

Resumen · Práctica de Reconocer lo que Es

Distinguir lealtad e implicación

La clase separa dos movimientos que a menudo se confunden. La lealtad suele dirigirse a la madre, al padre o a un hermano fallecido; la implicación puede enlazar a la persona con abuelos, tíos u otros hechos del sistema. La docente muestra cómo una persona puede estar implicada con otro familiar y, al mismo tiempo, actuar desde la lealtad hacia uno de sus padres. La distinción sirve para ordenar preguntas, no para colocar una etiqueta desde fuera.

Leer posiciones como preguntas

Al pasar de los vínculos a las configuraciones, la docente invita a observar quién aparece delante o detrás y qué tamaño ocupa cada figura. Una posición en la que la hija parece más grande que su padre abre una pregunta sobre jerarquía y sobre el lugar que cada integrante siente que ocupa. La disposición es una hipótesis de trabajo que se contrasta con la persona y su contexto; no es una sentencia sobre su carácter.

De la hipótesis a lo que la persona reconoce

Quien acompaña puede intuir un movimiento, pero la verdad no se impone: se pregunta y se reconoce en primera persona. En el ejemplo de pareja, el foco pasa de acusar a la otra persona a explorar si se le pide un cuidado esperado de una figura parental. Este cambio permite reconocer una expectativa propia y asumir responsabilidad sobre ella.

Nombrar la verdad, con cuidado

Las figuras ayudan a explorar cómo se relaciona la persona con lo que representa la escena. Algunas verdades pueden resultar duras de decir; conviene dar espacio para que aparezcan en palabras propias. Una representación puede sugerir una dirección emocional, pero no demuestra por sí sola un hecho o una intención.

Tomar decisiones desde valores propios

Ante la inseguridad al decidir, la docente propone poner por escrito ventajas y desventajas de cada opción y mirar qué valores personales pesan más: la tranquilidad, el tipo de vida que se desea o el trabajo que se quiere realizar. Pedir una segunda opinión puede dar alivio momentáneo, pero no sustituye un criterio propio. Comparar opciones y consecuencias devuelve la decisión a la persona adulta.

Reconocer la necesidad que se proyecta

La demostración con figuras explora una necesidad infantil de apoyo parental y la tendencia a buscar ese sostén en distintas relaciones. El primer movimiento es reconocer la necesidad sin avergonzarse; el siguiente, distinguir a las personas presentes de la figura que se espera encontrar en ellas. La parte adulta puede asumir hoy el cuidado que necesita.

La parte adulta ofrece cuidado

El ejercicio invita a que la parte adulta hable con la niña interior y la deje expresar su dolor, su enfado o su frustración. No se le exige que deje de necesitar; se le ofrece una respuesta presente: «yo me encargo». La práctica pone el cuidado en el presente y permite que cada emoción aparezca con su propio ritmo, sin forzar una sensación concreta.

Soltar expectativas e integrar

La docente propone agradecer lo recibido de los padres y reconocer qué expectativas no pueden cumplirse volviendo al pasado. Sugiere escribir lo que se necesita soltar y responder después desde la voz adulta. El movimiento puede darse poco a poco, con tiempo y sin forzarlo. En la reflexión final, la clase vuelve al centro del método: nombrar lo que estaba oculto permite que el trabajo llegue a mayor profundidad. Acompañar no significa juzgar a los padres por el cliente ni decidir por él. Cada paso es una elección personal y precede a cualquier reconciliación.