Con las personas malas

01:09:25

que se hace con las personas malas?

01:09:28

No las quieren Aparte de de eso

01:09:33

Me castigan.

01:09:34

Me castigo exactamente las castigo.

01:09:36

Las hago daño porque son malas. Entonces, qué hago?

01:09:39

Yo me hago daño a mí misma pensándolo lo peor,

01:09:44

porque en el fondo, pienso que soy mala

01:09:50

hoy estudia silvana.

01:09:54

Estoy notando todo por

01:09:56

Las por las imágenes.

01:09:57

Bueno, más que las más que a a notarlo todo, eh?

01:10:02

Yo quiero que que te quedes con lo esencial. Vale.

01:10:05

Y lo esencia es volver a ti y sobre todo amarte.

01:10:09

Y solamente puedo amarme cuando me conozco.

01:10:13

Vale, Cuando me conozco,

01:10:14

cuando sé que tengo 1000 distorsiones,

01:10:17

cuando estoy observando estas distorsiones,

01:10:19

cuando aún que sea que sepa que tenga esas distorsiones,

01:10:22

me amo profundamente

01:10:27

Pesar De todas mis cosas.

01:10:29

Exactamente. A pesar de todas mis cosas,

01:10:31

yo la verdad que imagínate todos los días,

01:10:33

tengo que vivir conmigo y un po,

01:10:35

soy un poquito insoportable.

01:10:36

Yo creo conocerlo y me amo profundamente a pesar

01:10:39

de ser insoportable.

01:10:42

Vale, eso es.

01:10:43

Entonces todos los días am amaron un poquito más.

01:10:47

Vale, conociéndome un poquito más,

01:10:52

Eh? Puedo agregar

01:10:53

algo?

01:10:54

Claro. Una, eh,

01:10:57

una cosa que me dijo Isabel hace un par de días en una de

01:10:59

las prácticas fue, eh, puedo,

01:11:02

puedo hacerlo diferente y seguir perteneciendo porque creo

01:11:06

que esa parte que ella dice, siento que estoy siendo mala.

01:11:10

Es como que si no lo hago, no pertenezco.

01:11:14

Me sacan de la familia a meulan.

01:11:16

Entonces es como quedarte cuenta

01:11:19

de que así lo hagas diferente.

01:11:21

Vas a seguir siendo silvana y te van a querer igual o hasta

01:11:25

mejor o más.

01:11:30

Este es esta parte de que por más que me han dicho,

01:11:33

no te que a veces me pongo límites y me dicen wow,

01:11:36

por eso eres, si tienes que entender, tienes que dejar

01:11:39

te diga todas las cosas que estoy viviendo,

01:11:41

pero no se que ya no ya va yo su post,

01:11:42

pero no soy basurero de nadie.

01:11:44

Sea cuando le digo si, es como que, ah, puede entender.

01:11:47

Entonces, como que es muy siente que estoy siendo mala,

01:11:49

como que está bien, venga.

01:11:50

Lme su basura,

01:11:52

Eh? Ah, gracias

01:11:53

a este una pregunta quién

01:11:55

fue mala en tu familia?

01:11:57

Quién fue la mala o quién fue el malo?

01:12:02

Bueno, recuerdo que mis tía siendo a veces que mi mamá era

01:12:05

mala por

01:12:07

Esto. Vale?

01:12:08

No, no me digas por qué. Vale,

01:12:19

No, nada más.

01:12:21

Vale, le doy un lugar a esas personas que han sido malas

01:12:26

para la familia o que han sido juzgadas

01:12:31

como malas para la familia.

01:12:38

Puede sentirlo,

01:12:42

No y verlo porque cerca siempre dijeron que que

01:12:45

yo siempre se defendiendo.

01:12:47

Yo sido bueno, siempre estoy para una más siempre ahí para

01:12:49

esto que siempre que molest estar estar estar

01:12:53

presente para los demás.

01:12:55

Ah, para ya no quedar de mal.

01:12:57

Ah, vale, entonces me lo vale.

01:13:00

Entonces mamá, lo hago por ti ahora te lo entrego,

01:13:08

Mamá, lo hago por ti.

01:13:09

Ahora te lo entrego,

01:13:11

Visualiza y sienta mamá

01:13:29

y entr Gale.

01:13:30

Todas las cosas que has hecho

01:13:36

por ella queriendo sustituirla, queriendo ser bueno.

01:13:40

Cada una de las cosas recuerda cada una de las cosas y con

01:13:43

tu voz internas se la vas entregando una a una.

01:14:19

Cómo se siente entregárselo?

01:14:24

Se siente bastante como presión acá porque

01:14:30

que hasta me obliga todavía a publicar fotos de sus hermanos

01:14:33

porque cumplen y todas esas cosas.

01:14:35

Ah,

01:14:37

Te obligate poner a revolver en el

01:14:39

pecho. Me inclina tu cabeza,

01:14:42

Me llama, me llama cada Inclina tu cabeza.

01:14:47

Vale, inclina tu cabeza.

01:14:50

Mm-hmm. Tero, mamá.

01:14:54

Aunque quieras seguir jugando tu juego,

01:14:58

Tero mamá. Aunque

01:14:59

que ir jugando tu juego,

01:15:02

Aunque me divierta a seguir jugando tu juego,

01:15:05

Aunque me divierta a seguir jugando tu juego

01:15:20

Porque en el fondo quiero demostrarte

01:15:23

que soy mejor que tú,

01:15:26

Porque en el fondo quiero demostrarte

01:15:28

que soy mejor que tú.

01:15:43

Inclina tu cabeza más y más y más y más y más y más lo más

01:15:47

que pueda,

01:16:01

cómo se siente?

01:16:07

Bueno, me siento más liberado ahora.

01:16:10

Mm-hmm. Como sé algo, una cabeza me dice ya basta.

01:16:15

Es lo que tú de verdad quieres hacer.

01:16:18

Mm-hmm.

01:16:28

Creo que te sirva esto silvana

01:16:37

han visto todo el proceso?

01:16:38

Bueno, no estaban aquí solamente Claudia desde el principio.

01:16:41

Han visto todo el proceso, no desde la imagen Claudia

01:16:45

hasta este momento.

01:16:48

Esas vueltas lo va dando el cliente.

01:16:51

Y vamos viendo diferentes cosas.

01:16:54

Piense que una sesión ha estado todo el

01:16:56

rato en que otros han hablado.

01:16:57

Estaba otro rato, se entraba en ella. Nos damos cuenta.

01:17:01

Y así es un ejemplo, eh? Perfecto.

01:17:04

Silvana de todo el proceso.

01:17:08

El consultante siempre que dice

01:17:11

es que no sé qué es lo que tengo que hacer.

01:17:16

Y entonces la cosa es, qué es lo que tienen que hacer?

01:17:21

Así, Susana, qué es lo que tienes que hacer ahora?

01:17:24

Tú respóndeme silvana, qué es lo que tienes que hacer?

01:17:29

Se yo misma está haciendo lo que no me diga

01:17:35

hacer de verdad lo que yo

01:17:42

Entonces, pero pero nos preguntamos y después nos

01:17:44

preguntamos porque traemos a parejas mentirosas

01:17:49

porque traigo a mi igual,

01:17:51

si yo me estoy engañando a mí misma

01:17:53

haciendo cosas que yo no quiero,

01:17:55

cómo va a venir una pareja que realmente

01:17:57

quiera hacer ciertas cosas?

01:17:59

No me va mentir como yo me miento a mi misma. Nos vamos.

01:18:03

Ta parejas, ales maravillosas. Parejas d.

01:18:08

Sí.

01:18:10

Ahora que Entonces,

01:18:15

qué tipo de pareja quiero?

01:18:18

La que me voy a convertir, lo voy, voy a a,

01:18:22

O sea, entonces, como me convierto,

01:18:25

empiezo a hacer yo misma.

01:18:26

Empiezo a expresar lo que yo, eh, soy,

01:18:30

empiezo a valorarme, eh?

01:18:32

Tengo pendiente la ambulancia y no quiero salir.

01:18:35

Les piso los cs, la la ambulancia, etcétera, etc, etcétera,

01:18:39

que sucede que cuando quiera meterme en el drama,

01:18:41

pensándolo lo peor, observo que me amo y que mi cuerpo va a

01:18:44

agradecer que piense lo mejor este.

01:18:49

Y cada vez que diga si he sido así, puedo decir, bueno,

01:18:53

hasta este momento he sido así, ahora

01:18:56

estoy haciéndolo diferente.

01:19:00

Me corrija cuando diga siempre sido así.

01:19:02

No, no, no, a ver hasta ahora ha sido así

01:19:06

a partir de ahora en ese memento, ves la diferencia?

01:19:09

Sí,

01:19:11

Eh?

01:19:14

Un MXN \$1 super menos.

01:19:16

Y quiero estar como que quiere estar solamente

01:19:18

como que sigue soltando.

01:19:21

Qué bueno, qué bien. Pues.

01:19:24

Entonces ahora, si sabes qué hacer,

01:19:26

Sí, y lo haré, lo haré, ya basta.

01:19:31

Genial. Pues mira, me alegra mucho que lo hagas.

01:19:34

Si lo haces, te puedo garantizar que, eh,

01:19:38

vas a estar tú muy, muy, muy, muy feliz, muy radiante.

01:19:43

Y te puedo garantizar que eso es súper atractivo para un

01:19:46

hombre también feliz y radiante.

01:19:49

No es que lo puedo notar yo misma con

01:19:52

la cara que entré con la cara que estoy ahor

01:19:53

Exactamente de más guapa.

01:19:57

Como que como que gua, gracias. Si es que te

01:20:01

Ves guapísima ahora Imagínese usted viendo yo te estoy

01:20:05

que como que yo mismo me estoy sintiendo.

01:20:08

Sí, es que te ves, te ves más radiante.

01:20:10

Y esa es la idea, vale, que sepas directamente cuáles son

01:20:14

esos pasos y que realmente estás dispuesto a

01:20:16

hacer eso de perti

01:20:19

Gracias. Gracias. Gracias.

01:20:20

De verdad.

01:20:21

Gracias a todos, a todos por cada palabra,

01:20:24

cada por ya te andaba.

01:20:26

Siento muy mejor.

01:20:29

Cómo resumirías este trabajo para ti?

01:20:33

Salvación ahora mismo? Hasta mi salvación?

01:20:37

No, qué bueno. De verdad estaba sintiendo super

01:20:41

como que me sacaron así estaba ahogando. Yo

01:20:44

Eso. Corredera mía, papa,

01:20:45

vayas.

01:20:47

Ah, Jaime

01:20:51

De la micrófono ACTIV. Mi

01:20:53

Perrita que está aquí que corre

01:20:54

para un lado y pa al otro, perdón,

01:20:57

Está diciendo la energía sintiendo la energía.

01:21:01

Genial. Vale, genial. alguna pregunta? Comentario.

01:21:04

Gracias silvana por por servir para

01:21:10

de ejemplo y todo a partir de ese ejercicio

01:21:13

Más. Gracias usted por

01:21:14

permitirme confiar y dejarme a

01:21:16

ver que siempre vergüenza.

01:21:18

Ya no más. Gracias. Genial.

01:21:21

Vale, le vale, genial. alguna pregunta? Comentario?

01:21:30

Fíjense como nosotros nos hacemos,

01:21:33

vamos haciendo consciente pasito, pasito.

01:21:36

Vale, qué es lo que tenemos que hacer con un consultante?

01:21:40

Y a veces esto suena curioso, no

01:21:42

a acordarlo una y otra vez en las dinámicas.

01:21:47

Vale. Cuando observamos una, cogemos por aquí, bien,

01:21:51

otra vez y sale con la otra, volvemos a coger.

01:21:53

Ya vimos toda la que fue soltando ella una a uno.

01:21:58

Vale, la imagen. Si. Bueno, la imagen ci.

01:22:00

Pero cuando se entera, cuando lo di desde sí,

01:22:03

pero después podándolo mi, eh, bueno,

01:22:05

como que no es tanto eso.

01:22:09

Ahí va un mecanismo de evasión. Vale, lo veo.

01:22:12

Pero eh, no quiero. Vale, luego ah, vale.

01:22:17

Pero es que el problema es que, claro,

01:22:18

yo pensaba que cuando me vine aquí,

01:22:20

yo iba a ser coach en necesit salir en una parte en una

01:22:22

pareja para poder ser coach.

01:22:26

Si, claro. Tiene que tener la pareja ahora,

01:22:30

en dónde la tienes?

01:22:34

Ah, vale, quién eres?

01:22:39

Y así, pasito, pasito.

01:22:42

Vale, pasito, pasito construyendo vale,

01:22:45

yo no me creo lo que el consultante se quiere creer, eh,

01:22:50

nosotros mismos para, eh,

01:22:52

mantenernos en nuestras estructuras rígidas.

01:22:54

Nos estamos justificando una y otra vez para

01:22:59

mantenernos allí porque, bueno,

01:23:00

si se mantiene en nuestro suelo,

01:23:02

eso es lo que hemos conocido.

01:23:04

Y el trabajo en coaching siempre es reestructurar todo eso,

01:23:10

hacer temblar los cimientos de construir, construir

01:23:14

la vida que el consultante quiere.

01:23:16

Qué es lo que el consultante quiera realmente

01:23:19

ella año a tener una relación de pareja?

01:23:21

Pues aquí le va auto.

01:23:23

Y eso es lo que ustedes hacen en el proceso de coche,

01:23:27

ayudar al consultante, meto lógicamente

01:23:31

cómo lograr su objetivo.

01:23:34

Y hemos venido trabajando con ella en otras sesiones,

01:23:36

diferentes cosas, no?

01:23:38

Y ha ido trabajando y ha ido evolucionando porque del cuando

01:23:40

iniciaste, si ves tu primeros videos, bueno,

01:23:42

no sé si los grabo todo.

01:23:44

Pero si ves tus primeros videos a esta parte,

01:23:45

seguramente vas a notar el cambio y la evolución.

01:23:49

Entonces, como vamos viendo

01:23:51

luego nosotros vamos estipulando ese

01:23:55

paso a paso para que ella sepa hacerlo,

01:23:58

porque nosotros no estamos siendo un buen coach.

01:24:01

Y nosotros nos estamos dando los pasitos para que la persona

01:24:04

pueda ahora eso ahora de allí a que la persona lo hago, no,

01:24:09

obviamente está en sus manos,

01:24:11

pero nosotros enseñamos el proceso, vale, de cómo se hace.

01:24:15

Y vamos inspirándolo ayudándole para que lo pueda hacer.

01:24:19

Vale, algunas personas lo hacen de una manera muy dulce,

01:24:22

muy sutil, otras lo hacen más caña, anillos, otro varía.

01:24:26

Vale. Y sobre todo que a veces hay que ir atinando con el

01:24:29

consultante y yendo de un lado a otro un poquito,

01:24:32

un poquito personal, un poquito y un poquito.

01:24:35

Pero la pu, la cosa es que en cada sesión se vaya

01:24:38

sintiendo un poquito mejor.

01:24:39

Vale? Y más cerca de ese objetivo que tanto desea,

01:24:43

y más cerca y más cerca,

01:24:45

ya a lo largo de 10 sesiones que escoja con nosotros.

01:24:47

Pues simplemente esa persona está más cerca de ir

01:24:51

lograr su objetivo.

01:24:53

Vale, ese es el proceso de cada quiera. Vale.

01:24:57

Si yo quisiera trabajar algo hoy,

01:24:59

qué trabajaría y qué sería?

01:25:02

Esa es la la premisa de ahora.

01:25:04

Si yo quisiera trabajar algo hoy, qué sería?

01:25:07

Qué haría y cuál es el proceso?

01:25:10

Vale, eso lo van a hacer en pareja.

01:25:11

Vale, entonces una persona va a decir que voy a trabajar

01:25:15

y la otra, eh, silvana como yo trabajé contigo,

01:25:18

tú sería terapeuta.

01:25:19

Vale, entonces voy a trabajar hoy algo,

01:25:22

quiero trabajar un tema y este tema,

01:25:26

cuál es la metodología o para trabajar?

01:25:28

Vale, sí que cuáles son las cosas que haría?

01:25:33

Vale, como coach, vale, puedes hacerle alguna intervención.

01:25:37

No se van a tardar todo el tiempo de comentarte con ella

01:25:39

porque estaba haciéndole cuenta varias cosas.

01:25:40

Pero cuál sería la metodología

01:25:42

para trabajar con esta persona?

01:25:43

Y luego venimos aquí porque quiero revisar que realmente eh,

01:25:48

sobre la metodología para discutírnos entre todos.

01:25:50

Vale, eh?

01:25:51

Como lo va a hacer uno solo 15 minutos en suficiente.

01:25:56

Sí, venía bien.

01:26:02

Vale, un momentito.

01:26:14

Cuántos hay,

01:26:36

eh?

01:27:01

Vale, 15 minutitos.

01:27:23

Susana y Angela pueden pasar a la salita que

01:27:26

están trabajando con su compañero.

01:27:31

Angela, estás.