

Transcripción

Práctica de ejemplo de casos de intervención

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

00:00:02

Vamos a

00:00:06

ver diferentes situaciones que una

00:00:09

pareja puede vivir y enfrentar a lo largo del

00:00:13

tiempo, y diferentes maneras de abordar esas situaciones de

00:00:17

pareja que muchas veces no comprendemos del todo.

00:00:21

Yo siempre parto de algo:

00:00:25

el trabajo personal es sumamente importante. ¿Qué sucede?

00:00:29

Que hay un trabajo personal donde yo reviso también lo mío,

00:00:33

porque la mayoría de las veces nosotros proyectamos allá afuera en los demás

00:00:38

esto que está ocurriendo en mí mismo. ¿Qué pasa?

00:00:41

Que en la mayoría de las veces hay una dinámica en mí

00:00:44

mismo que yo no me atrevo a ver de la relación de pareja.

00:00:48

En

00:00:50

esa dinámica, simplemente yo voy viendo

00:00:54

qué cosas puedo

00:00:58

mostrar, qué cosas se van

00:01:02

reflejando en mi vida, que estoy transmitiendo, ya sea

00:01:06

en cualquier relación, ya sea de pareja o en mi relación

00:01:09

como acompañante en el área de parejas o

00:01:14

acompañante simplemente de otras personas.

00:01:18

Cuando yo me resisto a ver esa dinámica que hay en mí,

00:01:23

¿qué sucede? Que la vida se empeña

00:01:26

una y otra vez en mostrármela. Y de eso es lo primero que tengo que

00:01:30

ser consciente. ¿Qué situación, qué dinámica se está repitiendo en mi

00:01:34

vida en este momento? Que

00:01:35

por más que intento

00:01:39

escapar de esto, a la larga siempre termina

00:01:43

manifestándose. Entonces, ¿qué es lo que está pasando en mi

00:01:46

vida que esto se está manifestando?

00:01:49

¿Qué es lo que ocurre? ¿De dónde

00:01:51

viene esta

00:01:55

dinámica que

00:01:57

se ha vuelto repetitiva en mi sistema? Vamos a ver un poquito.

00:02:01

Quiero hacerlo con ejemplos para no abordar temas

00:02:04

personales y que quede grabado. Entonces, empiezo a compartir

00:02:07

pantalla.

00:02:12

Vamos a compartir este.

00:02:17

No, este queda mejor.

00:02:30

Díganme si se ve mi cursor aquí abajo.

00:02:34

¿Se ve mi cursor moviéndose?

00:02:36

Sí.

00:02:37

Genial. Lo importante es que se vea mi cursor, porque como

00:02:41

tengo dos pantallas con lo mismo, quiero saber si se ve el cursor.

00:02:47

¿Sí se ve?

00:02:50

Está bien, ahí se ve mover.

00:02:52

Genial, gracias.

00:02:54

Es que tengo dos pantallas con lo mismo y entonces por eso.

00:03:00

Vamos aquí

00:03:04

directamente

00:03:06

y vamos a ver un ejemplo de dinámica, indiferentemente de

00:03:10

si lo vamos a hacer con nosotros, si va a estar o

00:03:14

si no va a estar una situación.

00:03:18

Vamos a ver una dinámica muy habitual y cómo

00:03:22

nosotros abordamos esa dinámica.

00:03:27

Imaginemos que

00:03:33

tenemos a un cliente.

00:03:38

Vamos a poner aquí al cliente.

00:03:46

Eso lo vamos a dejar visible. Recuerden que siempre, indiferentemente cuando

00:03:49

nosotros estamos pidiéndole a una persona que trabaje,

00:03:55

a veces a las personas les cuesta cuando nosotros no tenemos

00:03:59

estipulado qué persona, que se refleje, que

00:04:03

vea qué es. Las personas muchas veces necesitan

00:04:06

saber quién es. Entonces me agobia esto de que yo haga

00:04:10

una configuración en ciego. En esos casos nosotros podemos

00:04:14

decirle: "Oye, coloca una figura que te

00:04:17

represente a ti". Y podemos decirle

00:04:21

que

00:04:22

las

00:04:26

demás figuras no

00:04:29

la van a representar. Vamos a suponer una

00:04:32

figura, supongamos que escogemos una para

00:04:36

el conflicto que tenga. Ese conflicto que tenga,

00:04:39

simplemente podemos darle el nombre, pero queremos

00:04:43

escoger otro para la pareja. A ese, el de la pareja, no le damos el nombre.

00:04:47

Entonces alternamos. No necesariamente tenemos que

00:04:50

ponerlos todos en ciego, ni tampoco todos

00:04:54

en evidencia. Nosotros podemos hacerlo mixto.

00:04:57

Colocamos uno que se ve y otros que no se ven.

00:05:00

Esto lo podemos hacer con Playmobil.

00:05:03

Supongamos que

00:05:07

yo decida en un momento determinado que quiero trabajar con la

00:05:10

pareja, que es la pareja en general con la que estoy abordando y no con una

00:05:14

persona, que es lo menos habitual, porque la mayoría de las veces viene un miembro

00:05:18

de la pareja y el otro viene obligado.

00:05:21

¿Entonces qué pasa? Normalmente, cuando viene un miembro de

00:05:25

la pareja y el otro no quiere estar, a mí

00:05:28

particularmente no me gusta atender

00:05:32

cuando uno de los miembros de la pareja está obligado en

00:05:36

esa relación.

00:05:38

Está obligado a venir a sesiones, porque normalmente no suele

00:05:42

ser un buen trabajo.

00:05:44

En este caso tenemos a un cliente y

00:05:47

supongamos

00:05:51

que este cliente viene con su pareja y vamos a imaginar que

00:05:55

está la pareja. Entonces el cliente selecciona una figura para ella

00:06:00

y

00:06:01

la otra persona, su pareja, selecciona una figura

00:06:05

para ella.

00:06:08

Supongamos que esta es la pareja.

00:06:11

Aquí tenemos a la pareja

00:06:13

y esto lo vamos a hacer también visible.

00:06:21

Entonces aquí,

00:06:25

un miembro de la pareja se representa a sí mismo, un cliente

00:06:29

se representa a sí mismo. Aquí podemos ver qué es lo

00:06:33

primero que nosotros observamos en esta configuración.

00:06:36

Simple, aquí los dos están del mismo tamaño.

00:06:39

Al estar los dos del mismo tamaño, tú dices: "Aquí por

00:06:43

lo menos hay un equilibrio".

00:06:46

Realmente se ven como pareja, ninguno está como el grande, ninguno está como el

00:06:49

pequeño, los dos se ven igual. ¿Qué sucede?

00:06:53

Que el problema que tiene esta pareja es un

00:06:56

problema de compromiso. Uno de los miembros de la

00:07:00

pareja no se quiere comprometer.

00:07:02

Uno prefiere vivir libre, no se quiere casar, no quiere tener un

00:07:06

compromiso, quiere ir y venir.

00:07:09

Entonces, le pedimos, en este caso,

00:07:12

a este cliente que está aquí,

00:07:17

que

00:07:18

seleccione una figura para el compromiso.

00:07:21

Supongamos que

00:07:24

este miembro de la pareja

00:07:27

selecciona esta figura para el compromiso.

00:07:30

E imaginemos que nos las coloca aquí.

00:07:37

Yo

00:07:40

voy a colocar aquí.

00:07:54

Este es el compromiso del cliente para identificar.

00:07:57

Esto lo vemos nosotros aparte, lo veo yo detrás,

00:08:01

pero no le voy a decir al cliente en este caso qué es.

00:08:05

Y ahora le voy a pedir a la pareja que seleccione también una para el

00:08:08

compromiso. Y supongamos que

00:08:11

la pareja selecciona esta,

00:08:15

pero coloca el compromiso como por aquí.

00:08:32

Estos dos están muy unidos, ¿qué observamos aquí?

00:08:37

Lo voy a colocar mostrando las etiquetas.

00:08:41

Supongamos que esto lo tenemos así.

00:08:45

Le dijimos a los dos miembros de la pareja que nos representaran

00:08:50

cada una a sí mismo, es decir, uno, el amarillo,

00:08:54

es una representación de

00:08:57

un miembro de la pareja. En

00:09:00

este caso, y está su pareja también.

00:09:02

Supongamos que los dos están en consulta.

00:09:05

A este le pedimos que levante una figura, no le decimos qué

00:09:09

significa esta figura.

00:09:11

Ya nosotros sabemos y estipulamos que es el compromiso

00:09:15

y a la pareja también le decimos que escoja el compromiso.

00:09:18

Como podemos ver, miren, hay una diferencia abismal aquí.

00:09:23

Recuerden que siempre en coaching sistémico buscamos

00:09:27

la

00:09:31

vinculación. Observamos a quién mira cada quien, observamos el

00:09:35

tamaño,

00:09:37

los dos están iguales. Entonces, quiere decir que el compromiso en esta

00:09:40

pareja es suficientemente fuerte.

00:09:43

Si nosotros no queremos inferir, que muchas veces no se infiere y es mucho

00:09:47

mejor a veces no inferir, ¿simplemente qué le decimos nosotros a este

00:09:50

cliente? "A ver, ¿cómo te imaginas tú que es esta

00:09:54

relación que está aquí?"

00:09:56

Esta relación que está allí, te puedo decir, es una relación de igual a

00:10:00

igual. Vamos a preguntarle a una de las personas que está.

00:10:05

Participante A, ¿qué ves tú en esta imagen? Estos dos que están aquí

00:10:08

juntos, el amarillo y el verde. Si tú estuvieras, imagínate

00:10:12

que fueras tú el cliente que estuviera viendo esto, ¿qué inferirías tú?

00:10:17

¿Qué dijeras que hay allí?

00:10:21

¿Qué diría del amarillo y el verde?

00:10:23

Que el amarillo sí está listo con

00:10:27

el compromiso, se quiere comprometer, está comprometido.

00:10:31

Exactamente, que el amarillo está listo para el compromiso.

00:10:34

¿Y qué dirías entonces de este?

00:10:37

El rojo, que no

00:10:40

quiere nada de compromiso, que está mirando para otro lado, quiere estar en

00:10:43

libertad.

00:10:44

Está mirando para otro lado. Eso es muy interesante, eso que has dicho.

00:10:48

Entonces, le pudiéramos decir a esa

00:10:52

pareja, al representante de la pareja: "Escoge otra figura

00:10:56

para ver qué es lo que está mirando".

00:11:01

Podemos decirle que escoja otra figura, imaginemos que coloca

00:11:04

esto.

00:11:09

Mira aquí. Que coloca esto. Y entonces aquí,

00:11:13

de pronto, este rojo quiere ver a este fucsia.

00:11:18

¿Ves?

00:11:21

¿Qué te parece? Entonces, ¿qué dirías allí?

00:11:26

Le preguntaría cómo se siente

00:11:30

respecto al fucsia.

00:11:33

¿Pareciera qué?

00:11:38

Yo intuiría que puede estar relacionado con un ancestro,

00:11:42

pero indagaría más.

00:11:46

Vale, ¿qué preguntarías? Cuéntame.

00:11:51

Cómo se siente respecto al fucsia.

00:11:55

"Me gusta mucho". Supongamos que te dice que le

00:11:59

gusta mucho, que le agrada.

00:12:07

Y ahora este quiere ver a este. Imagínate que te dice eso.

00:12:17

Ok.

00:12:21

Entonces sí. La pregunta que cabría allí

00:12:24

sería:

00:12:27

¿quién no se ha comprometido en tu familia?

00:12:32

Ya, okey.

00:12:34

¿Quién no se ha comprometido en tu familia?

00:12:37

¿Se comprometió tu padre? ¿Se comprometió tu madre?

00:12:40

¿Se comprometieron tus abuelos? ¿Quién has sentido que no se ha

00:12:44

comprometido?

00:12:49

¿O quién

00:12:52

murió luego de comprometerse?

00:12:59

Resulta que esta pareja

00:13:02

tuvo a su tío

00:13:06

abuelo, que

00:13:08

se había comprometido, se fue a la guerra y murió, supongamos.

00:13:12

O se habían comprometido y de pronto murió

00:13:16

su pareja en un accidente.

00:13:20

Entonces, aquí hay un miedo a comprometerse.

00:13:24

También

00:13:31

puede ser algo personal: "Es que cuando me comprometo

00:13:35

siento que me asfixia", te puede decir la persona.

00:13:37

"Es que

00:13:38

el compromiso me asfixia, me da alergia".

00:13:41

Mucha gente tiene este tipo de vocabulario.

00:13:43

Cuando el compromiso me da alergia, ¿qué pasó con el

00:13:47

compromiso anteriormente? ¿Con quién quisiste tú

00:13:51

que se comprometiera contigo? Por ejemplo, puede haber sido: "Es que sentí que

00:13:55

papá era un irresponsable, sentí que mamá era una irresponsable, que no se

00:13:58

comprometieron con mi educación, no se comprometieron con la

00:14:02

familia". Puede

00:14:03

haber un

00:14:07

abanico de posibilidades, pero aquí le preguntamos a la pareja.

00:14:11

Fíjense entonces qué pasa: el otro está viendo con perspectiva.

00:14:15

Ojo, pero es bien importante cuando estamos haciendo ese trabajo

00:14:19

en conjunto, no

00:14:21

vayamos directamente al plano de esta pareja.

00:14:24

En el caso del rojito, simplemente sí hay un problema.

00:14:27

Supongamos que sea un ancestro. Aquí quedó

00:14:31

un ancestro.

00:14:35

Está este ancestro y está bien que esté este ancestro.

00:14:38

Pero, ¿qué sucede cuando está este ancestro?

00:14:41

El amarillo puede decir:

00:14:45

"Mira, resulta que no era conmigo el asunto, ya yo sabía que eso era

00:14:48

contigo, que el que no te quería

00:14:54

comprometer eras tú".

00:14:57

Y entonces allí ya nos vamos y decimos: "Así es el otro". No.

00:15:01

Eso nunca lo podemos hacer cuando nosotros estamos haciendo

00:15:05

directamente casos de pareja. Porque si hacemos un caso de pareja

00:15:09

con estas características, simplemente uno se va a

00:15:13

hacer grande en comparación con el otro.

00:15:16

Entonces, ¿qué hacemos nosotros aquí?

00:15:19

Directamente

00:15:32

al que está siendo de amarillo le decimos: "Escoge otra figura".

00:15:39

En este caso, le vamos a pedir que escoja una figura

00:15:43

para

00:15:45

el deseo de comprometerse.

00:15:48

Y esta persona imaginemos que escoge esta figura y

00:15:52

la coloca por aquí.

00:15:56

Vamos a colocarla aquí. El deseo de comprometerse.

00:15:59

Entonces, esto va a ser el deseo de comprometerse, porque

00:16:02

le

00:16:09

podemos preguntar: ¿qué implica para ti

00:16:12

comprometerte? Cuando le decimos qué implica comprometerte,

00:16:16

podemos ver qué es lo que quiere el otro realmente de ese compromiso, porque muchas

00:16:19

veces tiene otra necesidad insatisfecha y no es el deseo de

00:16:23

comprometerse, sino es el deseo de ser reconocida,

00:16:27

es el deseo de decir que tengo una pareja, de decir

00:16:31

que estoy casada, de decir que tengo un compromiso, de

00:16:34

decir que soy diferente a mi familia o incluso puede

00:16:38

decir: "Soy igual a mi familia, porque todas las mujeres de mi familia se han

00:16:42

casado y han tenido hogares estables", o puede ser lo contrario, que en mi

00:16:46

familia no ha tenido nadie pareja, o sí han tenido pareja,

00:16:49

pero han fracasado. Entonces, ese deseo de

00:16:53

comprometerme viene de una necesidad de hacerlo diferente o

00:16:57

de hacerlo igual. Entonces, ¿qué sucede?

00:17:01

Que aquí hay un mandato familiar.

00:17:04

¿Qué pasa con ese deseo a comprometerme?

00:17:07

Imaginemos que ese deseo a comprometerme mira

00:17:11

aquí, y entonces resulta que ese deseo a comprometerme, cuando las personas lo

00:17:14

están ubicando y los dos están representando, de pronto mira

00:17:18

aquí.

00:17:22

Y entonces, ¿qué nos está indicando eso por allí, Participante A?

00:17:34

Que es una proyección, que tiene una proyección en la

00:17:38

situación de la pareja.

00:17:40

Exactamente, lo que significa, si está mirando este ancestro que es de la

00:17:44

pareja, que puede significar, no solamente que tiene más o menos el

00:17:48

mismo color también, sino que también puede ser que

00:17:51

esta persona está viendo a un ancestro o a una serie de

00:17:55

ancestros que en un momento determinado

00:18:00

no pudieron comprometerse. Entonces, ahora ella se levanta y

00:18:04

dice: "Yo sí lo voy a hacer, yo sí me voy a

00:18:07

comprometer y lo voy a hacer en su memoria".

00:18:11

Entonces, le podemos preguntar a este cliente quién quiso

00:18:13

comprometerse y no pudo hacerlo.

00:18:21

Y entonces, ¿alguno de ustedes tiene algún

00:18:25

ancestro que haya querido comprometerse,

00:18:28

ya que lo estamos haciendo,

00:18:30

y

00:18:32

no logró hacerlo? Una tía soltera, un tío

00:18:36

soltero.

00:18:46

¿Alguno?

00:18:49

Yo tengo una tía, una hermana de mi mamá, que

00:18:53

sí le pasó eso. Estuvo a punto de casarse y

00:18:57

no lo hizo.

00:18:58

¿Qué pasó que no se llegó a casar?

00:19:04

No sé muy bien la historia, pero creo que tenía fecha

00:19:08

y todo esto y al final él

00:19:10

la dejó, se fue.

00:19:12

Él la dejó, él se fue.

00:19:14

Sí.

00:19:16

Y esta mujer se quedó soltera.

00:19:21

Una hermana de tu mamá, ¿no?

00:19:23

Sí, una tía.

00:19:25

Una tía. Y se quedó soltera, ¿y a qué se dedicó?

00:19:29

¿Profesionalmente?

00:19:32

Sí, ¿a qué se dedicó? ¿Cómo fue su vida?

00:19:35

La verdad, tuvo diferentes parejas, pero nunca pudo

00:19:39

establecer una relación estable.

00:19:41

Tenía parejas por corto tiempo y

00:19:45

finalmente vive sola.

00:19:47

Vive sola, ¿y tuvo hijos?

00:19:50

Sí, tuvo dos hijos.

00:19:53

Es diferente

00:19:55

muchas veces si está allí, si tiene pareja o no

00:19:58

tiene pareja.

00:20:00

Entonces, ¿cuál sería el siguiente paso

00:20:04

con esta cliente? Que ya esta cliente es

00:20:09

capaz de mirar a su pareja como un igual.

00:20:12

Ya veo que no es solamente asunto de mi pareja

00:20:15

con su ancestro, sino también mío con mi

00:20:19

ancestro.

00:20:20

¿Qué recomiendo en este caso hacer a la pareja?

00:20:25

Aquí está cada uno al lado del otro y vamos a

00:20:28

imaginar a esa tía y al

00:20:33

ancestro de él.

00:20:37

Vamos a ir

00:20:40

delante de ella

00:20:45

y vamos a mirar a través de sus ojos.

00:20:52

En este caso, puedo decirle al ancestro directamente.

00:20:58

Ya sea de él o de ella, a los dos. Imaginen a esta persona

00:21:02

y detrás de los ojos de esta persona

00:21:07

y observen qué emoción hay.

00:21:13

Qué emoción hay, si es de alegría, de tristeza, de

00:21:17

dolor, de ira,

00:21:19

de impotencia.

00:21:22

O también puede ser de disfrute.

00:21:27

Miras detrás de sus ojos,

00:21:30

su mirada, sus sensaciones.

00:21:34

Y buscamos ahora esa sensación, esa emoción en

00:21:38

nosotros.

00:21:49

Y le decimos simplemente:

00:21:56

"Ahora te veo. Yo también he sentido lo mismo que tú".

00:22:10

Respiramos profundamente

00:22:15

y podemos expresar esos sentimientos que no le hemos expresado a nuestra

00:22:19

pareja a esa persona.

00:22:21

Por ejemplo, nuestros deseos de

00:22:25

comprometernos o de no comprometernos,

00:22:29

nuestro deseo de estar en una relación de pareja o de no estarlo,

00:22:33

nuestro deseo de tener libertad.

00:22:36

Le comentamos nuestros sentimientos, lo que es eso, pero

00:22:40

internamente, no lo exteriorizamos aquí delante de nosotros, sino

00:22:43

simplemente internamente. Entonces,

00:22:47

yo también he tenido ganas de comprometerme con alguien, yo también he

00:22:50

deseado tener una relación de pareja,

00:22:54

siento que no valgo porque no tengo una relación de

00:22:58

pareja, porque no me siento amada, no me siento

00:23:01

querida,

00:23:03

no siento que puedo llenarme,

00:23:07

no es suficiente para mí con que tener una persona solamente de

00:23:11

paso. Simplemente, todo lo que yo sienta con

00:23:14

respecto a ese compromiso o

00:23:18

falta de compromiso.

00:23:21

Todo eso expresárselo a ese ancestro.

00:23:29

Luego que lo hayamos expresado,

00:23:31

vamos a los brazos de ese ancestro y no

00:23:35

importa si lo conocimos o no. Simplemente,

00:23:39

vamos a los brazos de ese ancestro,

00:23:43

nos cobijamos en su pecho

00:23:51

y le decimos: "Esto lo he llevado durante mucho tiempo".

00:23:59

Le decimos: "Tú eres el grande".

00:24:06

Eso, o cualquier otra

00:24:10

frase que nosotros queramos decirle como

00:24:13

despedida de esa persona.

00:24:23

Y simplemente entonces,

00:24:26

a partir de allí, le podemos preguntar a cada

00:24:30

uno de los miembros de la pareja que mire de nuevo la

00:24:33

plataforma y que observe si quiere hacer algún movimiento.

00:24:38

Normalmente,

00:24:40

puede ser

00:24:42

que la pareja se mire.

00:24:46

U otra cosa que puede pasar es que los

00:24:50

dos compromisos se miren.

00:25:00

Las dos cosas pueden pasar. Puede pasar una, puede pasar la otra, o incluso

00:25:04

pueden pasar las dos.

00:25:07

Eso no lo sabemos.

00:25:09

¿Qué les apreció el

00:25:13

ejercicio y qué preguntas tienen con respecto a este ejercicio?

00:25:16

Ya como pueden ver, es una manera de nosotros abordarlo.

00:25:20

No es una manera fija, recuerden que

00:25:24

no tiene que ser una

00:25:28

manera fija. Puedo hacerlo de manera diferente.

00:25:33

Pero es simplemente para que ustedes se den cuenta cómo nosotros podemos

00:25:37

abordar tanto esta situación, como en mí, como

00:25:41

si yo tengo que trabajar con una pareja en conjunto o

00:25:45

trabajo con uno de los miembros de la pareja.

00:25:49

Preguntas y comentarios.

00:26:05

Participante A, ¿qué te pareció a ti? ¿Alguna pregunta, comentario?

00:26:08

Me encanta, me parece súper chévere.

00:26:12

El último paso que hiciste solo si

00:26:15

estamos trabajando en conjunto, si la pareja está en frente,

00:26:19

¿verdad? Si están los dos en la consulta.

00:26:23

Sí, puede ser si los dos están en la consulta, pero recuerda, si yo estoy

00:26:26

trabajando nada más con el cliente, también yo le coloco que

00:26:30

coloque uno para la pareja y todo lo demás también para la pareja.

00:26:34

Y entonces, a partir de allí,

00:26:37

observo si ella hace un movimiento.

00:26:39

Esto sirve tanto para si trabajo con uno como si trabajo con dos.

00:26:43

La única diferencia va a ser que uno se va a representar a sí mismo y el

00:26:47

otro va a representarse a sí mismo su propio compromiso.

00:26:52

Si es un cliente, por ejemplo, coloco nada más el compromiso de uno de ellos.

00:26:56

Si nada más yo estoy trabajando con una sola persona.

00:27:01

Y lo puedo hacer. Es bonito también cuando se hace en la pareja, donde aquí los dos

00:27:05

están

00:27:06

haciendo un movimiento y simplemente les muestro las dos maneras de

00:27:10

hacerlo.

00:27:14

¿Alguna otra pregunta, Participante A? ¿Comentario?

00:27:17

No, está bien.

00:27:19

¿Participante B?

00:27:31

¿Algún comentario, Participante B?

00:27:33

Es que no tengo volumen.

00:27:36

Ya te estoy escuchando.

00:27:38

Bueno, también quería preguntar que

00:27:43

en este caso esta pareja,

00:27:46

también pueden ser parejas

00:27:50

que ya están casadas, por ejemplo, y que está fallando.

00:27:54

Incluso pueden estar casadas y pueden tener problemas de compromiso.

00:27:57

Uno no se compromete.

00:27:59

El compromiso acarrea muchas cosas.

00:28:02

No quiere decir solamente que estoy casada o que no estoy

00:28:06

casada. Un compromiso puede ser que el otro no quiere establecer una relación de

00:28:10

pareja o que el otro no quiere comprometerse en las responsabilidades de la casa,

00:28:14

en la educación de los hijos, en lo que sea.

00:28:16

Claro, sí.

00:28:18

El compromiso tiene muchas acepciones.

00:28:21

Ahora nosotros como consteladores siempre vamos a estar viendo el

00:28:25

tema con los ancestros. Siempre vamos a preguntar

00:28:29

quién es ahí en la familia, en el sistema familiar, que

00:28:32

tengan algún problema, ¿no es cierto?

00:28:35

No necesariamente, podemos trabajarlo en primera persona o podemos

00:28:39

trabajarlo en conjunto.

00:28:42

Okey.

00:28:44

Hoy hemos batido el récord de asistencia.

00:28:50

Sí, por Dios. Bueno, trabajo más para nosotros. Y queda grabado.

00:28:53

¿Alguna otra pregunta?

00:29:02

¿Algún otro

00:29:04

comentario?

00:29:06

Los movimientos se pueden hacer

00:29:09

una vez que ya se configura, ¿no es cierto?

00:29:11

Y normalmente uno deja las figuras ahí sin

00:29:15

moverla.

00:29:17

Se pueden hacer de las dos maneras.

00:29:20

Podemos hacer las figuras moviéndolas o podemos hacerlo

00:29:24

poco a poco que vaya el cliente realizando esos

00:29:27

movimientos.

00:29:30

Okey.

00:29:33

Vale.

00:29:34

Gracias.

00:29:36

¿Algún otro comentario?

00:29:43

Vamos a reiniciar

00:29:47

esto.

00:29:50

Respiramos profundamente

00:29:52

y vamos a ver otro caso donde

00:29:59

la relación de pareja visita consulta porque imaginemos que sea también la

00:30:03

pareja. Viene a consulta porque

00:30:07

uno le fue infiel al otro.

00:30:11

Entonces observamos esta dinámica aquí,

00:30:15

donde esta es la persona.

00:30:19

Vamos a llamarlo de esta manera.

00:30:24

Supongamos que esta es la pareja infiel

00:30:31

Esa es la pareja infiel.

00:30:34

Imaginemos que esta es la otra, la pareja

00:30:38

fiel, supuestamente.

00:30:51

La pareja fiel y la pareja infiel.

00:30:54

Aquí, por ejemplo, cuando nosotros vemos esta dinámica,

00:30:57

¿qué observamos en esta imagen?

00:31:01

Ya que ustedes están aquí, cuéntenme un poquito qué observan en esta primera imagen

00:31:04

cuando lo vemos así.

00:31:09

Cuando cada uno se coloca a sí mismo allí, ¿qué

00:31:13

vemos allí?

00:31:16

¿Qué observamos en esta figura?

00:31:20

¿Se dan cuenta de qué observamos?

00:31:24

El tamaño.

00:31:25

El tamaño. Uno está grande y uno está pequeño.

00:31:28

¿Qué nos infiere eso desde el punto de vista sistémico?

00:31:33

Que no hay igualdad.

00:31:36

Que no hay igualdad.

00:31:38

Exactamente. Uno es más grande y otro es más pequeño.

00:31:43

Al no haber igualdad, entonces, ¿qué es lo que ocurre?

00:31:49

Hay un desequilibrio.

00:31:50

Hay un desequilibrio entre el dar y recibir.

00:31:52

Seguramente uno está dando más y otro está recibiendo.

00:31:55

Uno está dando más y otro está dando menos. ¿Qué sucede con el que da más?

00:31:59

El que da más se ocupa y se hace el grande en la relación de pareja.

00:32:04

Es decir, el verde cuando da más, ¿qué

00:32:08

sucede? El otro se ve más y más empujado.

00:32:12

En la misma medida que siga dando más este, el otro se ve

00:32:15

empujado. Entonces, ¿la infidelidad aquí es

00:32:18

responsabilidad de uno de los miembros de la pareja o de ambos?

00:32:25

Para mí, de ambos.

00:32:26

De ambos, exactamente. Eso es complejo para decirlo,

00:32:30

pero nuestra mirada ya tiene que tener claro

00:32:34

que eso es algo que está sucediendo, que

00:32:38

al haber esta dinámica, simplemente yo sé que

00:32:42

ambos tienen aquí responsabilidad.

00:32:45

Entonces, una de las cosas que nosotros podemos hacer directamente

00:32:49

con esta pareja

00:32:52

que es fiel: ¿en qué sientes tú que

00:32:56

estás dando de más a tu pareja?

00:32:59

Y le preguntamos directamente. Esta persona te puede decir:

00:33:03

"Yo le cuido, yo le amo,

00:33:06

yo todo el tiempo soy abnegada, cuido los

00:33:10

niños, hago todo para que él esté cómodo".

00:33:14

Entonces, ya

00:33:17

estamos colocando eso sobre la mesa:

00:33:21

todo lo que tú das. Y le preguntamos a la pareja infiel

00:33:25

cuánto da en la relación o qué siente que da en la

00:33:29

relación. "Yo estoy en la relación y

00:33:33

yo le digo a ella que la quiero, que me importa,

00:33:36

yo estoy y me quedo en la relación".

00:33:39

Entonces, una de las cosas que vemos es que me quedo en esta relación,

00:33:43

pero yo quiero tener una relación abierta.

00:33:48

¿Qué harían ustedes en esa situación? ¿Qué figura colocarían?

00:33:52

¿Qué harían ustedes?

00:33:57

¿Qué se les

00:34:01

ocurre que pudieran hacer?

00:34:04

Poner a un tercero.

00:34:04

¿Un tercero cómo?

00:34:08

Poner a otra persona, a esta relación abierta,

00:34:12

para que haya otra persona que pueda hacer un trío.

00:34:16

Exactamente.

00:34:17

Entonces,

00:34:24

sería esta tercera persona. Tú colocarías a una tercera

00:34:27

persona.

00:34:29

Participante A, tú que también estás, ¿qué harías?

00:34:37

Hola.

00:34:38

Tal vez poner una figura que represente el equilibrio.

00:34:44

Una figura que represente equilibrio.

00:34:46

Vamos

00:34:51

a hacer una cosa. Esa figura que representa el equilibrio la vas a escoger tú.

00:35:09

Y vas a ir observando qué sientes

00:35:13

con ese equilibrio.

00:35:33

Luz,

00:35:39

yo voy a escoger una figura.

00:35:43

Imagínate que tú eres la que escoge la figura.

00:35:45

¿Cuál de todas las figuras escogerías de las que están aquí?

00:35:50

¿De las tres que están ahí?

00:35:52

De todas estas que están aquí en grande. Disculpa, es que no lo había visto.

00:35:55

Es

00:35:57

que no me acordaba que no estabas viendo esta ventana. "Sorry".

00:36:00

Espera un momentito.

00:36:04

Yo estoy viendo una en la tabla y encontré-

00:36:07

Imagínate que tuvieras que escoger una figura aquí, ¿cuál sería?

00:36:11

¿Para quién?

00:36:12

No te voy a decir quién, simplemente imagina.

00:36:16

¿Y cómo lo elijo? ¿Lo toco?

00:36:18

No, tú me dices cuál de todos escogerías.

00:36:27

El verde pequeño, el segundo de

00:36:30

izquierda.

00:36:32

Ese de aquí, ¿no?

00:36:34

Ese, sí.

00:36:38

Entonces cojo esa figura

00:36:42

y observo el rojo cómo se va sintiendo.

00:36:44

¿Dónde

00:36:51

lo colocarías? Cuéntame.

00:36:56

Lo pondría en medio.

00:37:02

¿Por aquí?

00:37:04

Sí, por ahí.

00:37:07

Y ¿qué siente el equilibrio cuando llega esa figurita?

00:37:17

Inicialmente, un poco de invasión.

00:37:20

Un poco de invasión.

00:37:25

Ajá, ¿pero?

00:37:26

Cuando se va poniendo a la mitad, me hace sentir un poco

00:37:30

más tranquila.

00:37:32

Exactamente. Fíjense, esto es sumamente interesante.

00:37:35

¿Saben qué es esto de la tercera persona?

00:37:44

La tercera persona, ¿qué es lo que hace aquí?

00:37:48

Esto es lo que quiero que ustedes entiendan bien.

00:37:50

Por

00:37:52

eso quise que lo hicieran ustedes mismos. ¿Qué sucede?

00:37:56

Que la tercera persona lo que está produciendo en esta relación es un

00:38:00

equilibrio. Por lo tanto, aquí,

00:38:04

¿qué es lo que está desequilibrado?

00:38:07

Fíjense, si este está recibiendo de más, supuestamente el pequeñito

00:38:11

marrón es el que está recibiendo de más, ¿por qué necesita una tercera

00:38:14

persona para establecer equilibrio?

00:38:17

¿Dónde hubo el fallo anterior en esta persona?

00:38:21

¿Qué fue lo que pasó?

00:38:23

Resulta que

00:38:26

vamos a buscar dónde está el desequilibrio.

00:38:29

Supongamos que vamos a colocar

00:38:33

una, porque no sabemos cuál es el desequilibrio.

00:38:36

Imaginemos que el desequilibrio sea esto.

00:38:44

Fijense, porque ahí tenemos el equilibrio y vamos a coger el desequilibrio en este

00:38:47

caso. No sabemos qué es lo que está produciendo, porque ya sabemos que

00:38:51

esta pareja está dando de más, pero ¿por qué esta pareja está dando de más?

00:38:56

Y entonces cuando colocamos a esa otra figura, miren lo que

00:38:59

sucede.

00:39:01

¿Qué le

00:39:05

preguntarían a la pareja que es fiel?

00:39:10

Cuando traemos el desequilibrio y vemos eso.

00:39:20

También, en

00:39:22

su sistema familiar, alguien habrá dado mucho o demasiado.

00:39:26

Sí, pero fíjate, yo me atrevería a decir otra cosa,

00:39:30

porque ¿qué sensación dan estas dos allí juntos?

00:39:37

¿No traen una sensación curiosa estos dos juntos allí?

00:39:44

Sí, que casi se miran.

00:39:48

Allí es curioso, porque

00:39:53

una de las cosas que yo vería en este caso es qué

00:39:56

pasa con esa relación. ¿Qué ha

00:40:00

pasado? Cuéntame, ¿has tenido una pareja

00:40:03

anterior?

00:40:05

Y te dice: "Sí, el padre de mi hijo".

00:40:10

Y cuando observamos en esta dinámica, observamos que ese

00:40:14

desequilibrio lo está produciendo la relación del padre con su hijo.

00:40:23

Esto es un caso que vi hace poco en la televisión, muy curioso,

00:40:28

por eso lo estoy poniendo. ¿Qué sucede?

00:40:30

Que este

00:40:32

necesita al tercero. El pequeñito necesita al tercero

00:40:36

para equilibrar la relación, porque esta pareja, que en apariencia

00:40:40

es fiel,

00:40:42

sigue enamorada de su expareja. ¿Qué te parece?

00:40:49

¿Ves? Entonces, ¿qué sucede? Este otro está solo y

00:40:52

necesita esto. Tiene un hijo varón, porque si tuviera una hija

00:40:56

hembra, imagínate tú qué hubiera pasado aquí con este otro,

00:41:01

que no es su padre. ¿Qué hubiera pasado aquí con este

00:41:06

si tuviera una hija?

00:41:07

Como incesto.

00:41:10

Exactamente. Bueno, no es un incesto porque no es

00:41:12

su hija.

00:41:15

Un abuso.

00:41:17

Exactamente. Pudiera darse un abuso, porque esta

00:41:21

pareja, que es supuestamente fiel y es santa inmaculada, aunque no

00:41:25

ha sido infiel, sigue todavía atenta a su

00:41:28

expareja.

00:41:30

Entonces, observamos que el

00:41:33

desequilibrio lo está produciendo esa tercera persona.

00:41:36

Le podemos preguntar, no tenemos que ir necesariamente a sus ancestros: "¿Tú

00:41:40

tuviste una pareja anterior?"

00:41:42

"Sí, el padre de mi hijo". "¿Qué sientes por el padre de tu hijo?" Y esa persona se

00:41:46

queda callada. "Tenemos una muy buena relación, pero

00:41:50

claro, él ya tiene otra". Nos comenta y entonces allí sentimos.

00:41:54

Obviamente, no le vamos a decir si estamos atendiendo a la pareja en conjunto, por

00:41:58

eso les digo que es delicado cuando atendemos a la pareja en conjunto.

00:42:01

Cuando atendemos a la pareja en conjunto, allí sería un buen momento.

00:42:05

Si vemos este desequilibrio, podemos decirle: "Oye, mira, vamos a hacer

00:42:09

dos sesiones aparte, o

00:42:13

al menos una sesión por separado".

00:42:16

Entonces aquí abordaríamos la despedida de esta pareja que es fiel,

00:42:20

de su primera pareja en una sesión individual sin que el otro se enterara,

00:42:24

porque si no, imagínense cómo se van a machacar aquí.

00:42:27

Y también haría un trabajo con la pareja que ha sido infiel para que

00:42:30

realmente observemos qué es lo que hay. Por separado.

00:42:34

Y luego volvería a unir a la pareja.

00:42:37

Si me doy cuenta de que esto es lo que hay aquí, no es recomendable

00:42:41

hacerlo presente los dos miembros de la pareja.

00:42:47

¿Qué les parece el

00:42:50

ejercicio?

00:42:53

¿Algún comentario, pregunta o duda con respecto a

00:42:57

ello?

00:43:03

Ya que tenemos la sala hoy y no hay chance para hablar, porque hay mucho.

00:43:07

Yo tengo una pregunta:

00:43:08

pensando en las

00:43:12

constelaciones, siempre vamos a buscar en el sistema, pero ¿puede

00:43:16

haber otros motivos

00:43:18

en general?

00:43:20

Sí, puede haber. No necesariamente.

00:43:24

Solamente .

00:43:26

En este caso, nosotros no estamos buscando un ancestro.

00:43:29

Estamos viendo el equilibrio y el desequilibrio que hay en la relación de

00:43:33

pareja. Si hay un equilibrio, pues simplemente ¿qué está

00:43:37

produciendo este equilibrio? Fíjense que el equilibrio se siente

00:43:41

bien y

00:43:42

uno de ellos expresó, la chica que estaba representando el equilibrio, dice

00:43:46

que esa tercera persona al principio le molestó, le pareció

00:43:50

invasivo, pero la hace sentir mejor.

00:43:53

Por lo tanto, el contrario del equilibrio es el desequilibrio.

00:43:57

¿Dónde se está produciendo ese desequilibrio? Lo busco.

00:44:00

Pero lo busco en la relación de pareja.

00:44:02

Ojo, porque en el "coaching" sistémico, aunque miramos todo el sistema y

00:44:06

abrimos todo el campo,

00:44:09

no vamos necesariamente a buscar ancestros.

00:44:13

Porque no es la idea. La idea es hacer conciencia en los

00:44:19

miembros de la pareja o en el miembro de la pareja, a que

00:44:23

busque dentro qué es lo que puede estar afectando esta relación.

00:44:27

Busque las causas emocionales, como vimos en el anterior, hubo una

00:44:31

expresión de sentimientos, hubo una expresión de reconocer qué

00:44:35

es lo que hay, qué es lo que no hay, qué es lo que sucede, cómo lo

00:44:39

veo, me despido de esa persona.

00:44:43

Hay un proceso. El anterior, ya se dieron cuenta, decidimos

00:44:46

hacerlo en la pareja en conjunto. En este caso,

00:44:49

cuando una de las parejas todavía sigue involucrado a su ex,

00:44:53

por respeto a la relación de pareja actual, es mejor que

00:44:57

hagamos por lo menos una sesión con cada uno de los

00:45:01

miembros de la pareja por separado y luego los volvamos a unir. ¿Por qué?

00:45:05

Porque si yo saco esta pareja, que esta persona sigue implicada con su

00:45:09

expareja o que todavía siente algo por su expareja o no se ha

00:45:13

despedido del todo, no ha hecho el duelo o lo que sea,

00:45:16

puede el otro, el que está siendo infiel, justificarse de su

00:45:20

infidelidad a través de esa vinculación que tiene esa

00:45:24

persona con su expareja. Entonces, no es sano para la pareja.

00:45:28

Haríamos una sesión, cada uno por separado y

00:45:31

luego una en conjunto, a ver luego qué ha

00:45:35

pasado después de que hubo ese movimiento en cada uno de ellos.

00:45:39

¿Me estoy explicando?

00:45:41

Ajá.

00:45:43

A mí, particularmente, Participante A me ha

00:45:47

visto trabajando en diferentes

00:45:49

actos, en diferentes áreas de

00:45:53

formaciones. ¿Qué sucede? Que

00:45:57

yo siempre voy con la situación

00:46:00

actual primero.

00:46:02

Luego voy directamente a los ancestros, pero solo

00:46:06

después de haber visto la situación actual, sobre todo en las relaciones de pareja.

00:46:10

A veces es importante observar lo que está produciendo el conflicto

00:46:14

en ese momento y luego, si no encontramos una

00:46:19

resolución en ese conflicto, vamos un poquito más atrás.

00:46:22

Pero primero, las cosas entre ellos, que son problemas básicos de

00:46:26

comunicación, problemas básicos de equilibrio entre el dar y recibir, problemas

00:46:29

básicos de despedirme de una pareja anterior, de despedirme de mis

00:46:33

padres,

00:46:35

de si hay un aborto o hay otra situación.

00:46:37

Eso lo van a ver en la lección cinco, que la tienen en un ratito.

00:46:41

Entonces, ¿qué sucede? Que ahí voy a ver cuáles pueden ser todos los

00:46:45

posibles traumas que pueden crear el conflicto en la relación de pareja.

00:46:48

Descarto todas esas posibilidades.

00:46:50

Si luego ninguna de esas posibilidades es,

00:46:54

entonces sí, voy un poquito más y veo a los ancestros.

00:46:58

¿Alguna otra pregunta?

00:47:04

¿Pregunta o comentario?

00:47:09

Dianita, tú que estabas siendo el equilibrio.

00:47:14

No, bien, me parece increíble que

00:47:17

además aquí está clarito que la tercera persona justo se

00:47:21

para en la mitad. Haciendo un balance entre los dos.

00:47:27

Sí.

00:47:28

Vale, genial. Gracias.

00:47:31

Vamos a ver otro ejemplo.

00:47:33

¿Alguien más tiene alguna pregunta?

00:47:36

Si tú en la sesión individual

00:47:40

conversas con la persona y ella puede ver que no

00:47:44

se ha despedido de la persona anterior,

00:47:47

entonces, en esa sesión,

00:47:49

¿ella

00:47:53

tendría que tomar la decisión de qué va a hacer?

00:47:55

No, a

00:47:58

lo mejor la relación está terminada, ojo, no quiere decir que todavía

00:48:02

siente algo por su pareja.

00:48:03

Si siente todavía algo, en el fondo igual está siendo infiel ella misma

00:48:07

también.

00:48:08

Sí, puede ser, exactamente. Está siendo infiel a sí misma, pero no solamente eso,

00:48:11

sino que muchas veces hay un duelo abierto, ¿entiende?

00:48:14

No he podido cerrar esta relación porque me dolió mucho, porque me

00:48:18

sentí muy herida. Entonces, de alguna manera he cerrado el corazón a una

00:48:22

nueva relación. Entonces, ¿qué sucede?

00:48:24

Que hay un trabajo de: "Oye, vamos a ver qué sientes,

00:48:28

qué te faltó expresar a tu expareja".

00:48:31

Se hace un trabajo corporal de abrir el centro del corazón,

00:48:35

observar qué hay allí, qué dinámica hay, qué está

00:48:39

sintiendo, una conexión consigo misma.

00:48:44

Imaginar que está despidiéndose de esa pareja

00:48:48

A mí me gusta mucho trabajar con el agua.

00:48:50

Imagina que estás en el agua y estás flotando,

00:48:54

¿qué está pasando en mientras que estás flotando allí?

00:48:58

Para abrimos, para soltar corazas corporales. El agua nos relaja.

00:49:02

De esa manera soltamos corazas emocionales y

00:49:05

arquetípicamente el agua trabaja con las

00:49:08

emociones.

00:49:11

Vamos a hacer que esa persona haga contacto con esas

00:49:14

emociones que siente en un momento determinado para que vaya

00:49:18

soltándola. Para que la suelte, para que dé tiempo

00:49:22

de expresar. No pedimos que exprese verbalmente,

00:49:26

puede ser

00:49:27

internamente. Es más bien un trabajo interno de

00:49:31

despedirme, de

00:49:33

agradecer a esta nueva pareja que tengo, de mirarla como el grande.

00:49:40

Y sobre todo de dejar de culpabilizar al otro porque ha sido infiel, porque allí

00:49:44

hay un trabajo importante de darme cuenta de que a lo mejor él fue

00:49:48

infiel físicamente, pero yo fui infiel

00:49:51

emocionalmente o siempre fui infiel emocionalmente.

00:49:54

¿Por qué? Porque eso le quita el afán.

00:49:57

Cuando uno hace algo en una relación de pareja y el otro se

00:50:01

considera un santo por no haberlo hecho, ¿qué pasa?

00:50:04

Que aquí hay mucha rabia también. Lo primero para calmar un poquito

00:50:08

la rabia es reconocer

00:50:11

que yo también formo parte de esto y que también era mi responsabilidad

00:50:16

y que también yo estaba comprometida antes

00:50:18

emocionalmente. Ver que no es tan

00:50:22

malo ni tan bueno, una cosa u otra.

00:50:26

Simplemente llevarle a asumir ese papel de adulto, que es difícil.

00:50:30

Les digo yo, que he trabajado con muchos casos de infidelidad, que es

00:50:34

complejo el caso, porque uno se siente totalmente

00:50:37

herido y enseguida se posiciona como el grande.

00:50:41

"Yo que tanto le he dado, yo que tanto he hecho", y luego después

00:50:45

quiere perdonar. Entonces, perdonar todavía se posiciona como más

00:50:48

grande. La idea es: a ver dónde está tu cuota de responsabilidad aquí

00:50:53

en esta relación de pareja, porque ambos son responsables.

00:50:56

Y siempre nuestra mirada y la mirada del coach sistémico es:

00:51:00

miro

00:51:03

ampliamente la responsabilidad de ambos. Aquí no hay uno.

00:51:07

Porque, ¿qué sucede? Que por nuestro sistema de creencias, nuestros valores,

00:51:12

creemos que uno hace algo bueno y otro algo no tan

00:51:15

bueno.

00:51:17

Como vimos en el caso anterior,

00:51:19

uno de los miembros de la pareja puede querer no comprometerse y el otro sí,

00:51:23

pero vemos que hay un juego donde ninguno de los dos en el fondo

00:51:27

desea comprometerse. Cuando los dos miembros de la

00:51:31

pareja reconocen esto, es sumamente poderoso.

00:51:35

Porque así es cuando realmente nos empezamos a colocar como iguales

00:51:39

y ambos miembros de la pareja se colocan como iguales y no como

00:51:43

individuos que ellos lo están haciendo muy bien y el otro lo está

00:51:47

haciendo muy mal.

00:51:50

Es un trabajo, no es sencillo, porque hay mucho dolor, mucha

00:51:54

rabia, mucha comunicación rota, muchas

00:51:57

ofensas muchas veces. Aquí vamos poquito a

00:52:01

poco acercándonos. En este caso, si vemos que se

00:52:05

da esa situación, es mucho mejor

00:52:08

abordarla, por lo menos una sesión, con la pareja por separado y luego

00:52:12

unirlas.

00:52:15

¿Alguna otra pregunta, comentario?

00:52:23

No hay pregunta, no hay comentario.

00:52:28

Respiramos profundamente.

00:52:32

Inspiramos,

00:52:35

retenemos el aire, soltamos.

00:52:43

Inspiramos.

00:52:54

Una de las maneras, y esto es muy típico también: ¿cómo

00:52:58

hago yo para cerrar?

00:53:01

Por ejemplo, viene la relación de pareja y esto vamos a verlo, porque

00:53:05

como dije anteriormente, la pareja anterior

00:53:09

estaba implicada en una situación y no era consciente de que

00:53:13

estaba implicada su expareja.

00:53:15

Supongamos que yo voy a dar esa sesión a esta mujer, que

00:53:19

se posicionaba en primer lugar de que ella

00:53:23

no había sido infiel y el otro era el que había sido infiel, pero resulta que ella

00:53:26

estaba comprometida emocionalmente con su expareja.

00:53:30

Le pedimos al cliente que imagine una figura para

00:53:34

él.

00:53:41

Y este es un trabajo bonito que se hace.

00:53:43

¿Qué sucede? Que le decimos que escoja a su

00:53:47

expareja.

00:53:51

Y resulta que coloca esta imagen.

00:54:00

Imaginemos esta configuración: expareja.

00:54:02

Le decimos que coloque una imagen para su pareja actual y

00:54:06

nos coloca esto.

00:54:15

Es interesante conocer las configuraciones.

00:54:19

Le decimos que escoja esta.

00:54:24

Y observamos esto. ¿Qué ven en particular en esta

00:54:28

imagen que ven aquí?

00:54:32

¿Qué les llama la atención?

00:54:35

Que los dos son más pequeños que ella.

00:54:37

Que los dos son más pequeños que ella. ¿Qué más?

00:54:41

Yo diría que es como la misma escena .

00:54:43

Ajá, ¿qué más?

00:54:44

Como la repetición de la misma película.

00:54:46

Exactamente. ¿Qué más?

00:54:52

Que ninguno de los dos la mira a ella, veo yo.

00:54:55

También que ninguno de los dos la mira a ella. ¿Qué más?

00:55:05

Yo no sé si es esto que voy a decir, pero tengo la sensación de que

00:55:08

la cliente está como

00:55:11

cuidándolos o protegiéndolos, como si

00:55:15

fuera una posición maternal ante la pareja.

00:55:22

Genial.

00:55:24

Aquí pueden haber varias hipótesis, y es lo que tenemos que descartar siempre.

00:55:27

¿Cuáles son las hipótesis que podemos tener?

00:55:31

Una de las cosas que también tenemos en común es el color.

00:55:33

¿Se dan cuenta de que el color casi es el mismo?

00:55:37

El color de las figuras es casi el mismo.

00:55:39

Entonces, puede haber varias hipótesis.

00:55:42

Una de las hipótesis puede ser, y eso tenemos que

00:55:45

verificarlo con el cliente. Una de las preguntas que nosotros

00:55:49

le haríamos al cliente

00:55:52

es:

00:55:53

"A

00:55:53

ver,

00:56:02

cuéntame,

00:56:04

¿has tenido alguna expareja en particular que sientes que ha

00:56:08

marcado tu vida?"

00:56:11

O: "Cuéntame de la primera relación con la que perdiste

00:56:15

tu virginidad,

00:56:16

con la que tuviste sexo por primera vez".

00:56:23

Supongamos que encontramos algo por allí, simplemente le damos un

00:56:27

lugar y colocamos primero a esa expareja. ¿Por qué?

00:56:32

Porque

00:56:33

a

00:56:35

lo mejor la vinculación es el cierre con esa expareja y

00:56:39

no es el cierre con estos dos. Estos simplemente son remanentes de

00:56:42

ese cierre. Supongamos que la persona dice: "Resulta

00:56:46

que mi expareja era mi primera pareja y la persona

00:56:50

con la que estuve por primera vez, fue el padre de mi hijo y resulta

00:56:54

que él fue el primero".

00:56:57

Entonces, allí realmente la situación podemos cerrarla con ello.

00:57:00

Pero al ver esta dinámica, nos dice que aquí hay algo más.

00:57:04

Entonces, ahí descartamos a la expareja y podemos ir

00:57:08

a ver:

00:57:11

"¿Has tenido alguna pérdida con

00:57:14

esa expareja?", por ejemplo. Te puede decir sí, te puede decir no.

00:57:18

Si te dice sí, simplemente traemos a colación a ese niño, porque por

00:57:22

eso no ha cerrado la relación con esa expareja.

00:57:27

En el caso de que diga no, preguntamos: ¿has perdido

00:57:31

algún hermano o hermana?

00:57:34

¿Tu mamá lo ha perdido?

00:57:36

¿Estuviste embarazada de mellizos?

00:57:40

¿Fuiste melliza? ¿Algún niño que haya

00:57:44

muerto pronto en tu sistema familiar? Allí sí vamos.

00:57:47

Fijense que descartamos todas las

00:57:50

posibilidades

00:57:53

en su vida actual. Vamos buscando

00:57:56

a la expareja, la primera pareja, buscamos

00:57:59

si hubo un aborto

00:58:03

en su vida y luego, al final, si no

00:58:07

encontramos nada de eso, preguntamos: ¿has

00:58:11

perdido algún familiar

00:58:13

cercano a muy tierna edad o un

00:58:17

hermano?

00:58:19

La persona te puede decir sí. Si ha perdido un hermano, posicionamos

00:58:23

a ese hermano. Y entonces allí sí hacemos ese cierre con ese hermano.

00:58:27

Si ha dicho que ha perdido un tío

00:58:30

que murió a los pocos días de nacer, colocamos a ese tío,

00:58:34

porque allí hay un cierre y hay una implicación. ¿Y qué sucede?

00:58:37

Que ese dolor que viene cargándose el sistema lo estoy cargando y

00:58:41

proyectándolo sobre la relación de pareja.

00:58:43

Y por eso es que estoy ausente emocionalmente de mi relación de

00:58:47

pareja.

00:58:50

O puede ser también

00:58:55

que esta

00:58:58

persona

00:59:02

diga: "No, lo que pasa es que mi primera

00:59:05

relación

00:59:11

sexual fue con otra mujer".

00:59:15

Entonces, allí hay un problema con la sexualidad de esta persona.

00:59:19

Abordaría ese tema con ella.

00:59:23

También puede ser.

00:59:26

Preguntas y comentarios sobre estas posibles

00:59:29

hipótesis que pueda tener. Si el problema es con la

00:59:33

expareja, ya que fue su primer amor, fue su primer todo.

00:59:37

Entonces, le pedimos a la persona

00:59:40

que reconozca a esa expareja como el primero,

00:59:44

que le exprese todo lo que dejó de

00:59:48

expresarle. Por ejemplo: "Te quise mucho,

00:59:51

me importaste demasiado, fuiste el primero, siempre te llevaré en el corazón,

00:59:55

contigo fui mujer", etcétera. Incluso que

00:59:58

exprese alguna rabia si, por ejemplo, fue esta expareja que la dejó.

01:00:03

Entonces: "Reconozco que ante ti siempre asumí un papel

01:00:06

protector y entiendo ahora que me hayas dejado".

01:00:09

Tiene que haber esa reconciliación con esa

01:00:13

expareja, pero una reconciliación interna, no tiene que ser externa.

01:00:17

Porque si tiene un hijo, puede incluso

01:00:21

luego utilizar a este hijo como compensatorio

01:00:25

en su propia relación como parejita emocional.

01:00:28

Entonces, ojo con eso. Eso es una intervención, expresar lo que

01:00:32

siente con la pareja. Imaginemos que haya otra expareja, que

01:00:36

haya otro que fue el primero. Pues simplemente imaginamos: "Hubo

01:00:40

otro". Imaginemos esto. Entonces, coloca a este como el primero.

01:00:46

Y esta fue la primera pareja con la que tuvo

01:00:48

sexo.

01:00:53

Con este fue la primera pareja con la que tuvo relaciones sexuales.

01:00:56

Resulta que esa primera relación sexual pudo haber sido

01:01:00

también un abuso, pudo haber sido

01:01:04

un relación familiar, entonces hay culpa detrás de ello.

01:01:09

Tengo que indagar en esos sentimientos y en esas

01:01:12

emociones que hay detrás de esa relación con este primero.

01:01:17

¿Por qué? Porque solamente cuando se haya cerrado esa relación

01:01:20

con ese primero es que yo puedo empezar a ver

01:01:24

a mi expareja y a mi pareja. Haría primero el

01:01:28

trabajo emocional con este primero, luego a partir

01:01:32

de la fuerza, la energía, la despedida de este primero, el

01:01:35

reconocimiento en mi vida de esta persona como el primero, luego

01:01:39

vería a mi expareja y luego puedo ver a mi pareja.

01:01:42

Y al final, la idea es que el cliente le diga a

01:01:46

su expareja y a su pareja: "Asumo lo mío".

01:01:51

Todo esto se hace para que esta persona

01:01:55

deje de sentirse superior,

01:01:58

digna, por ser el fiel y el otro haya sido el infiel.

01:02:02

De esta manera empiezo a ocupar más o menos la misma altura

01:02:06

al lado de mi pareja y no me posiciono como el grande.

01:02:10

Esto es un abordaje.

01:02:13

Hay muchos casos también, y fíjense esto,

01:02:16

donde este primero o parejas previas ha

01:02:20

habido abortos.

01:02:22

Cuando hay ese primero o parejas previas donde ha habido aborto, que no

01:02:26

necesariamente tiene que ser esta expareja, sino una expareja donde tuvo un

01:02:30

aborto o varias parejas, que eso lo complica más, varias

01:02:33

parejas donde yo he tenido diferentes abortos,

01:02:37

esto me genera a mí una carga,

01:02:41

una falta de sostén interno para

01:02:45

una relación de pareja saludable. ¿Por qué?

01:02:48

Porque hay muchas implicaciones, mucha sensación de culpa,

01:02:53

mucho miedo, mucha rabia,

01:02:56

muchos duelos abiertos a través de los diferentes duelos que no

01:03:00

tengo cerrados. Entonces, aquí le

01:03:03

recomendaríamos al cliente: "Vamos a hacer un trabajo contigo seguido

01:03:07

durante mucho tiempo, porque hay que cerrar todos esos duelos, es un

01:03:11

trabajo corporal, incluso puede ser de conectar con la sexualidad del

01:03:15

cliente". Cuando hay muchos abortos, normalmente lo que yo he visto es que hay

01:03:18

muchos problemas con la sexualidad.

01:03:21

Entonces, vamos a abordar toda esta situación para que

01:03:24

luego podamos ir a una relación, a esa relación.

01:03:28

Y luego podemos hacer un trabajo con la pareja.

01:03:32

Pero primero abordándola a sí mismo.

01:03:34

Va a ser profundamente enriquecedor para el cliente, para este

01:03:38

caso y este cliente, e incluso puede ser enriquecedor para

01:03:42

ambos miembros de la pareja más adelante, cuando luego lo abordemos.

01:03:45

Pero en este caso recomendaría esto.

01:03:48

Si por casualidad es el asunto del

01:03:52

ancestro o del hermano que murió,

01:03:57

también hay un proceso de duelo que necesitamos cerrar con ese hermano,

01:04:01

con ese miembro del sistema familiar que está allí anclado.

01:04:05

Así lo hacemos en el coach sistémico.

01:04:08

Siempre haciéndole preguntas al otro y vamos

01:04:11

llegando hasta donde el otro lo vaya permitiendo.

01:04:15

De todas maneras, la lección cinco, que la van a tener ahora en la tarde,

01:04:19

van a ver diferentes métodos de

01:04:22

intervención en casos de trauma de pareja,

01:04:26

detallado.

01:04:30

Qué es lo que se hace en cada

01:04:32

parte, casos reales. ¿Alguna pregunta,

01:04:36

comentario?

01:04:38

¿Qué fue lo que dijiste? ¿Que más tarde, qué es lo que va a haber?

01:04:42

¿O nada que ver para este grupo?

01:04:45

Sí, para ti. Más tarde tienes la lección cinco abierta

01:04:49

con todos los diferentes casos que se pueden presentar.

01:04:53

Ah.

01:04:54

Y ejemplos de ellos.

01:04:58

¿Alguna otra pregunta?

01:05:05

Luz, perdón, ¿a qué hora va a ser esto?

01:05:07

Participante C, no sabía que estabas aquí .

01:05:10

Perdón, entré tarde.

01:05:12

Sí.

01:05:14

Hoy como a las 18 horas, más o menos, lo tienen.

01:05:19

Okey, gracias.

01:05:20

¿18 horas de

01:05:23

Europa?

01:05:25

Sí, pero lo tienen abierto en las lecciones.

01:05:29

¿Alguna otra pregunta,

01:05:33

comentario?

01:05:35

Si la persona

01:05:37

que, por ejemplo, haya tenido muchos abortos, pero ella

01:05:41

diga que eso ya lo tiene

01:05:45

trabajado y que lo tiene solucionado, que para ella

01:05:49

eso no es tema, en el fondo esté como cerrada con ese tema, que no se dé

01:05:53

cuenta, ¿es fácil?

01:05:54

Levantamos la configuración, le decimos que vamos a configurar esto, y

01:05:58

entonces le decimos que coloque a ver cuántos abortos se ha realizado.

01:06:02

Simplemente no le decimos que eso represente a los abortos, sino le

01:06:06

decimos una figura para este cliente y una figura,

01:06:10

que no le decimos qué va a ser, para los abortos y observamos la que hay.

01:06:15

Y para la pareja, por supuesto. Entonces, así vamos a ver: "Mira qué siento, esto

01:06:19

no me gusta, me desagrada". Normalmente, son unas

01:06:22

sensaciones superdesagradables cuando

01:06:25

se coloca un aborto y entonces allí la persona se da cuenta cuán involucrada

01:06:29

estaba.

01:06:31

Okey.

01:06:32

Cuál de todos ellos es. El cuerpo tiene memoria y eso se lleva en el cuerpo.

01:06:36

Entonces, hay que

01:06:39

verificar que realmente se asimile.

01:06:42

Indiferentemente de las historias que nos cuenten los clientes, cuando nosotros

01:06:45

levantamos una configuración, por eso la importancia de las configuraciones

01:06:49

sistémicas, realmente

01:06:53

es como una fotografía interna del cliente, de lo que está sucediendo

01:06:56

realmente dentro. Entonces, ¿qué pasa?

01:06:58

Que allí no hay escapatoria, por más que el cliente quiera

01:07:02

escaparse, irse, escabullirse. Esto suele ser

01:07:06

bastante real y bastante profundo.

01:07:10

Y muy impactante para el cliente

01:07:13

Okey.

01:07:14

¿Alguna otra pregunta?

01:07:17

Luz, una pregunta.

01:07:20

Obviamente ahorita ya no da tiempo, pero tengo un caso

01:07:25

con un cliente en individual con un tema de pareja.

01:07:29

Yo no sé si será posible en la siguiente

01:07:34

poderlo tratar.

01:07:35

Genial, me encanta. Sí.

01:07:37

Excelente.

01:07:38

Sí, lo vamos ver, lo podemos ver tanto individual

01:07:44

como grupal.

01:07:45

Okey.

01:07:47

Genial. Si el próximo miércoles me llegas todo, lo hacemos.

01:07:51

Más o menos me describes el caso por WhatsApp, si quiere,

01:07:56

y entonces lo hacemos

01:07:58

la semana que viene. Qué bonito, me encanta.

01:07:59

Y mientras más casos traiga, mucho mejor.

01:08:02

Excelente. Hecho. Gracias, Luz.

01:08:04

Gracias. ¿Alguna otra pregunta?

01:08:13

Vale, chicos. Esto va a estar grabado en la lección

01:08:17

cinco.

01:08:19

Cualquier pregunta o comentario que vean en la lección cinco, que van a tener

01:08:22

diferentes casos, me lo comentan.

01:08:25

Lo vemos la semana que viene. Y vemos ese caso de Participante C, que también tenemos

01:08:29

la semana que viene.

01:08:31

Muchas gracias a todos por estar y nos vemos en la próxima.

01:08:34

Chao.

01:08:36

Chao, gracias.

01:08:37

Gracias, buen día.

01:08:39

Adiós a todos. Buen día.

01:08:40

Gracias, hasta luego.