

Transcripción educativa - Práctica tipo de emociones

Selección de fragmentos educativos de los subtítulos de Vimeo; no es una transcripción exhaustiva. Se omiten el relato personal, la logística y los datos identificativos. El texto conserva el lenguaje del enfoque explicado en la clase. Duración del vídeo: 01:15:51.

00:00:00 también. Coaching sistémico, de alguna manera toma algo del trabajo de Bert Hellinger, pero además toma del área de la teoría general de sistemas. Entonces, es fascinante el hecho de que nosotros podamos abordar las relaciones de pareja desde este enfoque. ¿Por qué? Porque es un enfoque mucho más amplio y completo, donde el núcleo del cliente o de la persona que va a abordar una situación determinada, no es solamente él, sino

00:02:00 que es él con su entorno. Esto tiene mucho que ver con constelaciones familiares, sí, pero es que el coaching tiene otro enfoque. Las constelaciones familiares, normalmente nosotros vemos todo un proceso y no intervenimos tanto en ese proceso. En "coaching" sistémico sí intervenimos más en el proceso y en las constelaciones familiares nosotros vamos a un bien mayor. En una constelación familiar nosotros cuando la estamos abordando, vemos en qué beneficia esto a todo el sistema. Aunque en "coaching" sistémico también es importante en qué beneficia al sistema, tenemos un enfoque más al cliente y al objetivo que él quiere lograr a través de una sesión con nosotros. Las sesiones de "coaching" sistémico normalmente no se hacen en una sola sesión, normalmente se hacen tres, cuatro, cinco sesiones.

00:18:00 Una de las cosas de las que quería hablarles hoy realmente era del tipo de emociones que nosotros como coach sistémico manejamos. Hay cuatro emociones básicas que nosotros abordamos desde el coaching sistémico. Hay emociones primarias, emociones secundarias, emociones del sistema y metaemociones. Las emociones primarias son aquellas que al cliente lo centran en el aquí y el ahora y la realidad. Estas emociones normalmente no son cargadas de emocionalidad. Son emociones que como vienen, se van. El cliente puede llorar, puede sentirse triste, estar adolorido, pero realmente son emociones que reflejan su estado momentáneo. Por ejemplo, si nos viene un cliente que acaba de terminar con su pareja, obviamente nos está hablando de una emoción y que se siente mal, que está llorando, es normal. Esas emociones cuando se viven no se alargan en el tiempo. El problema es cuando se reprimen esas emociones. Las primeras emociones nos llevan al cliente a la realidad, al aquí y el

00:20:00 ahora, y para nuestras intervenciones desde el punto de vista del coaching sistémico son muy importantes. ¿Por qué? Porque nos lleva al cuerpo, nos lleva al aquí y el ahora, y al aquí y el ahora es donde nosotros queremos que el cliente esté, porque en el aquí y el ahora hace contacto consigo mismo. ¿Qué sucede? Que tenemos las emociones secundarias. Estas emociones secundarias normalmente son una especie de burbujas grandísimas. Yo las visualizo así como un castillo en forma de burbuja que va pasando por allí. Lo que están haciendo es reprimiendo otras emociones. Por ejemplo: "Siento rabia con mi pareja". Muchas veces cuando me dicen esto, yo sé que es una emoción secundaria, porque la emoción primaria, ¿cuál es? Quizás la impotencia, en este caso. Quizás lo que siento con mi pareja es impotencia de no poderla controlar. Entonces, lo encubro con la rabia. Es como le estoy diciendo, como esas burbujas de fantasía que pasan, que yo me las termino creyendo, porque eso es lo más increíble de todo, que el cliente se termine creyendo esas historias. "Yo estoy alegre". Y le vemos la cara larga y la mirada nos miente. Entonces sabemos que realmente la alegría está ocultando tristeza. Está haciendo chistes todo el rato, está divertidísimo y realmente esa persona está muy triste. Allí hay que hacer un trabajo más profundo. Tenemos que hacer que el cliente esté casi siempre en las emociones primarias, pero tenemos que saber reconocer esas emociones secundarias, esta que oculta. Por ejemplo, muchos terapeutas dicen: "Vale, la persona dice siento ira y se queda con esa emoción de ira".

00:22:00 Pero realmente la emoción no es la ira, la emoción es la tristeza, la emoción es la impotencia, la humillación. Hay mucho detrás. Entonces, lo que tenemos es que ver realmente cuáles son las emociones primarias y cuáles son las emociones secundarias, empezar a reconocerlas. Ya vamos a eso, cómo las reconocemos. Luego tenemos las emociones del sistema. Estas emociones son sumamente interesantes,

porque es como que el cliente no está hablando por sí mismo, sino que, por ejemplo: "Todos los hombres abandonan". A ver, quién no ha llegado eso a su consulta. "Todas las mujeres montan los cuernos". Entonces, nos preguntamos nosotros como ayudador: ¿quién está diciendo eso? Hay unas preguntas típicas que nosotros hacemos. Esa voz que te está diciendo eso, ¿quién sería? Vamos a ponerle rostro. Si le pudiéramos poner rostro, ¿quién sería esa persona que dice: "Todos los hombres abandonan o todas las mujeres ponen los cuernos"? Normalmente vamos a ver que es el papá, o es el abuelo, o es alguien, o la persona dice: "No, soy yo". Y volvemos a ver. O de repente venimos y tenemos un cliente que nos está hablando: "Bueno, porque tú sabes que mi pareja no me cuida, no me atiende". Entonces empieza a hablar con esos "dejo" de niña. Y cuando nos está hablando nos da la sensación que es como una niña o un niño o un adolescente, incluso. Entonces, ¿desde quién está hablando esa persona? Siempre y cuando

00:26:00 ¿quién sería? En nombre de quién estás diciendo esto. Eso ayuda mucho al cliente. Y luego, están las metaemociones. La metaemoción es aquello de cuando nosotros vamos más allá de la emoción, cuando llevamos al cliente directamente a hacer contacto con su espíritu, con su alma, con su yo más elevado, con su alter ego, con una parte donde él se sienta lleno de recursos. Entonces, ¿qué sucede? Que allí hay realmente un encuentro con su alma, con su espíritu, con esa parte. ¿Cómo nosotros lo hacemos? Vamos a empezar a hacer contacto con tu respiración, con tu cuerpo, con tus sensaciones. Me conocen desde hace mucho tiempo trabajando, saben que abordo siempre todo desde allí. Entonces, haz contacto contigo. Si tuvieras una voz interna, ¿qué es lo que dice? Observa, atiende, ¿qué te estás diciendo a ti mismo? Es ir un poquito más allá, a que haga contacto con algo dentro, es para que vea algo más allá de su nariz, pero

00:28:00 ese algo más allá de su nariz es hacia adentro, no hacia afuera. Empiezo a hacer contacto con esto sagrado que hay en mí. Entonces, empiezo a hacer ese templo dentro. Esta ofrenda la hago a este templo interior que soy yo. Solamente así podrá estar preparado

00:52:00 sentido alguna vez en alguna otra relación, no la siento con él. Vale. Vamos a hacer un ejercicio sencillito para ti. Hay una cosa que me llama la atención cuando tú estás hablando, y no sé si eres consciente de ello, que no te das el tiempo de respirar. Ya . Y entonces sueltas todo así, taca, taca, taca. Y cuando soltamos todo así, taca, taca, taca, no nos da el tiempo a procesar. Okey. Y entonces, es un hábito mental darte el tiempo. Te das cuenta que yo normalmente hago muchas cadencias y me detengo, porque en ese momento estoy respirando y estoy haciendo contacto conmigo misma. A veces dicen: "Bueno, Luz habla monótona". Pues sí. Okey. Pero eso me lleva a hacer contacto conmigo, a estar en mí. Sí, tienes razón . Vale, simplemente respira, sé consciente de esa respiración. Sé consciente de ti, de tus sensaciones corporales en este momento, este instante, de tu cuerpo. Siéntete en ese cuerpo. Inspira y suelta el aire. Inspira vida y suelta aquello que no es vida,

00:54:00 todo estrés y toda preocupación. Inspira. Y busca dentro de ti

00:56:00 pero hay una toma de conciencia importante. Vale. Respira profundamente. ¿Cómo estás en tu cuerpo? ¿Cómo se siente el respirar, el sentirte?

01:00:00 emocional que tiene, vamos a centrarla. La sobrecarga vamos a contener, porque en esa sobrecarga, ¿qué es lo que sucede? Que hay emociones desbordadas. Entonces, estamos hablando de emociones secundarias y que no nos aportan nada. Entonces, simplemente lo que hacemos es bajar esto para que nos lleve a unas metaemociones. En un momento determinado vamos a tocar emociones primarias, pero ahora simplemente quise llevarla a una metaemoción, que será contacto consigo Para que ustedes vean lo importante que es abordarla siempre desde el recorrido emocional que hacemos en coaching sistémico. Tenemos que tocar los cuatro puntos, pero ¿en qué orden lo hacemos? Si vemos cómo viene, bajamos a que vaya a sentirse. Obviamente aquí muchos verían muchas dinámicas y muchas situaciones, pero eso nos sirve de mucho barullo. Entonces nos quedamos con lo esencial. Hay varias cositas que ella dijo que son esenciales y que es importante ver, y lo vamos a ver en otros casos.

01:04:00 Mi pregunta es: en su contexto, ya en la relación con su pareja, frente al conflicto, ¿puede llegar probablemente a encontrar esa paz?

01:06:00 ¿Cómo? Sí. Siguiendo capítulo. En coaching sistémico lo que vamos haciendo son por capas. No hacemos todo de una vez. Tú eres psicólogo y sabes que hay algo que está encubriendo todo este desborde. Entonces, lo que tenemos es que ir en búsqueda, es como el hilo de Ariadna al centro del laberinto. Tenemos que buscar cuál es el Fauno que hay en el centro. Tenemos que buscar qué es lo que está haciendo. Esto es

simplemente el primer contacto consigo misma, primer contacto con esa tranquilidad puede estar en ti. Ahora vamos a todo en la relación de pareja. En la relación de pareja somos iguales y al ser iguales tenemos que dar y recibir en equilibrio.

01:08:00 Si yo doy más, descompenso, me pongo más grande que el otro. Si doy menos, me hago pequeña ante el otro. Entonces, tengo que dar siempre. ¿Qué sucede? Mira, le doy aquí, este se siente en deuda y resulta que no me da lo mismo. Me puede dar esto, me lo da. Ahora yo me siento en deuda y así se mantiene un intercambio constante donde ambos vamos creciendo. Ese es el crecer adulto, donde constantemente yo estoy acompañándome y acompañando a mi pareja, curiosamente. Estamos juntos en este camino y vamos haciendo ese intercambio constante. Eso mantiene el fluido de la relación, la intimidad y el contacto. Pero muchas veces lo que sucede es que yo doy una y otra vez. Entonces, a veces decimos: "Es que el otro no es capaz de devolver". No, es que yo estoy dando de más. Esto hay que dar en justo equilibrio. De lo bueno mucho y de lo malo poco. Tiene que haber compensación doble, tanto en lo positivo como en lo