

Transcripción

El trauma en las relaciones de pareja

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

00:00:00

Ahora sí. Sí que la semana trabajé y respecto al padre, bueno también venía sobre las

00:00:08

relaciones de pareja y al final en una parte viene un cuestionario sobre pues quería yo una pregunta

00:00:14

que me dejó un rato y pensando y voy a sobre eso ¿qué haría yo? Si no estuviera con

00:00:21

con mi pareja actualmente no, entonces ahí también hice un alto, pero un buen rato y pues me vino

00:00:27

exactamente ese miedo miedo a la soledad y como que haría hecho, me fue

00:00:34

sientan mucho y toda la semana ha estado muy sentimental, lo sé donde

00:00:39

repente me dan ganas de llorar y me siento como esa soledad y me go wow

00:00:44

qué que pasaría en mí si no estuviera con él, no?

00:00:47

Entonces sé que hay un miedo ahí ya he estado llorando más, no sé de qué

00:00:52

otra forma se puede como manejar el miedo, o sea, no, porque sé pues la ir a veces

00:01:01

porro grito, o cosas así, en la tristeza lloro, ¿no? Como alguna forma de poder seguir

00:01:10

manejando mi miedo, o sea, como algún aspecto más en específico podría ser, o es igual

00:01:19

que vayan saliendo las otras emociones que voy sintiendo mediante, voy tocando ese miedo,

00:01:24

como es sentido, es lo que es sentido al darme cuenta y como que era algo que yo ya sabía,

00:01:32

pero no lo quería ver.

00:01:37

¿Pasen de ir un miedo?

00:01:39

Sí, sí.

00:01:41

Mucho antes era como mucha rabia con él, mucho coraje con él, pero en base esa pregunta,

00:01:47

pues me di cuenta que la culpa no la tiene, verdad? Yo elegí desde una necesidad o para

00:01:53

llenar una necesidad mía y pues ahora lo que siento es tristeza.

00:02:13

Lo que ya escribió está bastante bien, vamos a ver, porque estoy haciendo aquí algo

00:02:28

recuidito, de acuerdo a lo que ella me dijo, ¿vale?

00:02:50

Entonces, haciendo por quién, bueno, me voy a compartir

00:03:01

esto, momentito, aquí, momentito. Tienes que aquí donde estamos en ella.

00:03:22

Tienes que aquí donde estamos en ella, ¿no?

00:03:24

Recuerden que aquí tenemos emoción, fundamental emoción,

00:03:26

inivitoria. Ella no nombró alguna de las cosas, ¿vale?

00:03:41

¿Cuáles son emociones inivitorias?

00:03:42

las emociones inivitorias son culpa, vergüenza y ansiedad.

00:04:04

Entonces una emoción fundamental es el miedo.

00:04:09

Ahora lo voy a colocar aquí otra vez.

00:04:18

El miedo, la ira, la tristeza, el entusiasmo, el asco,

00:04:31

a ver, por más no es falta alegría y exitas a un sexo.

00:04:36

Entonces si nosotros vemos aquí, cuando ella nos dice, no nos mende aquí nosotros vamos a ver directamente, vamos a ver esto.

00:05:04

¿Dónde estoy yo? ¿Dónde estoy? ¿Vale? Entonces, piense aquí esto y vamos a poner una flecha aquí y el enmendo flecha.

00:05:21

Para que ustedes vean cómo nosotros vemos aquí.

00:05:32

Entonces, ¿dónde estoy yo?

00:05:52

Entonces, para que lo...

00:05:54

Vamos a ver, vale, aquí...

00:06:11

Vale, el bloqueo está aquí.

00:06:14

Vale, el bloqueo es que tiene donde está ella, está la defensa.

00:06:20

La defensa es, tiene miedo.

00:06:25

La defensa es, yo tengo miedo a contactar con qué cosa,

00:06:29

a contactar con el miedo que me da estar con él. Esto es lo que yo tengo miedo.

00:06:39

El miedo directamente a estar con... Bueno, ¿qué sería esto? El miedo a que él miedo

00:06:46

a la y vamos a llamarlo por su nombre a la soledad. Yo tengo miedo a la soledad. Lo queo está

00:07:04

aquí en la soledad. Entonces yo tengo miedo a esto que está aquí y por lo tanto, entonces

00:07:11

que siento lo que ella dijo, ¿no? Que siento, bueno, me da culpa, no sé qué, de qué pasa,

00:07:17

no sé qué, de acuerdo a que la actividad hablando ahora, Elizabeth. Entonces la emoción

00:07:22

inhibitoria que ella tiene es la culpa, vale, tiene culpa, eso seguramente la culpa la

00:07:26

llevará a la ansiedad y está constantemente aquí utilizando mecanismo de defensa. ¿Cuál

00:07:31

Pero eso no mecanismo de defensa que puedo ser, bueno mira, un mecanismo de defensa

00:07:35

habitual y a lo voy a decir cuál es.

00:07:39

¿Qué mecanismo de defensa habitual?

00:07:40

¿Qué eres que utiliza?

00:07:42

Eli.

00:07:44

Ay pues mucho me da cuenta cómo se entiende víctima.

00:07:49

Bueno, pues ser la víctima, pero otra de las cosas es la depresión.

00:07:55

Ah, sí, y ya también pues ansiedad también.

00:07:58

Bueno, la ansiedad fíjense como el consultante le cuesta identificar esto, ¿no?

00:08:03

fíjense una cosa. La ansiedad y estos son emociones inhibitorias, ¿vale? Estoy

00:08:08

inhibiendo que estoy inhibiendo. Cuando estoy miedo a quien a la soledad, estoy

00:08:17

inhibiendo mi miedo a la soledad. ¿vale? Eso es lo que estoy inhibiendo, directamente.

00:08:24

¿vale? Estoy inhibiendo el miedo a la soledad, contactar con ese miedo a la soledad.

00:08:29

Entonces realmente en qué consiste el trabajo?

00:08:33

El trabajo consiste, bueno, aquí va a poner otra cosita por aquí.

00:08:39

Por supuesto, el trabajo consiste en abrir nuestro corazón directamente.

00:08:46

Y este corazón, hay un autor que me gusta mucho, que habló acerca de

00:08:53

cual son las maneras de abrir el corazón, rijar su ar.

00:08:57

este que la habla acerca de la calma, la curiosidad, la conexión, la compasión, la confianza, el

00:09:03

coraje y la variedad. Entonces solamente cuando tú logras sentir eso, tú decientes con el

00:09:10

corazón abierto. Entonces, que es sucede que nosotros tenemos que hacer reconocer a este

00:09:18

consultante esto que está lidiando directamente de aquí aquí, es decir, estoy salvo de la culpa,

00:09:29

la vergüenza, me defiendo con qué, me defiendo con la depresión, vale, porque no tengo otra manera,

00:09:37

tengo, me asusta, confrontar, que cosa me asusta, conforme a ver mi miedo a la soledad.

00:09:45

entonces por eso entonces realmente me deprimó con eso realmente estoy allí enganchado en todo lo que está pasando porque tengo miedo cuando no es que yo lo comprende que ya yo le doy

00:09:57

nombre es muy como fácil sanarnos cuando ya simplemente darle un nombre reconocer lo que es ver cuál es la emoción fundamental que la música no me va a

00:10:06

terminas, lo que tengo miedo a la soledad. Ahora, ¿qué sí tengo que ver? ¿Qué pasa con

00:10:12

ese miedo a la soledad? ¿Qué pasa conmigo y la soledad? ¿Dónde viene este terror

00:10:17

a la soledad? Cuando fue la primera vez que me sentí solo, ¿qué pasa cuando estoy conmigo

00:10:22

mismo? ¿Qué sucede si empiezo a contactar con mi soledad? En todo este, que empezó a contactar

00:10:29

conmigo, si miedo a la soledad. ¿Qué empiezo a sentir este miedo a la soledad? ¿Qué empiezo

00:10:34

que es mi cuerpo, persiva y transmita ese miedo a la soledad, el miedo a la soledad

00:10:41

a que eso me permite tomar decisiones de otro lugar.

00:10:45

Entonces, cuando yo contacto con ese miedo a la soledad, veo que tampoco es algo grave

00:10:49

que veo donde viene, entonces a partir de allí puedo experimentar nuevas cosas.

00:10:56

A partir de allí puedo experimentar y puedo estar mucho más completa.

00:11:00

la defensa es todo lo que evitamos, hacemos para evitar sentir la depresión, es una manera de no sentir.

00:11:11

Entonces aquí, entonces, ¿qué pasa? ¿Qué pasa cuando tú experimentas tu miedo a la soledad? ¿Qué crees que

00:11:18

pasa saber? Simplemente, ponte como práctica conectar con ese miedo a la soledad, que no puede

00:11:30

porque puede pasarse y contarles con ese miedo a la sola.

00:11:43

Pues lo ha estado intentando, es eso si nada más,

00:11:47

o sea, lo que siento es como un hoyo en el corazón.

00:11:50

Exactamente, ves, hay un hoyo en el corazón.

00:11:53

Entonces, ¿qué pasa?

00:11:54

Como oprimido.

00:11:55

Con, ves, fíjense allí, un hoyo en el corazón,

00:11:59

oprimido, vale, tu se contacto con esa emoción,

00:12:03

oxervo, ese hoyo, que hay detrás dentro del ceboño.

00:12:07

Busco profundizo dentro de mis sensaciones.

00:12:10

justamente a eso no lleva a las emociones, a las sensaciones físicas,

00:12:15

y son sensaciones físicas, donde yo sentí eso por primera vez,

00:12:20

qué pasó anteriormente, muchas veces, situaciones que tengo abierta en adelante,

00:12:25

¿dónde viene la soledad, dónde me quedé?

00:12:28

Profundizo en ese ojo, busco que hay dentro de ese ojo.

00:12:33

Veamos la manera de hacerlo,

00:12:36

como que identificar cuál es la emoción fundamental que el consultante

00:12:40

está iniviendo y ya de por ciento entonces eso es profundamente sanador.

00:12:47

Llecho de ir profundizando y a partir de allí yo puedo abrir unas

00:12:52

serieses, comaposultantes para conectar con esa musión fundamental que está

00:12:57

iniviendo porque quien dijo que quien te dijo que era malo tenerme

00:13:06

no me han dicho pero como se vive el miedo en tu familia, muy fuerte, exactamente con la depresión,

00:13:20

entonces como el miedo lo que hago es evitarlo entonces no está permitido sentir miedo en tu familia,

00:13:26

por lo tanto nos deprimimos, entonces ahora por los fundizos en esas sensaciones escribo estas

00:13:37

sensaciones iguales son las sensaciones en el cuarto. ¿Alleguna pregunta? ¿Ase aquí?

00:13:51

¿Te voy a preguntar, comentario? Pues yo he estado igual así como te comento eso,

00:14:01

pues he estado explorándome un poquito más también, porque me da mi misma, y bueno,

00:14:06

lo que me ven en sensaciones, mi cuerpo se pone frío, como por dentro como si temblara.

00:14:13

si simplemente escriben las, escriben las, donde estoy, donde está el consultante,

00:14:22

a donde tenemos que llevar el consultante, con suaderemos que llevarlo aquí, igual

00:14:25

aquí abajo viene la calma, un corazón abierto, un corazón, puede escribirla, cada uno

00:14:34

o ella escribiendo las emociones que sienten detrás de esa emoción, las sensaciones que sienten

00:14:39

detrás de esa emoción fundamental.

00:14:44

pero vamos a profundamente, hay alguien tiene alguna pregunta, vale, nadie tiene

00:15:26

un nuevo pregunta, todo lo tiene claro, saben cómo se hace, en este caso la

00:15:37

emoción de ella era la soledad, vale, pero no necesariamente, tiene que ser en

00:15:41

todo la soledad, en este caso era la soledad, vale, pero no necesariamente tiene que ser,

00:15:47

¿Vale? ¿Han identificado cada uno de la emoción correspondiente o no? ¿Qué humió a la línea aquí?

¿Me he caído? ¿A alguien está aquí? ¿A la línea aquí?

00:16:15

¿Qué estamos?

00:16:20

Vale, realmente tengo miedo de perder aquí en amo. Vale, entonces miedo a la pérdida.

00:16:25

al entonces siempre dio anteriormente cómo se siente más que empezar a razonar

00:16:31

es cómo se siente se miedo a la pérdida en tu cuerpo, que sensaciones a alguien

00:16:36

el cuerpo. Entonces quiero que escriban por lo menos 20 características de esos

00:16:42

que siente, vale esas sensaciones, hueco con el pecho, el estómago, tal y que

00:16:48

si yo y van a hacerlo diez minutitos con su compañero van a compartir porque

00:16:53

quiero ver que se mueve ahí.

00:17:00

Vale.

00:17:03

Creo que lo hablan ustedes en un espacio íntimo y no conmigo aquí.

00:17:20

Luz, en eso que uno siente, puede sentir también otras emociones.

00:17:28

No, por ejemplo, hay una emoción principal.

00:17:30

¿Cómo estás?

00:17:30

Un rosa soduelo es diferente porque tienes todas las emociones de bordad.

00:17:34

Ah, ya.

00:17:40

Entonces, de esto, me lo vas a hablar de esas sensaciones que lo que siente,

00:17:43

físicamente como una esa emoción fundamental, ¿vale?

00:17:47

Sí, correcto.

00:17:49

Ya sí, en Grupitos, 10 minutos.

00:18:19

¿Ven a ir entrando?

00:18:36

Ahora va entrando que no vaya a dar ya como en el teléfono.

00:37:16

¿Qué luego?

00:37:16

¿Cómo le fue?

00:37:19

Pues muy bonito es el ejercicio luz.

00:37:22

Lo disfruté mucho.

00:37:23

Pero la vez que yo fui la que pregunté y las chicas se conectaron

00:37:30

bastante. Ya va a pedir que si te la que preguntaste,

00:37:33

decía no les dio tiempo para hacer. Sí, es que era,

00:37:36

eramos tres, ya alcanzamos solamente con.

00:37:40

Sí, bueno, alcancé solamente con,

00:37:44

alcanzamos con Aurora y con él.

00:37:47

Vaya, y nadie más, vale, este a ver,

00:37:50

cuéntame qué pasó. Bueno, pues cada una empezó,

00:37:56

ya tenía des, conocida por la

00:37:59

la emoción fundamental y empezamos a empezar a preguntarle qué sentía en su

00:38:06

cuerpo, en te he hablado de las rodillas frías, de las manos frías, en

00:38:11

pieza había como mucho frío, eso fue como algo en común en las dos, pero luego

00:38:18

la verdad es que profundizamos un poquito más, por lo menos en en el y ya

00:38:25

media que ya fue profundizando empezó cómo acentir ese calor, entonces eso fue como agradable,

00:38:32

pero si una parte que ya vamos terminando empezó a sentir algunas mujeres como una ocian,

00:38:39

entonces por el tiempo no podemos ser hidrofundizando. Solo en nombrar la emoción que ese

00:38:46

es cierto alivio. Sí, con en el caso de aurora también era la sensación de Sena

00:38:54

Garganta, había sentía como el miente vacío, pero a la vez se entendía en flado, las piernas

00:39:08

frías, las manos también, y allí se ha olla ya el tiempo también. Pero si siento que

00:39:18

logramos y aunque yo no lo hice luz, yo procuré cómo conectar mi sentit.

00:39:24

Claro, esto gracias por decirlo, esto es bien interesante.

00:39:27

Normalmente el terapeuta se conecta con la emoción del otro,

00:39:32

es su propio cuerpo y esto es lo interesante.

00:39:35

Ligara conectar con eso para saber exactamente esas conexiones,

00:39:38

porque normalmente el cliente está en la defensa para no conectar

00:39:45

con la emoción primaria. Estas son otras pelotas y no le pedimos ahora vamos a la segunda parte de eso, pero eso, ¿no? Porque conectan

00:39:53

con esa emoción primaria. ¿Qué emoción lograron ver qué emoción inhibitoria estamos usando?

00:40:02

Chicas, ¿quieren decirlo? ¿Ceres?

00:40:04

¿De la aurora? ¿De la aurora quieren decir algo?

00:40:14

la emoción en mi caso sería culpa. Esa es la emoción inhibitoria, ¿vale?

00:40:22

general y como te defiendes a veces puede ser culpando a otros también nos defendemos

00:40:29

culpando a otro o culpándonos nosotros mismos. En este caso a mí misma, o a criticar, en

00:40:39

No me va a estar autónica, es mi oce.

00:40:46

Culpa y la misma.

00:40:48

Sí.

00:40:54

Nelly y Aurora.

00:40:57

Yo no logré definirla todavía luz.

00:41:00

No logré definir qué.

00:41:02

No, no, no que estoy inhibiendo la emoción en el torno.

00:41:08

O sea, sé que...

00:41:10

Bueno, son de estas sencillas.

00:41:11

es simplemente o la culpa o la ansiedad o la vergüenza.

00:41:20

Creo que la culpa y la culpa te lleva a defender de que manera.

00:41:31

La mayoría de las personas están en la defensa por la emoción inivitoria.

00:41:37

Y nosotros tenemos que llevarla a que, a que puedas sentir la emoción para que puedan sentir tal más o

00:41:42

a través de ese estado de corazón abierto.

00:41:47

¿Cómo te decende entonces?

00:41:49

Se ha cortado un poquito, no he escuchado todo completo.

00:41:52

Estoy batiendo mucho con internet.

00:41:54

¿Cómo te defiende entonces?

00:41:59

¿Qué hacen para defender esa culpa?

00:42:01

Para defender esa culpa, como haces.

00:42:10

A veces que trabaja de más, a veces que haces de más ejercicio,

00:42:15

a veces que criticas a te criticas a ti mismo,

00:42:17

o a veces que te criticas a otro, a veces que eres impotente,

00:42:20

a veces te insensibiliza, a veces haces demasiado.

00:42:25

¿Cómo te defiendes?

00:42:26

Cuando nosotros, cuando nosotros,

00:42:27

no hablan de un consultante normalmente,

00:42:29

observamos cuando nos está hablando,

00:42:31

no me empieza a defendiendo, sé.

00:42:33

Ajá, dime.

00:42:34

Bueno, yo me enfoco mucho en el trabajo.

00:42:38

Y cuando no trabajo, cómo?

00:42:41

Ya.

00:42:42

Entonces con la compulsión a la comida y con el trabajo.

00:42:45

al final es algo excesivo.

00:42:49

Entonces ahora sabes que ¿y cuál es la emoción fundamental?

00:42:56

Fue un tema tristeza.

00:42:57

La tristeza.

00:42:58

Entonces, contacto con esa tristeza.

00:43:00

Comencia esación.

00:43:01

Yo no creo probar el obra de la verdad.

00:43:02

Es ver todas las sensaciones que sientes con esa tristeza.

00:43:06

Llevo esa sensación a mi cuerpo.

00:43:09

Me contacto con esa emoción.

00:43:13

Y con esa emoción de la tristeza.

00:43:15

como el alcento, como la viven y cuarro por las emociones están para sentirse.

00:43:29

Bueno, el resto del grupo,

00:43:34

el otro grupo de Ellie, de Vanessa.

00:43:43

Luz nosotros conversamos con Carmen con Vanessa y bueno la mía,

00:43:50

obviamente que era una combinación de todas las emociones por mi situación y

00:43:57

y me llamó la atención que de Carmen y Vanessa,

00:44:03

ellas, que tienen, es miedo a algo que pueda pasar.

00:44:10

Es como, ¿qué pasa?

00:44:11

Así que, ¿qué es sola?

00:44:13

Que es miedo a la solidar.

00:44:18

¿Y ser pedumbres?

00:44:19

¿Y ser pedumbres?

00:44:20

Y es lo que pudiera pasar.

00:44:24

Y como se defiende.

00:44:26

hay gente que cambia el tema y no quiero hablar del tema y esa manera se defiende como se defiende.

00:44:33

Sí, no sé si Carmen puede opinar acerca de eso.

00:44:42

Sí, pues una como me de quien lo estaba viendo mucho cuestión de que me mantengo como ocupada,

00:44:51

todo el día porque bueno desde me he dado cuenta que haciendo cosas, pues no siento igual que cuando

00:44:58

estoy parada, no? No, tranquilo. No, no, no, no siento. No siento, sí. Sí, o mucho antes será

00:45:07

tener doble trabajo y escuela y demás. De hecho, cuando me vinieron a las crisis más fuertes

00:45:12

de ansiedad, fue cuando dejé un trabajo y al menos a los dos meses ya tuve que empezar a tomar

00:45:18

antidepresivos porque me empezaron a las crisis muy fuertes. Me dijeron con una depresión, con una

00:45:30

la emoción inhibitoria. La mía es la culpa. ¿Cómo te sientes?

00:45:43

Ahora te amas tranquila, pero va a ser rato cuando nos mandaste a los turcos y

00:45:46

estaba un poquito más movida porque me he estado dando cuenta pues pero pues

00:45:51

a veces me duele, pero es lo que yo he creado. No, no, no, no, ahora.

00:45:54

Poder tocar. No, no, no, no.

00:45:56

Y en el endo, ¿eh?

00:45:56

El endo, ¿eh?

00:45:57

El endo, ¿eh?

00:45:57

El endo, ¿eh?

00:46:00

El endo, ¿eh?

00:46:01

El endo, ¿eh?

00:46:04

El endo, ¿eh?

00:46:06

El endo, ¿eh?

00:46:07

El endo, ¿eh?

00:46:07

El endo, ¿eh?

00:46:07

Así de alguna manera, tú es pienso que sentir miedo a este mal.

00:46:15

Esco que tengo que estar fuerte y entonces, problema, tengo que contactar con ese miedo.

00:46:20

Conector, con ese miedo, con total las sensaciones de ese miedo, porque a partir de allí,

00:46:25

yo asumo, entonces digo, vale, pues yo quiero vivir con ese miedo,

00:46:28

o empiezo a sumirse de otras cosas, ¿no?

00:46:31

Pienso decidir, pienso estar toda la vida aquí, a enclada con ese miedo,

00:46:35

o simplemente ver el que puedo hacer para salir de esto, ¿no? Entonces, es traspaso este

00:46:43

mía, pero primario tuygo no sé el ese mía, como se expresa en mi cuerpo y darnos

00:46:47

el permiso de sentirlo, de sentir que está bien y bien a miedo a la soledad.

00:46:53

¿Acepto cómo afectarle?

00:46:56

A sumirlo, pero dejar que les lullan todas las sensaciones corporales de ese mía,

00:47:03

que era el ejercicio.

00:47:05

¿A su nudo?

00:47:06

¿A su sensación?

00:47:07

¿Qué siento?

00:47:09

A ver, ¿cuándo me qués lo que siento?

00:47:11

Oh, y siento, bueno, lo primero que dije como el ollo,

00:47:14

primido negro en el pecho, mi garganta pretada no pudo pasar salida.

00:47:19

Todo mi cuerpo frío, pero de mis rodillas se abajo congelado,

00:47:23

no me pudo mover. Mi corazón acelerado.

00:47:28

Una nausea y me da como refrujo.

00:47:30

se me denle.

00:47:31

Voy a ponerse a ir naúcias, puede haber asco.

00:47:35

Sí me da.

00:47:36

Cuidado.

00:47:37

Bueno, esta más muerto, porque ese ahí náucia es seguramente

00:47:40

ya, cuando sea lo mejor puede ser que esa culpa está tapando el asco.

00:47:49

Y a lo mejor la emoción puede ser el asco.

00:47:54

La emoción inhibitoria, la que está inhibiendo y puede ser que la emoción realmente sea el

00:48:01

asco.

00:48:02

¿Qué pasa?

00:48:06

que te suena esa emoción de fundamental a la forma de una emoción fundamental. ¿Qué pasa

00:48:18

sin contactas con el aso? Bueno, estoy viendo que me pasa mi cuerpo, pero a la hora que mencionaste

00:48:26

azcos solo lo que sentí es como el estómago se me revolve un poquito y mi corazón se

00:48:31

se le rodeó de lo como estaba. Entonces puede ser por allí la cosa, puede ser esa

00:48:41

emoción fundamental de que estoy de evitar.

00:48:46

Y nos mía, se nos la.

00:48:53

Quédate que las cuesta un poco que trabaja como definir que tanto

00:48:57

para una tendría que buscar. Bueno, no se falta.

00:49:01

Simplemente con esto ya tienes bastante, como el correcto,

00:49:04

con el miedo ya es bastante. Así que después iras subiendo más.

00:49:08

Este Vanessa. Gracias.

00:49:11

A ti. Vanessa.

00:49:21

Es verdad.

00:49:21

Buenas tardes. Yo puse gira en lojo y en la fundamental sería miedo a la pérdida ni de férvida.

00:49:32

Ya va, ya va, aquí hay un problema y te recuerden que la, la ira y el miedo son parte de la fundamental.

00:49:40

la genivitoria solamente son culpa, vergüenza y ansiedad.

00:49:50

No sé cuál de todas la lucea fundamental.

00:50:03

Y la primera que hiciste.

00:50:06

miedo, miedo, miedo, miedo, miedo, a perder su siente en cuerpo.

00:50:25

Aquí hay un aparte más interesante con yo, dice miedo a perder alguien.

00:50:29

¿Cómo te defiendes enfrentarte a esa de musión?

00:50:38

Aquí hay un barco.

00:50:40

O sea, o a lo mejor controlas a esas personas en exceso, el control,

00:50:46

lo obciosivamente, en controlas a esas personas.

00:50:50

Entonces ya sabe que no es lo que está haciendo a las otras personas

00:50:53

y no es mi excesivo control por mi miedo a perder a esas personas.

00:50:57

Ya te como es, entonces empezamos a reaccionar diferente y a acionar de manera diferente

00:51:02

cuando reconejo que es mi emoción a que está ganando.

00:51:10

Sí me he explicado.

00:51:13

Sí.

00:51:15

Bueno, estiramos profundamente y ahora vamos a tener 10 minutos, por que le hacerlo todo.

00:51:22

¿Qué cosas hacen para defenderse?

00:51:31

y como a mira me de cuenta de esto porque quiero que se oye hoy la consciencia de cómo hacen para

00:51:39

culpabilizarse, ¿no? para hacerlo, ¿no? como hacen para defender si quiero saber si luego su

00:51:44

mecanismo desde la expresa. Vamos a luz, me gustaría si podrías explicar un poco lo del miedo porque es la única

00:51:56

que no me queda clara, no como que no la reconozco.

00:52:00

¿Cómo que?

00:52:01

El asco.

00:52:02

El asco, pues nada de lasco.

00:52:04

Tengo ganas de vomitar, tengo nausea, esto me no lo soporto y me produce asco, ¿no?

00:52:10

Por ejemplo, había alguien que ha sufrido una violación, tengo asco.

00:52:15

Y entonces el asco es algo natural, algo que no soporto, algo que no aguanto, que no me produce

00:52:21

ira, pero me produce asco.

00:52:23

Por ejemplo, a mí la rana, a mí una rana, por ejemplo, una de las cosas que yo creo

00:52:27

que hubo a mi misero inóci para quitarme la fuebe la rana, ¿no? Y es que realmente

00:52:33

yo creo que lo que trabajo mal fue la emoción. A mí la rana no me da miedo de lo que me da

00:52:39

es asco. Entonces esto es otra emoción. El asco es que, si me revuelve las tripas, me da

00:52:53

y todo lo que se retuerse, se recuerda a ese evento. Entonces el asco es una sensación que me está protegiendo.

00:53:04

Recuerden que las emociones fundamentales todas nos ayudan a nuestra supervivencia,

00:53:09

nos están advirtiéndoles cosas para nuestra supervivencia.

00:53:13

Eso va lo que pasa que cuando no está permitido en nuestra vida es natural, cuando no están permitidas en nuestra vida,

00:53:18

no solo es la inhibimos, la inhibimos con nosotros para no conectar con ellas,

00:53:25

porque nuestra familia no está permitido a sentirse así.

00:53:27

Entonces, que hacemos, usamos mecanismos de defensa para...

00:53:33

Vamos entre mecanismos de defensa y la emoción inhibitoria para no contactar con ella.

00:53:39

Entonces, cerramos nuestro corazón y entonces allí vamos por la vida con ansiedad,

00:53:43

vamos en la vida con este vergüenza, con culpa, porque no somos capaces de conectar.

00:53:49

En el fondo lo que no queremos conectar con esa emoción, porque nos da terror,

00:53:53

nos da terroriza, nos asusta esa emoción, pulsamos que esa emoción nos va a desbordar.

00:53:58

Y le ve lo que quiero que se lleve muy aquí, que conectar con la emoción no tiene nada negativo,

00:54:04

conectar con la emoción es algo positivo, pero no conectar la emoción desde aquí,

00:54:07

se conecta con las emociones a través de las sensaciones corporales.

00:54:11

eso es lo que realmente traumatiza el cuerpo.

00:54:13

Cuando no conectamos con la sensación y aquí vamos a conectar lo que yo

00:54:18

quiero que se lleven hoy en todo momento conecten en la sensación en lugar de

00:54:22

explicar, porque uno de los problemas de pareja, acá, si siempre es un lugar de

00:54:26

explicar el asunto lo que hacen es, en vez de sentirlo lo que hacen es explicar

00:54:33

lo que allí, entonces cuando empiezan las problemas en la pareja, porque las problemas

00:54:36

la pareja, entonces que pasa, se levanta los mecanismos de

00:54:39

frensa de ambos y se comunican desde lo mecanismo de defensa y no se

00:54:43

comunican desde el corazón abierto que es cuando conecta con la

00:54:46

emoción fundamenta.

00:54:49

¿Vale?

00:54:50

Sí.

00:54:54

Gracias, Luz.

00:54:56

Antigua.

00:55:04

Bueno, vamos, diez minutitos más.

00:55:07

Para buscar cómo me estoy defendiendo de evitar cómo evito sentir esa

00:55:14

emoción, que es lo que yo hago en mi día a día, ya escribió una

00:55:17

lista como por lo menos 20 cosas cada uno y comparte.

00:55:20

Vale.

00:55:21

Voy a quiero saber cómo evita, pues mira,

00:55:23

cruzo mi esposo de tal cosa.

00:55:25

Le digo a mi hijo, no sé qué, eso quiero saber cómo lo hacen.

00:55:29

10 minutitos.

00:55:59

¿Qué ha tenido entra con el grupo para que veas el grupo?

00:56:12

¿Qué ha tenido entra con el grupo, por favor?

01:09:16

Luz estaba en un grupo con Carmen y me salí.

01:09:21

Vale, lo agregó.

01:09:23

Gracias.

01:09:24

con carne, ya te he puesto. Gracias.

01:19:45

¿Cómo le fue? ¿Qué tal, Vanessa?

01:19:51

Bueno, yo creo que muy bien. Me he visto hacer esto.

01:20:00

Es como que ha hecho como que una intervención directamente a si con aurora.

01:20:05

Y que es que abrió, uno se me gusta practicar mucho con aurora.

01:20:09

Ese permitió sentir que hace que te te enciira y me dio mucha mocha más a tu.

01:20:15

¿Qué te parece la técnica? Muy, muy, muy, muy.

01:20:23

¿Vuelvo a tu cómo estás?

01:20:26

Bien, los grases.

01:20:29

Me hacía falta.

01:20:32

Bueno, voy a decir algo ahora cuando llegué en el resto.

01:20:38

Uno de las cosas más bonitas de conectar con nuestras emociones básicas al final es

01:20:51

que somos más nosotros, es conectarnos a nuestra verdadera esencia, porque cuando estamos en

01:21:00

la jefensa constante no somos nosotros, es nuestro ego máximo poder allí definiéndose de algo,

01:21:08

destruyendose de un posible ataque este no es posible peligro, pero las emociones nos

01:21:13

contactan con nuestra esencia, a partir de allí nosotros vamos a mostrarnos realmente cómo somos

01:21:20

nosotros sí, terror a la emoción. O sea, fíjense que bonito que algo tan simple

01:21:27

pueda afectar, no obstante, a ver cómo nos fue el resto, con las defensas, reconocidos,

01:21:35

a las defensas. Allá, Lian, allí, gracias, Vanessa.

01:21:47

Gracias.

01:21:49

Alguien.

01:21:51

Ah, nosotros estuvimos con Marta y Catrin y Nelly.

01:21:56

y no con no logramos las 20 pero sí varias y en muchas coincidimos las tres.

01:22:07

Marta se defiende con con justificar, se lo deja no nos en necesitas, el amor

01:22:19

lo puede todo, aceptar individualidades, como que civilizarse en el tema, ocuparse

01:22:29

nuestras cosas en el trabajo para no evitar, ¿verdad? Pensar o ocuparse, culpar al otro,

01:22:42

o culparse de ella y en el caso de Catherine, la emoción fundamental fue el

01:22:53

heredera y luego su emoción inhibitoria, la ansiedad y la vergüenza. Entonces, ella y también

01:23:02

fue una de las que coincidimos también en autoculparse, en autocotearse,

01:23:08

y se, eh, a tu castigo. Sí, fíjense.

01:23:12

Como elaboramos mecanismos de

01:23:14

fensa complejos para evitar

01:23:17

conectar con la moción que es fácil,

01:23:19

sería todo si simplemente conecto

01:23:22

con la emoción y con las sensaciones.

01:23:26

Sí. La, la, la, la defensa tiene

01:23:31

mucho coste para nuestro bienestar,

01:23:34

para nuestra salud, para nuestra

01:23:36

Pero ¿por qué entendemos a inventar la conexión, Ruz?

01:23:39

Porque nosotros, en niños, aprendimos ciertas

01:23:43

a evicierta emociones que no están permitidas en la familia.

01:23:46

Entonces, por ejemplo, si nos entendimos triste,

01:23:49

llenamos no llores.

01:23:51

Entonces, ¿qué pasa que nosotros no queremos desagradar

01:23:53

a nuestros padres?

01:23:54

Y nos llenamos y empezamos a contener.

01:23:57

Ah, cuando yo, por ejemplo,

01:23:58

una emoción con tenido en mí es el entusiasmo, ¿no?

01:24:01

Que mío más siempre yo era muy entusiasmo, muy alegre.

01:24:04

Entonces, ¿qué pasa? Que se entusias a mi mamá. Pero, ¿qué te pasa? Que tú eres muy

01:24:08

eléctrica. Que no sé qué cámbate. No sé, claro. Aprendas y vivir eso. Ya, estas

01:24:12

de tu eres mi vida. Me de igual. Yo pensé mi familia que me es que yo estoy muy colunqueto.

01:24:16

Me de igual. Yo soy entusias. Y es que la foto de niña de mi mirada, de niña.

01:24:21

Que en entusias como puro y duro todo me da curiosidad. Todo me da benducias. Mado y emocionado

01:24:26

con todo. Entonces eso es algo de mí y es parte de mi esencia. Y no puedo negar eso con

01:24:32

mecanismo de defensa con una patía con lo que sea entonces lo aprendimos porque no estaba permitido

01:24:37

en la familia, el emocionarse, el sentirse triste, el sentir miedo, no tienes que porque sentir

01:24:42

miedo, por ejemplo los chicos que le dicen no es sano que sientas miedo, es que mi no es sano que

01:24:49

te sientas triste, los niños no lloran, por ejemplo, de ese tipo de cosas, ¿va haciendo que tú que

01:24:56

en fondo quieres compras a tu padre y el fondo vas iniviendo y viviendo y viviendo esas

01:25:01

emociones no contactas con ella. De hecho, está mal visto y si tú vas a un psicólogo tradicional,

01:25:06

ya sea la de la ley se convitivo o la psicoterapia, son años y años de terapia en que analizando

01:25:13

el pensamiento y es conectándote de la emoción y la idea y todo mi trabajo de punto de vista.

01:25:18

Por eso que a mí me gusta en consideraciones sacar la emoción tras generacional que

01:25:22

emoción viene viajando en el sistema que no contactamos en el

01:25:27

pareja de la área puntual y el sistema y las emociones. Muchos

01:25:32

de los problemas en las relaciones de pareja tienen que ver con

01:25:35

emociones o cultas, emociones no expresadas y no es que lo vamos a

01:25:41

presar las parejas primero vamos a presar, no son mismos y a

01:25:44

reconocerla, pero a poder identificar y respetar también la

01:25:47

de nuestro parejo. Alí más. Gracias.

01:25:55

A ti lo aprendimos por nuestros padres y por qué no está a veces no por nuestros

01:26:01

padres, nuestros cuidadores, este, este situaciones en la familia que no nos permitía que nos

01:26:06

expresáramos un momento determinado. No hay un contacto con las emociones y de hecho no

01:26:10

estamos educados para conectar con las emociones. Alí más. Él y como decían, de esto nos

01:26:17

vamos a perder energía. Cuando nosotros no estamos oporrando el lugar de, con los mecanismos

01:26:24

de defensa nosotros, el lugar de contactar con nuestras emociones y usar esa energía para

01:26:31

accionar que hacemos, utilizamos nuestra energía para los mecanismos de defensa que descarga y

01:26:37

nos llenan, nos cargan de energía quizás me atiba porque contener eso para que no se nos

01:26:43

que escubra. Entonces eso gastamos muy llenos y ya nos sentimos falta de ánimo, nos sentimos

01:26:48

plove por el suelo porque está bastante intención manteniendo ese personaje que no hemos creado.

01:26:57

¿Qué quiero decir a la niña? En casa yo me acuerdo mucho de niña por lo regular es una

01:27:04

imagen para mi decía es que estás enocada y yo no me o sea yo no sentí el enojo y como es que

01:27:10

mucho tiempo, yo me lo compré, me compré que lleve que era enojada y hasta que ya apenas

01:27:19

hace poco tiempo me distinto de decirte, yo no me sentía así, y muchas veces yo no me siento así,

01:27:24

pero por que me dicen que estoy enojada cuando yo no lo estoy enojada.

01:27:38

¿Ajá que pasa? ¿Te da cuenta que tienes? ¿Estás enojada o está que?

01:27:42

No, pues ya al final, que me loja, porque no esto y no pasa, no está haciendo

01:27:50

esa.

01:27:52

Algunas veces mostramos, tenemos conductas pasivo agresiva y a veces tenemos agresividad

01:28:00

condenida, porque hacemos pequeñas cositas que los demás veen claramente en los que

01:28:09

estamos tan enojados, pero nosotros no conectamos con la

01:28:12

misión. Y entonces allí a veces pira una cosa, a veces muevo algo más fuerte y eso ya está

01:28:20

mutando en nuestro concepto de eso. Entonces bueno, a ver, contactando con el

01:28:25

ser mision. Alguien más? Yo luz. Yo creo que yo me, yo me, así como como hablaba a él, yo me

01:28:47

me compre esa emoción de quedarme callada y no poder espesar y a una hora mi mamá me dice

01:28:53

mire le voy a decir algo pero se queda callada y ella siempre me decía tienes que quedarte callada

01:29:00

y a veces se me dificulta tanto hablar digamos que todo ese trabajo que he hecho es como para para

01:29:07

poder sacar un poquito lo que siento pero la tendencia de esa callada

01:29:14

¿Vamos a ver qué se llevan del encuentro de hoy?

01:29:31

En mi caso, estuve con Carmen, luz, y la verdad que no a las donos nos inciectó lo del

01:29:40

asco, ella tampoco lo tenía como sumió igual que yo como una emoción. Y dimos una vuelta

01:29:47

en eso también los sentimos en nuestro cuerpo y hicimos un ejercicio para sentir el

01:29:54

a las con nuestro cuerpo, bueno, debe ser algo que yo tengo muy bloqueado cuando empezamos

01:29:59

de ejercicio, yo me salí de la del grupo, así es que me costó un poquito entrar de nuevo,

01:30:09

pero vimos la como los sentíamos en nuestro cuerpo y qué es lo que hacíamos para evitarlo y

01:30:17

claramente os sacar la mirada de donde estamos viendo o tratar de evitarlo.

01:30:26

Pero en general yo con mis emociones trato siempre de sentirlas a fondo.

01:30:33

Pero ahí concluimos con Carmen de que el ascoga era algo, no sé si no le teníamos

01:30:42

nombre o lo teníamos por la persona que han sufrido algún tipo de abuso

01:30:48

es si hay una emoción que de la reprimida lasco.

01:30:57

Gracias, que te llevo?

01:30:59

Sí, yo calma, me llevo calma.

01:31:04

Sí, parte de corazón no abierto, genial.

01:31:08

Muchas gracias, Lucas.

01:31:15

Yo también me llevo aprendizaje y poder indagar un poquito en mis sensaciones respecto

01:31:22

al asco porque también era algo que ni lo había oído y la verdad no lo tenía como presente.

01:31:28

Sí, en la trabajo, si hemos haciendo, sí siento constantemente la náusea.

01:31:34

Entonces, pues, ir como escudriñando más que le pasa mi cuerpo con eso.

01:31:40

y lo que también no de cuentas exactamente que no que evito el contacto, no? También contacto físico, por no me da asco y el contacto con algo que me das, entonces no veo muchas cosas.

01:31:54

Gracias.

01:31:55

Añe más, te llevas luz, pues yo también me cuenta que además de la tristeza también

01:32:06

el asco y a la mejor lo estaba y como que tapando un poquito, como que ocultando,

01:32:12

pero finalmente conecté con él.

01:32:15

Pues muchas gracias a Vanessa por el apoyo.

01:32:19

Gracias.

01:32:21

Añe más, te llevas.

01:32:22

Yo me llevo una comprensión sobre mis emociones mayor y sobre mi gran rabia.

01:32:31

Muchas gracias a Martíka y a ti los gracias.

01:32:37

Lo importante es conectarnos con esas sensaciones.

01:32:40

Más que analizarla, esto recuerden para todos.

01:32:43

General es conectar con las sensaciones.

01:32:47

Cuando conectamos con las sensaciones, algo se desbloquea.

01:32:50

pero tenemos que conectar con ellas y hacer con el hábitos,

01:32:53

pues, van demente conectar a través de nuestro cuerpo.

01:32:57

Bueno, bueno, chicos, este me decía de ustedes,

01:33:01

lo dejamos a sí, por lo que yo les invito esta semana

01:33:04

a contactar con cada una de esas emociones.

01:33:07

¿Qué situaciones le producen?

01:33:09

¿Cómo se están defendiendo para no contactar con esas emociones?

01:33:15

Entonces, esta semana, una semana para romper esas defencias

01:33:20

y empezar a sentir.

01:33:23

Me despido, muchísimas gracias por estar aquí, nos vemos en la siguiente chau-chau, el

01:33:28

cipo.

01:33:29

Muchas gracias por estar.

01:33:31

Gracias a todas.