

Transcripción

Preguntas y Configuraciones de pareja

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

00:00:00

El tipo de preguntas que hacemos.

00:00:02

Vale, eh?

00:00:04

Fíjense una cosa para nuestros clientes es,

00:00:07

es importante qué preguntas nos hacemos?

00:00:09

Vamos a ver cuando ustedes tienen un cliente.

00:00:11

Supongamos que yo sea su cliente aquí.

00:00:13

Ahora, qué preguntas se harían si ustedes van a trabajar un

00:00:16

asunto de pareja conmigo?

00:00:19

Eso será interesante. Interesante que me lo dijeran.

00:00:20

Porque así, eh, una compañera está hoy con

00:00:26

chicas del curso.

00:00:28

Eh, que no pueden. Están le mandó saludos

00:00:35

que se fueron a visitarla y que vendrán pronto esta

00:00:38

semana también por aquí.

00:00:40

Vale, entonces, cómo saber qué preguntas me haría?

00:00:45

Ustedes serían ustedes

00:00:47

a sí mismos con eh?

00:00:50

Si fueran a trabajar un conmigo, un problema de pareja?

00:00:59

Bueno, primero te preguntaría cuál es tu problema?

00:01:03

O sea, por qué viene esa terapia? Cuál es el motivo de,

00:01:07

Vale, supongamos que este el problema

00:01:10

sea, quiero dejar a mi pareja.

00:01:13

Qué preguntas te haces tú? Internamente?

00:01:19

Yo terapeuta? Sí, exactamente. Yo.

00:01:22

Ah, mira, la cosa es que esto te ganas de dejar a mi pareja.

00:01:25

Vale, entonces, qué preguntas te hace? Estuvo internamente.

00:01:29

Eso es súper importante.

00:01:31

Mm-hmm.

00:01:43

No. Lo primero que me pregunte es por qué?

00:01:45

Pues yo soy muy racional,

00:01:47

pero yo me preguntaría ahí y por qué lo quiere

00:01:49

dejar o por qué?

00:01:51

Qué pasaba?

00:01:53

Por Qué lo quiero dejar? Vale, qué más?

00:02:00

Eh? Por qué vienes a una relación de pareja?

00:02:03

Digo una, una terapia de pareja, si es que lo quieres dejar.

00:02:07

O sea, no quieres reconciliarte.

00:02:10

Vale, ajá. Vale, qué más?

00:02:17

Qué esperas obtener de la terapia?

00:02:20

Sí, pero eh, eso tra las preguntas

00:02:22

que te vas a hacer tú misma.

00:02:24

Mm,

00:02:32

una participante, qué preguntas te harías a ti misma?

00:02:38

También me preguntaría si hay hijos de por medio.

00:02:41

Vale. Si hay hijos por medio, qué más?

00:02:45

Pero no entiendo luz. La pregunta es hacia la para hasta

00:02:48

Chico. La pregunta

00:02:49

una vez más a mí.

00:02:50

Vale, una vez se lo pregunto, nosotros como terapeuta, eh,

00:02:54

normalmente cuando tenemos un cliente,

00:02:56

deberíamos hacernos preguntas.

00:02:59

Vale, entonces la pregunta son para ustedes,

00:03:01

qué preguntas nos hacemos nosotros como terapeuta,

00:03:05

si te viene un cliente con esa situación,

00:03:11

Bueno, yo cada vez me valoraría a a mí también, diría gu,

00:03:14

o sea, las personas que venga pacientes que venga también

00:03:16

tiene que ver algo que ver conmigo.

00:03:18

Evaluaría eso también este.

00:03:21

Pero qué pregunta te haces internamente?

00:03:26

Porque quiere abandonarlo porque quiero abandonar todo.

00:03:28

Como que porque quiere tener miedo al compromiso

00:03:31

Porque le tiene miedo al compromiso exact.

00:03:34

Vaya más

00:03:46

el llamado o no.

00:03:48

José una participante

00:03:49

Lo mismo. Me viene

00:03:50

lo mismo que ha dicho otro participante, por qué? Eh?

00:03:54

Luego lo que acaba de decir la compañera también,

00:03:57

si tiene algún problema con el compromiso, eh,

00:04:03

qué relación podría tener con sus padres

00:04:06

o actualmente que le viene ahora esta pregunta,

00:04:10

cosas así, por qué viene a terapia?

00:04:12

Sino quiere tener pareja.

00:04:14

Vale, que es parecido a lo que dicen

00:04:17

Vale, alguien más?

00:04:20

Ah, se me viene a la mente además que se ha se ha habido

00:04:24

una, un evento que que la ha puesto

00:04:28

en esa en esa idea?

00:04:31

No que el que le ha propuesto a querer dejar la pared,

00:04:38

Vale, Sí. O sea

00:04:39

un objetivo que estando en pareja

00:04:42

cree que le le le impide poder con, no sé conseguir algo.

00:04:47

Vale, miren, eh,

00:04:49

una de las cosas que nosotros debemos hacer siempre,

00:04:52

y esto es para cualquier situación hacernos, eh,

00:04:57

preguntas abiertas cuando nosotros decimos por qué la

00:05:01

persona quiere dejar o decimos la afirmación?

00:05:05

Porque esto es una afirmación, esa persona

00:05:08

quiere dejar su relación de pareja porque

00:05:10

no se quiere comprometer.

00:05:12

Eso es una afirmación.

00:05:13

Y ya estamos haciendo un juicio del consultante. Vale.

00:05:19

Entonces, obviamente allí no estamos siendo muy sistémico.

00:05:24

Entonces, qué preguntas nosotros nos podemos hacer y qué

00:05:27

sería honestas y que serían adecuadas para el consultante?

00:05:32

Bueno, la siguiente pregunta, em,

00:05:38

cómo puedo ser un

00:05:42

instrumento para acompañar a esta persona

00:05:47

para que esa persona pueda tener relaciones saludables

00:05:52

y ser feliz en pareja o sin pareja?

00:06:01

Como puedo expandir mi conciencia

00:06:05

y ayudar a esta persona que también la expanda y abrirse

00:06:14

a lo saludable?

00:06:15

Una relación de pareja Se dan cuenta de la

00:06:19

diferencia allí.

00:06:20

No estoy haciendo un juicio al consultante.

00:06:22

No me estoy creyendo absolutamente nada todavía.

00:06:25

Si es que la persona quiere comprometerse,

00:06:28

si quiere dejar la pareja en un principio,

00:06:30

sobre todo en sistémica,

00:06:32

tenemos que tener bastante cuidado de miir un juicio al

00:06:34

consultante, vale, de qué es así o es?

00:06:39

Vale, simplemente vale, eh, entiendo.

00:06:43

Y y y le pre puedo preguntar si le puedo preguntar a él,

00:06:47

vale, y que significa para ti dejar la relación de pareja?

00:06:50

Es decir a a divorciarte, separarte,

00:06:53

mudarse a casa diferente veces deja la relación de pareja y

00:06:56

no viven en la misma casa y tienen,

00:06:58

entonces puede haber mucha interpretación de eso.

00:07:00

Por eso es importante.

00:07:02

Entonces, nosotros estar abiertos internamente,

00:07:05

el consultante, seguramente nuestra abierto,

00:07:07

pero nosotros tenemos que estar abierto al

00:07:09

camino de posibilidades.

00:07:11

Esta alma tiene un deseo

00:07:14

y yo no sé cuál es el deseo de esa alma,

00:07:16

ni ella tampoco todavía.

00:07:18

Entonces, en ese proceso, vamos a

00:07:20

descubrir cuál es el camino.

00:07:22

Entonces estoy abierto, no me encierro ninguna posibilidad.

00:07:25

Cuando hago la configuración,

00:07:26

posiblemente estas son posibles cosas que veo.

00:07:30

Pero después de la configuración,

00:07:32

no antes de la configuración por aquí,

00:07:34

lo estamos haciendo antes de la configuración.

00:07:36

Fíjense, ay, un mío,

00:07:37

compromiso no quiere venir a salvar la relación de pareja si

00:07:40

no quiere finalizarla, no sabemos que hay entonces,

00:07:44

antes de una configuración,

00:07:45

nosotros no podemos hacer absolutamente nada.

00:07:47

Solamente nos abrimos a lo que saben por qué?

00:07:50

Porque si ya yo voy con la idea de que esa persona

00:07:55

tiene falta de compromiso, la persona,

00:07:57

yo primero voy a poner compromiso dentro del de

00:08:00

del de la configuración.

00:08:03

Y entonces ya yo voy o secada,

00:08:05

que es una falta de compromiso y a lo mejor no a lo mejor,

00:08:08

lo que la persona tiene es una herida de abandono.

00:08:14

Y entonces ya yo voy metida en la cabeza de que es una

00:08:16

faltada de compromiso y no quiero ver más nada que eso.

00:08:19

Entonces es como que limito yo misma en mi

00:08:21

campo de conocimiento.

00:08:23

Entonces la idea aquí es expandir

00:08:24

ese cambio de conocimiento.

00:08:26

Cuando yo estoy abierta, entonces algo pasa

00:08:29

en el trabajo sistémico, ya sea de coaching,

00:08:31

ya sea de constelaciones, importante,

00:08:33

el punto de vista del consultante,

00:08:35

el punto de vista puede entorpecer el trabajo.

00:08:38

Vale, por eso tengo que tener una mirada suficientemente

00:08:41

amplia y no ir directamente a tiene que hacer esto porque

00:08:45

después voy a tratar de encajar las cosas para que

00:08:48

seas justamente eso.

00:08:49

Y no es la idea ahí a tener una visión amplia de lo que está

00:08:53

ocurriendo, de lo que pasa,

00:08:55

de lo que es y de lo que tiene esa persona.

00:08:57

Vale? Sí. Hasta allí vamos. Bien.

00:09:03

Sí o no? Genial.

00:09:06

Entonces aquí vamos a trabajar con eso. Mire aquí.

00:09:10

Yo puedo ponerle presente,

00:09:12

pasado y futuro del orden que yo quiera.

00:09:14

Vale, esto lo tiene en su plataforma en la parte donde dice,

00:09:17

eh, voy a poner aquí en la en esta parte que está aquí

00:09:20

abajo que dice em, eh, estas tres,

00:09:25

estas figura que aquí le pulsan.

00:09:27

Y aquí tiene para poner tres Fran.

00:09:28

Vale, ustedes estos se lo pueden poner.

00:09:31

Si ustedes quieren poner futuro aquí se lo pueden poner.

00:09:34

Si quieren poner presente aquí, se lo ponen

00:09:39

Ustedes se lo ponen el orden para no vayan a preguntar, eh,

00:09:42

luz, pero por qué el presente y el pasado?

00:09:44

No, yo, eh, como el día que esté a

00:09:46

mí, me da igual como aparezca.

00:09:47

Y el día que esté, pues simplemente se lo

00:09:50

pongo como se me ocurra.

00:09:51

Vale, aquí no es que tiene que ser el presente,

00:09:54

no que el tiempo lineal.

00:09:55

No sé que sí. Ya sabemos que en pnl hacemos una línea

00:09:58

del tiempo que está muy bien.

00:09:59

No sé qué, pero bueno, eh, puedes hacerlo la franja uno.

00:10:02

Puedes poner presente o puedes poner pasado

00:10:11

cómo ustedes quieran.

00:10:13

Vale, esto se adapta a su eh, a sus sociedades.

00:10:17

Vale, entonces fíjense aquí no,

00:10:20

aquí tenemos el consultante.

00:10:23

Vale, directamente así. Vale, presente, pasado y futuro.

00:10:28

Hay otras personas que hacen esto, vale, para, eh,

00:10:33

cuadrantes lo ponen pa cuadrantes.

00:10:35

Entonces ponen así presente.

00:10:38

Hay gente que le ponen el tiempo, eh? Vaya presente.

00:10:44

Vamos a ver pasado.

00:10:45

Bueno, el pasado Dios

00:10:51

presente,

00:10:56

eh, futuro.

00:11:01

Y aquí alguna gente le pone, eh,

00:11:04

cuánto tiempo cuántico vale,

00:11:12

Que es como un espacio indeterminado.

00:11:15

Vale, entonces también lo ponen y también pasa así.

00:11:18

Vale, aquí el gi y futuro está muy bien.

00:11:22

Entonces ustedes este lo escriben como ustedes quieran.

00:11:25

Vale, como ustedes se sientan más cómodo trabajando.

00:11:27

Vale, yo no me me siento más cómoda cuando va

00:11:30

a trabajar con la línea al tiempo.

00:11:31

Me siento más cómodo trabajándolo así. Vale.

00:11:33

Pero eso es, ya le estoy diciendo particularidades como cada

00:11:37

aquí quiera hacerlo.

00:11:39

Mire si los que están en la plataforma,

00:11:41

si ven ahora mismo la plataforma y no zoom,

00:11:44

se van a dar cuenta que ellos no ven lo

00:11:47

que dice en el suelo.

00:11:48

Sí. Los que están que está José, la persona participante high,

00:11:51

mi carmen no se dan cuenta que no ven

00:11:55

solamente lo ven los que están en zoom porque yo estoy

00:11:57

compartiendo pantallas.

00:11:59

Si yo le pongo esto en absoluto ahí, si lo van a poder ver,

00:12:03

entonces esto muchas veces una guía para nosotros.

00:12:07

Nosotros no tenemos que ponerlo directamente que se vea,

00:12:10

sino que es a una guía para nosotros.

00:12:13

Y es una guía para hacerle diferentes situaciones a

00:12:16

lo largo de nuestra vida.

00:12:17

Vale, entonces es interesante, eh? Colocarlo.

00:12:21

Ya vamos a ver cómo vamos a trabajar con eso.

00:12:23

Vale, hay alguna pregunta? Esta hasta aquí y ahora?

00:12:28

No. Genial. Vale, vamos. Perfecto. Eh?

00:12:32

Quién quisiera trabajar algo?

00:12:34

Bueno, no tienen idea de lo que voy a trabajar.

00:12:36

Pero bueno, quién le quisiera trabajar?

00:12:38

Algo de, por supuesto, de su relación de

00:12:39

pareja ya de lo que están aquí.

00:12:52

Mi luz. Yo puedo participar Genia José, rafael.

00:13:02

Vale, eh? Voy a colocarte aquí, eh?

00:13:07

Ah, pero no estás. Vuelve a cargar la

00:13:08

plataforma porque está te has caído.

00:13:12

Okey.

00:13:18

Ay señora.

00:13:28

Si vuelvo a cargar la plataforma, eh, José?

00:13:30

Porque te has caído. Si no hay, me te va a representar.

00:13:32

Pero bueno, me gustaría que lo serás tú. Ah, genial.

00:13:35

Vale, ahora sí, genial. Te voy a permitir movimiento libre.

00:13:40

Vale. Y tú te vas a quedar atento. Nada más a la plataforma.

00:13:45

No vas a estar pendiente de

00:13:47

este del zoom y nada vale del zoom lo que están los

00:13:50

estudiantes, pero tú no, tú vas a estar.

00:13:52

Quiero que escojas una figura.

00:13:54

Vamos a ver el asunto de eh, que vas a ir escogiendo vale,

00:13:58

yo te voy a ir diciendo, eh, ciertas figuras

00:14:01

y tú lo vas a colocar donde, eh, tú quieras.

00:14:06

Yo quiero que vas a representar con figuras.

00:14:10

Tu situación actual de pareja.

00:14:12

Vale, como tú quieras,

00:14:14

vas a sacar los representantes que tú

00:14:15

quieras, como tú quieras.

00:14:19

Okey, mal. Es decir, tuvo,

00:14:20

no vas a representar aquí con figuras.

00:14:24

Qué pasa con tu relación de pareja?

00:14:26

Vale, puede ser una figura dos.

00:14:30

Figuras tres, figuras cuatro. La que tú quieras.

00:14:35

Pregunta re la intención es,

00:14:39

es re solucionar la

00:14:42

No la intención, la intención.

00:14:44

No te voy a decir todavía. Seguramente lo quiero saber.

00:14:46

Es lo que quiero que coloques es, vale, tu no.

00:14:52

Porque no tengo pareja. Vale, vale.

00:14:55

Acabado de mi última relación.

00:14:56

Vale. Vale, vale, vale.

00:14:57

Es que no, no estoy preguntado si tienes, no tienes pareja.

00:15:01

Lo que quiero es que representes tu situación tal de pareja.

00:15:04

Ya sea que tienes que no tienes que si tienes recéla con

00:15:09

las figuras que tú quieras.

00:15:10

Luego que la represente me vas a aplicar un poquito que es

00:15:13

vale, sí,

00:15:16

Sí, Genial.

00:15:29

Esto es una metodología que podemos usar en la eh segunda

00:15:34

segunda sesión.

00:15:40

Vale, esa figura sería

00:15:44

La pa. La pareja

00:15:45

me representó hoy igual, verdad?

00:15:50

Claro,

00:16:04

ese serías tú

00:16:13

a bien,

00:16:20

mm-hmm.

00:16:24

Hay algo más que quiera sacar para que represente tu

00:16:27

relación de pareja actual

00:16:35

Por ahora no.

00:16:36

Vale, hálame un poquito de de esa imagen.

00:16:44

Es decir, eh,

00:16:46

hable un poquito de tu situación actual y como

00:16:48

se esto lo representa,

00:16:58

Siento que

00:17:03

me he quedado en un presente.

00:17:08

Mm-hmm. Eh?

00:17:10

Con una expectativa de de de aclaración

00:17:17

y la persona, mi pareja, mi ex pareja,

00:17:23

como que ha o sea, se hay,

00:17:27

ha ha procedido, no ha ha seguido adelante con su vida,

00:17:32

pero esporádicamente viene, me habla y me dice

00:17:37

y me da ideas o tomo yo ideas de que está ahí viene.

00:17:41

Y me dice que me manda fotos de cuando estábamos juntos o

00:17:46

cosas que hacíamos y

00:17:48

y cuando me viene me que me dice que me quiere mucho y

00:17:52

me extraña y se va.

00:18:00

Entonces, yo, a lo en en lo personal, quiero

00:18:05

la plática, pero también quiero que se vaya

00:18:12

Vale. Y que no quieres

00:18:13

quieres y qué es lo que quieres? Tú

00:18:16

Quiero acala una aclaración de

00:18:22

de las cosas a las aptitud que tuvo

00:18:25

cuando se cuando tomé yo la decisión de dejarla

00:18:29

porque yo tomé la decisión de dejarla

00:18:32

porque descubrí que no era exactamente la persona

00:18:36

que yo pensaba que era

00:18:43

Vale, una aclaración.

00:18:45

Entonces, lo que tú quieres una aclaración y qué más?

00:18:51

Pues, hay parte de mi que quisiera es

00:18:55

aparte de la aclaración o que se vaya completamente,

00:19:00

pero se también que hay una parte de mi que que que no

00:19:04

me gustaría que se fuera.

00:19:06

Entonces tengo esa contradicción. Todo está vale,

00:19:09

Que no sabes si quieres si que se vaya o no sabes si

00:19:12

quieres que se vaya o que se quede

00:19:14

Sí,

00:19:28

me gustaría representar la aclaración.

00:19:30

Vale, puedes ponerlo.

00:19:59

Ese sería la aclaración.

00:20:01

Sí.

00:20:06

Vale. Y qué otra cosa te gustaría poner

00:20:10

La duda?

00:20:12

Vale,

00:20:32

Trato de moverlo, pero no, no llega de que

00:20:49

Puedo hacer una pregunta. Luz.

00:20:52

Sí, Cómo uno sabe qué nombre le va a colocar

00:20:57

acá quien en partee del cliente y la pareja, eh,

00:21:00

cómo uno usa tiene que ir como profundo en la en la

00:21:03

Situación. Bueno, normalmente

00:21:04

normalmente el costs sellador no.

00:21:06

Pero a él le dejo tranquilo que él vea y diga que quiere

00:21:09

representar que no pasa nada.

00:21:12

Claro para nosotros como como el coach, como tal, eh,

00:21:15

cuando llegamos a hacer nosotros no llegamos a hacer esto.

00:21:18

Pero tenemos que llegar a hacer esto no?

00:21:20

Claro. Qué aspectos simplemente representanta me, eh,

00:21:25

configuras tu situación problemática.

00:21:28

Como que si estuviéramos dibujando un lienzo,

00:21:30

tu situación salud lo

00:21:31

Hace. El cliente

00:21:32

no lo hace. No lo hacemos nosotros

00:21:35

No, en ese edad llegar estoy enseñándolo.

00:21:37

Está haciendo el consultante tal cual como se lo estoy. Lo

00:21:39

Hace el consultante. Cada cada

00:21:40

cosa que él quiere. Okey, nosotros nos, claro,

00:21:42

Representa yéme tu situación actual. Vale,

00:21:48

Okey, perfecto, gracias.

00:21:50

Vale, genial.

00:21:57

Guardamos.

00:22:05

Vale, situación actual. Vale,

00:22:13

José, rafael.

00:22:15

Ahora quiero que me coloques lo que

00:22:20

quisieras de esto.

00:22:22

Como al te gustaría que fuera la solución de esto? Cómo? Eh?

00:22:26

Ves tú que eso tiene resolución que me lo represente?

00:22:29

Cuál sería la solución que a ti te gustara

00:22:35

Verbalmente?

00:22:37

No con imágenes también.

00:23:04

Vale, ese sería,

00:23:08

Mm, no lo quería poner allá y llegó, pero todo vale.

00:23:12

Será como tiene

00:23:14

Eso sería La resolución.

00:23:19

Vale, ese sería cuál sería? É. Ese

00:23:23

La resolución sería

00:23:30

la contradicción con la, eh, eh?

00:23:32

Esa es la contradicción. Hay una parte de Mick

00:23:36

Ya va. Pero

00:23:37

a ver, te dije que me,

00:23:40

eh representarías así como me he representado esto,

00:23:45

la solución de esta situación, vale,

00:23:47

cuál sería una solución para ti y que sería viable?

00:23:58

No, mi que lo que más me viene a la mente es de que

00:24:01

se dé la plática.

00:24:03

Está yo equivocado.

00:24:07

Dale, si se dé la plática, vale,

00:24:09

se dé la plática que está.

00:24:11

Estoy equivocada. Vale. Ese seis que representaría entonces

00:24:14

La la la resolución,

00:24:21

Resolución.

00:24:24

Y que otra cosa te imaginas de tu imagen ideal?Cuál sería?

00:24:35

Qué es lo que quisieras

00:24:39

Tener paz? Tener

00:24:40

tranquilidad no está pendiente.

00:24:45

Eso

00:24:47

Vale, entonces me tienes que, oh,

00:24:50

o vas a representarlo solo con esa figura,

00:24:52

tener paje de tranquilidad.

00:24:54

Esa figura para ti representa la página de tranquilidad.

00:24:58

No me veces representa la la relu.

00:25:02

La resolución que que no tengo que no encuentro.

00:25:06

Vale. Y entonces tener paz y tranquilidad. C, qué figura?

00:25:09

Sería,

00:25:37

Vale, Ay, tranquilidad.

00:25:39

Te estaría allí mal. Bien,

00:25:51

Vale, Entonces aquí tenemos en

00:25:53

vamos a hacer un resumen.

00:25:54

No, aquí tenemos tu situación de tu relación de pareja.

00:25:58

Que bueno, la relación de pareja estás pero no estás

00:26:01

que no lo tienes.

00:26:03

Claro que de vez en cuando quieres estar con ella de vez en

00:26:06

cuando, no, ella aparece, desaparece este.

00:26:10

No sabes si quieres que se vaya completamente,

00:26:12

que se quede, eh?

00:26:14

Y bueno, te gustaría aclarar las cosas en algún momento?

00:26:17

Te has planteado a hablar con esta persona y decirle

00:26:20

directamente, eh, lo que quieres?

00:26:27

Lo he pensado 1000 veces, pero

00:26:38

no, no creo que que sea

00:26:44

mi responsabilidad de de hacerlo.

00:26:47

Mm, malo, eh? Una pregunta esco es una figura, por favor.

00:26:53

Otra figura.

00:26:56

Sí, el carrito este. Quise ponerlo aquí. Adelante.

00:26:59

Y no me dejó lo de donde estaba, verdad?

00:27:02

Mal. Sí, este escoge otra figura.

00:27:17

Colocó la donde quieras.

00:27:32

Vale. Y otra figura

00:27:53

coló donde quieras.

00:28:14

Entonces, vamos a haber aquí una cosa.

00:28:17

La aclaración te llama la atención,

00:28:19

la ac relación que es esta pequeñita que está aquí.

00:28:30

Bueno, que está llorando.

00:28:32

Vale, cuéntame en

00:28:37

así directamente imagínes que yo soy

00:28:47

esa aclaración.

00:28:48

Y tú vas a hablar conmigo. Qué es lo que quieres conmigo?

00:28:57

Yo soy la aclaración.

00:28:59

Qué quisieras decirme

00:29:05

si era tus ojos, si quieres, para que te centran mejor?

00:29:18

Siempre he pensado que con usted

00:29:22

sentado en frente, ella a decir le

00:29:31

que cuando la conocí así, literalmente aunque sea

00:29:36

cuando la conocí,

00:29:40

la vi con como una diosa

00:29:44

todo lo que yo había deseado.

00:29:46

Y nunca pensé que podía tener

00:29:51

y que poco a poco fue desarmando esa

00:29:56

ese ideal que yo tenía

00:30:02

y que eso fue lastimando mi

00:30:05

corazón decepcionándome

00:30:09

Mm-hmm.

00:30:11

Respiré profundamente

00:30:18

porque la declaración te va a responder vale,

00:30:21

yo soy la declaración y te voy a responder

00:30:39

quién quiso verla así?

00:30:46

Mm,

00:30:55

realmente ella quiso que la vieras así.

00:31:08

Tal vez no. Mm.

00:31:15

Y quién dice que realmente no es diosa

00:31:38

Yo ir?

00:31:40

Mm-hmm.

00:31:47

Vale, respiro profundamente, tú sabes.

00:31:51

Ahora no hemos dado cuenta de tres cosas.

00:31:53

Cuáles son esas tres cosas que nos hemos dado cuenta ahora

00:32:06

A mi acción y mi expectativas.

00:32:08

Vale, entonces yo tenía expectativas

00:32:11

de verla como una diosa.

00:32:14

Pero bueno, tampoco me niego a que sea una diosa.

00:32:24

Todo depende de como yo perciba a cada persona.

00:32:35

Y bueno, otra parte que nos damos cuenta era

00:32:39

el tuyo herido, verdad?

00:32:45

Sí,

00:32:46

Sí, Vale,

00:32:49

Se no, vamos,

00:32:51

hiciste la primera pregunta seó mi mamá la mente

00:32:54

ya porque así, así era ella de la amor de ella.

00:32:59

Mm, mal, bien, perfecto.

00:33:05

Y entonces, porque

00:33:10

estas mujeres diosas,

00:33:13

yo pongo expectativas sobre ella.

00:33:17

Luego me decepciono porque no están a la altura

00:33:19

de mis expectativas.

00:33:22

Y entonces yo termino herido y que hago en consecuencia

00:33:34

Como triste el enojo.

00:33:37

Y me pongo una máscara, mira esa máscara que está allí

00:33:49

La más. Así

00:33:54

Me poco triste, me enojo

00:33:58

y respira profundamente.

00:34:03

Vale. Entonces, todas las expectativas que yo he colocado

00:34:06

sobre una persona al final,

00:34:09

como todas expectativas al final, siempre salen frustradas.

00:34:13

Me di cuenta que se abre mi herida.

00:34:17

Y entonces esa herida me lleva a ponerme una máscara que

00:34:20

para esconder mi tristeza.

00:34:22

Me enojo, no?

00:34:26

Sí, Vale,

00:34:46

vale.

00:34:49

Y todo esto me conecta con una parte de mí.

00:34:52

Cómo es esa parte de mí reflejado en esa figura?

00:35:02

Configuró En esa figura que está allí

00:35:05

reflejada allí de frente.

00:35:11

No lo ves? El muñequitos con lo

00:35:15

con el gorro de bufón en la cabeza.

00:35:20

Oh, es que le hice la pantalla para las dos porque no,

00:35:27

Vale,

00:35:33

Sí, lo ves.

00:35:35

Ahora

00:35:43

ese yo herido me llevó a poner una máscara que me hace

00:35:46

ponerme triste y enojado para luego contactar o ver o

00:35:50

descubrir a ese nuevo personaje.

00:35:56

Quién es ese nuevo personaje

00:36:08

que se siente herido, que se siente enojado

00:36:12

y que es escondo detrás de la máscara.

00:36:18

Pues lo veo como, como mi yo pequeño.

00:36:22

Mm-hmm, Mi yo pequeño.

00:36:27

Vale. Y ese yo pequeño realmente

00:36:32

aquí la sonrío.

00:36:46

Yo creo que está pretendiendo nada más

00:36:57

Malo.

00:37:01

Ese yo pequeño sonrío porque ante

00:37:06

sus ojos sólo tiene mamá

00:37:11

a a la verdadera diosa.

00:37:14

Y ninguna mujer estará nunca a su altura

00:37:21

hasta que yo lo elija hasta que yo lo decida.

00:37:40

Quiero que te imagines a mamá cerca de papá

00:37:50

y que le digas, mamá, tú eres la diosa de papá

00:37:56

y siempre lo serás.

00:37:59

Indiferentemente lo que pasa entre ustedes

00:38:11

y para mí, eres mi mamá

00:38:17

y siempre será solo eso.

00:38:23

Mi madre es la mujer que me dio la vida.

00:38:35

Cómo se siente?

00:38:43

No una como una pelea. Mm-hmm.

00:38:47

Y que lo sé, pero no quiero aceptarlo.

00:38:49

Claro, Claro.

00:38:57

Respir profundamente.

00:39:01

Cómo se llama tu ex pareja,

00:39:06

la expareja.

00:39:07

Vale, la expareja, quiero que le digas a la expareja,

00:39:12

la expareja, lo siento,

00:39:17

sólo he buscado a mi mamá a través de ti

00:39:30

dilos más alta

00:39:34

Y eres, no, lo siento, sólo he buscado a mi

00:39:38

madre a través de ti.

00:39:41

Siempre te ha usado. Siempre te he usado

00:39:55

Cómo se descende tu pecho.

00:40:09

Cómo

00:40:10

Como aliviarlo.

00:40:14

Mm-hmm. Para. Vale.

00:40:19

Hay algún movimiento que quieras mover

00:40:21

alguna de estas figuras?

00:40:52

Cualquier es mover.

00:40:54

Quiero mover a la expareja para voltear el para pruebas,

00:41:01

Ver a cuál Perdón,

00:41:05

A cuál de todas quieres ver

00:41:14

a cualquiera que volteo a a ver

00:41:36

Ahí, pero se regresó.

00:41:37

Ya está bien.

00:41:43

Te has des conectado de nuevo.

00:41:44

Vete a conectar. Vuelvo a cargar.

00:41:46

No se desconectó. Sí, vuelvo a cargar la plataforma.

00:42:31

Estoy adentro, pero no puedo seleccionar.

00:42:35

Pero un momentito

00:42:40

no, no está adentro. Te ha salido.

00:42:43

Mm, no fun o sí? Me la

00:42:52

Bueno, le voy a dar yo por si acaso años.

00:42:54

Pero

00:43:05

bueno, la vuelvo a montar yo porque había cargado una cena.

00:43:14

Vale. Ay. Me haces seleccionar otra vez, eh?

00:43:23

Vale, ahí la tienes.

00:43:27

Selecciona otra vez o me salgo. Me

00:43:31

No entra.

00:43:35

Hay que pare. Pues puede decir otra porque para entrar me

00:43:38

está pidiendo que se selección. Sí,

00:43:39

Sí, tranquilo. Seleccionara.

00:43:40

Oh, okey.

00:44:05

Bueno, no te has caído completamente, no?

00:44:10

Sí, como te digo, me vuelve a pedir que

00:44:13

Sí, siempre te vuelva.

00:44:14

Siempre te vuelva a pedir que escoas una figura

00:44:18

siempre que vaya, vamos a entrar.

00:44:19

Hambre, reforma. Siempre vamos a escoger una figura.

00:44:24

Pero estoy viendo la plataforma.

00:44:25

O sea de hoy, los personajes y todo.

00:44:28

Sí. Sí. Ya acabas de entrar. Vale,

00:44:31

Okey, okey.

00:44:32

Vale. Ahora quiero que muevas a la expareja donde quieras que

00:44:35

vea o qué es lo que quieres que haga.

00:44:37

la expareja,

00:45:06

no puedo,

00:45:09

No hice y se regresa.

00:45:11

Vale, vale, no, ahí está ahora. Sí.

00:45:14

Y la resolución entonces ahora se movió hacia adelante, no?

00:45:17

Sí. Vale. Hay algún otro cambio que quieras hacer?

00:45:26

No. Vale,

00:45:40

Vale.

00:45:41

Ella, la expareja, te sabiendo a ti.

00:45:49

Mm, sí.

00:45:52

Vale, tú qué quiere decirle ya nifa.

00:46:03

Gracias. Gracias por todo lo que me distes.

00:46:10

Gracias por a ver por haberme se haber se

00:46:16

haberme hecho, sentir amor otra vez, sentirme en enamorado.

00:46:21

Mm-hmm.

00:46:29

Y le deseo lo mejor de la vida y y que siga con su vida

00:46:35

Y ya decides que no quieres estar con ella.

00:46:37

Entonces,

00:46:43

No con esa persona

00:46:47

Como no con esa persona.

00:46:49

A ver, cuenta

00:47:08

Este.

00:47:22

No creo que sea la persona

00:47:30

que ya sea la persona compatible con lo que lo que quiero

00:47:34

a la para mí o caminar conmigo.

00:47:41

Vale, entonces quiero que se lo digas directamente.

00:47:44

Oye, mira, no eres la persona que quiero para mí.

00:47:47

No estás a la altura de mis expectativas.

00:48:02

Cómo te hace sentir

00:48:03

Muy fuerte?

00:48:05

Muy fuerte.

00:48:07

Ya se te hace fuerte por

00:48:17

Holas por la par.

00:48:18

La parte de las expectativas.

00:48:21

Ah, por qué no crees que estás

00:48:24

colocando expectativas en ella?

00:48:30

Siempre tengo expectativa de todo. Ah,

00:48:34

Vale. Vale. Siempre

00:48:35

tienes expectativas de todo. Claro.

00:48:38

Bueno, dile, simplemente no puedo estar.

00:48:41

Por qué yo tengo muy altas

00:48:44

expectativas y a las cosas.

00:48:47

Hay que llamarla por su nombre.

00:48:48

Si yo tengo muy alta expectativa. Es, esa es la realidad.

00:49:01

A ver expectativas. Cómo tiene que ser esa mujer?

00:49:04

Dile no, mira, es que yo quiero una mujer

00:49:06

así, ya sabes, cuéntame.

00:49:20

Era una mujer que

00:49:25

que me apoye en mi caminar en mi despert

00:49:35

que me acompañen este camino.

00:49:45

Una mujer que que nos podamos

00:49:49

ayudar a sanar a carecer.

00:50:04

Y tú no eres esa mujer, la expareja. Claro, no,

00:50:14

No sé. Creo que su

00:50:15

enfoque es otro.

00:50:19

Vale. Y una vez me lo dijo

00:50:22

la expareja, la expareja,

00:50:24

la cosa es que yo no te puedo querer como tú eres.

00:50:32

Yo quiero otras cosas.

00:50:43

Qué te hace sentir? Imaginar, decirles eso

00:50:48

Una verdad?

00:50:50

Yo la puedo que le puedo querer como es,

00:50:55

La puedes querer como es?

00:50:57

Sí,

00:50:58

Sí.

00:51:00

O Sea que pudieses estar con ella y y sin problema.

00:51:04

Entonces,

00:51:07

Sin problema, no sé, tendría que bajar

00:51:13

esas expectativas que

00:51:17

que me limitan más a mí que que la otra persona.

00:51:20

Mm, vale. Vale.

00:51:29

Nuestra única expectativa que no puede ser

00:51:31

defraudada en pareja.

00:51:32

Esa amar más y mejor. Todas las demás.

00:51:36

Seguro que van a ser defraudada. Segurísimo

00:51:45

ni le la expareja yo todavía no he aprendido amar.

00:51:53

la expareja. Yo no, yo todavía no he aprendido a más.

00:51:57

No soy capaz de aceptar a las personas.

00:51:59

Está al igual como son,

00:52:02

y quiero más y más.

00:52:11

No soy capaz de aceptar a las personas o con son

00:52:15

quiero más, más y más.

00:52:17

Mm. Y qué tal se siente

00:52:24

A puedo de hablar?

00:52:26

Mm.

00:52:32

Y entonces, cuál sería el trabajo? José?

00:52:36

Yo, Mm.

00:52:41

Aceptar y cambiar. Yo no hasta aceptarme yo

00:52:47

Aceptarte tú. En qué

00:52:48

sentido? A ver,

00:52:52

Siempre es así a cualquier gente cuando me siento desde

00:52:55

que estoy en esto tan metido

00:52:59

como que no sé.

00:53:02

No, no, no. Pago el el el, el swish. Nunca

00:53:07

El swish De juzgar de de decir

00:53:12

tú puedes hacerlo mejor.

00:53:13

Esto, esto te voy a ayudar en esto. Te voy a dar esto. Esto

00:53:17

De ajá. Pero a ver

00:53:18

tú hacerlo por el otro o el otro lo haga por ti.

00:53:21

No entiendo.

00:53:23

No pel. Yo juzgando. Mm-hmm.

00:53:27

A la a la demás gente.

00:53:29

Ah, vale, vale, vale, vale. Bueno,

00:53:32

Siempre ando solucionando, mejorando

00:53:36

queriéndolo hacer, por supuesto.

00:53:38

Claro. Pero la cosa es que al único que le podemos mejorar

00:53:41

o hacer algo es a nosotros.

00:53:46

Una de las cosas que me ha ayudado más.

00:53:48

La terapia es ay, amar mejor,

00:53:51

amar mejor y sin expectativas a las personas,

00:53:55

respetarla y aceptarla como son, sin exigir nada

00:54:00

simplemente como son.

00:54:02

Y si quiero algo, un memento determinado, lo digo y bueno,

00:54:05

el otro sin expectativa tampoco me lo dé el otro me lo puede

00:54:08

dar o no, pero mi única

00:54:13

expectativa es amar,

00:54:17

respetar y aceptar al el otro tal igual como

00:54:19

es ojo.

00:54:24

Esa soy yo. Enriquecer tú.

00:54:29

Vale, Qué cambio quisieras hacerla en esta imagen?

00:54:40

Pues me gustaría quitar la máscara

00:54:44

Y mm, vale, pero bueno,

00:54:46

lastimosamente la máscara no se quita así como

00:54:48

así no que la quito.

00:54:49

Y ya. Mm,

00:54:54

cuéntame la máscara de que te quitas yo,

00:54:58

la persona participante o y me quito la máscara de escribe o dime

00:55:10

Yo, la persona participante ahora me quitó la máscara en este momento.

00:55:13

Me quitó la máscara

00:55:16

De qué?

00:55:22

De juzgar, De juzgar. Qué más

00:55:31

De pretender De pretender?

00:55:33

Ajá. Qué más?

00:55:38

Limitarme. Mm-hmm.

00:55:40

Imitarte

00:55:46

El miedo.

00:55:48

El miedo. Mm-hmm. Con la tristeza.

00:55:52

Mm-hmm.

00:56:00

El saber. Mm-hmm.

00:56:11

Y desde quitarte esa máscara que le dices a la expareja

00:56:18

así, sin máscara, así desnudo, qué le dices?

00:56:25

No la quiero mucho, la expareja, te quiero mucho.

00:56:30

Pero te quiero mucho. Cómo? Cómo?

00:56:45

No sé la cierto

00:56:48

que la quiero mucho.

00:56:51

Quiero que esté bien. Le deseo lo mejor.

00:56:57

Mm-hmm. No sé por donde esté.

00:57:01

No, no, no tiene que ser tal vez conmigo.

00:57:07

So le deseo que esté bien.

00:57:09

Vale, la expareja. Entonces,

00:57:10

definitivamente me doy cuenta que no quiero hacer contigo.

00:57:15

De verdad que te agradezco todo lo que hemos vivido.

00:57:17

Ha sido bonito.

00:57:22

Te que mucho.

00:57:24

Tal vez no has sabido quererte como te mereces.

00:57:29

Cómo te suena eso?

00:57:36

No del todo bien. Mm.

00:57:40

Pero aceptable. O sea, no me

00:57:48

No. Qué?

00:57:51

O sea lo cuando lo dice,

00:57:52

es como que yo lo fuera repitiendo.

00:57:58

Hay una, hay una incomodidad en dejarla ir, pero

00:58:02

pero es aceptado, pero

00:58:04

Vale. Vale,

00:58:05

Vale. Ah, mira, me siento incómodo en dejarte ir.

00:58:08

Bueno, probemos otra cosa a ver, decirle algo así como oye,

00:58:13

la expareja, yo, la verdad que me doy cuenta que

00:58:19

pues que no te querido suficiente.

00:58:21

No te querido como te lo mereces.

00:58:24

Pero sabes que poquito a poco me estoy quitando las máscaras

00:58:29

y me apetece que lo intentemos.

00:58:37

Eso cómo te hace sentir?

00:58:48

Estoy en medio. Todavía estoy aceptable.

00:58:52

Vale. Pero observa tu cuerpo, observa tu cuerpo.

00:58:56

Observaste lo que cómo se sentistes lo anterior.

00:58:59

Ahora observa cómo sentiste esto. Último que dijimos

00:59:09

Todo este proceso. Me

00:59:10

dado mucha paz y y siento paz. Me siente.

00:59:14

Vale. Sientes paz cuando sientes paz cuando le dices que

00:59:17

quieres intentarlo con ella?

00:59:26

Me siento bien neutral. La verdad me siento bien.

00:59:32

Pero ahorita que tú me preguntas si me preguntas,

00:59:35

se sentí algo que se me iba en el estómago.

00:59:50

Qué te inspira más paz y tranquilidad?

00:59:54

Estar con ella o a estar sin ella?

01:00:10

Observa tu cuerpo,

01:00:19

visualice una vida con ella y visualiza una vida sin ella.

01:00:33

Si es una vida con ella, que sea una vida sin máscara,

01:00:38

si es una vida sin ella,

01:00:43

puedo tener la opción de tener la máscara también o no.

01:00:49

Pero si es con ella, tiene que ser sin máscara.

01:00:53

Me atrevo

01:00:59

Definitivamente la máscara.

01:01:01

No, no hay lugar para la máscara.

01:01:03

A, vale. Entonces con ella sin ella.

01:01:24

Pues bien, entrar de verdad no

01:01:28

me recuerda, me recuerda lo

01:01:33

lo bonito que está enamorado y me y me llama la atención,

01:01:38

pero tal vez me recuerda el

01:01:44

el el dolor que que causa o me causó.

01:01:48

Y eso me me limita todo. Es, definitivamente me siento

01:01:53

Qué es lo que nos causa dolor al final en una relaciones

01:01:58

que nos causa dolores,

01:01:59

que nuestras expectativas no se realice.

01:02:02

Y quién es el responsable de que las expectativas existan

01:02:12

todo a

01:02:12

Todo?

01:02:14

Todo es totalmente de acuerdo con las expectativas,

01:02:16

pero también hubieron acciones y hechos

01:02:21

mm que no son aceptable para mí,

01:02:23

Valen. Vale.

01:02:24

Pues entonces tu camino es sin ella. No es cierto?

01:02:27

Esa es la decisión que tomas

01:02:37

Cuando me pregunta como así muy fuerte.

01:02:41

Yo digo no,

01:02:43

No, qué? No.

01:02:44

Mi camino no es con ella,

01:02:47

No? O sí, si

01:02:48

tu camino es con ella o no,

01:02:51

mi camino no es con ella

01:02:58

o mi camino sin ella.

01:03:05

Muy confundido de verdad confundido.

01:03:08

Pero no desal resaltado o exaltado.

01:03:12

Estoy caminooes conmigo.

01:03:22

Vale. Quieres caminar entonces con ella

01:03:35

De la de cualquier dos formas y lo

01:03:37

por de verdad que quiero.

01:03:39

Me gustaría que fuera para un lado para otro para tener esa

01:03:42

claridad que he buscado.

01:03:44

Pero para cualquier lado, está bien. Todo lo que consume.

01:03:48

Sabes que en una relación, mm,

01:03:51

no hay certidumbres jamás.

01:03:56

Todo aquella persona que se atreve a amar

01:04:00

sabe que se expone un riesgo.

01:04:03

Hay una frase, el principito que me gusta mucho,

01:04:05

que no recuerdo exactamente porque me

01:04:06

cuesta citar las cosas.

01:04:08

Exactamente. No. Pero una lección que le dio el principito el

01:04:12

el zorro al principito fue a la siguiente, no.

01:04:15

El zorro le dijo al principito tú me has domesticado.

01:04:22

Y Todo aquel que se ha dejado domesticar por otro

01:04:27

se expone al

01:04:31

sufrimiento al dolor.

01:04:33

Por qué? Porque bueno,

01:04:35

esa persona un día puede no volver como estaba acostumbrado

01:04:39

el zorro que vin venía al principito siempre a la misma

01:04:42

hora, siempre al mismo

01:04:44

lugar, pero que sucede?

01:04:49

El zorro descubrió que

01:04:53

valió la pena porque ahora

01:04:58

cada vez que el zorro viera las estrellas,

01:05:00

aunque el principito no volviera,

01:05:05

vería a las estrellas si se recordaría de ese niño de

01:05:11

rizos de oro que venía

01:05:13

y hablaba con él y que se había robado su corazón.

01:05:16

Bueno, no en esas frases exactas, no, pero

01:05:19

por allí más o menos iba la historia.

01:05:24

Todo aquel que ama se expone a eso.

01:05:33

Entonces, cuando ay de un paso al frente en el amor,

01:05:39

no es que ese camino no va a tener espinas.

01:05:42

No es que ese camino no va a tener retos.

01:05:43

Sí, va a tener retos. Muchos, muchos, muchos.

01:05:50

Ahora, la cosa es, como, asumo yo,

01:05:52

cada uno de esos retos para amar,

01:05:54

hay que tener la capacidad de amar y de todos los días

01:05:58

elegir amar.

01:06:00

Y a pesar de todo, elegir amar.

01:06:02

Y a pesar de que no sea lo que yo quiero amar,

01:06:05

y a pesar de que no haga lo que yo quiero amar,

01:06:08

a pesar que me defra de una y otra vez, amar ahora,

01:06:13

yo puedo decir el momento determinado.

01:06:15

Pues sigo amando, pero sigo amando en distancia.

01:06:17

Ya no quiero estar O puedo seguir amando,

01:06:23

tratando de resolver,

01:06:25

pero siempre como el adulto que resuelve sin máscara,

01:06:30

eso me da paz y tranquilidad.

01:06:35

Lo que yo no puedo es estar a

01:06:37

medias con una persona.

01:06:40

Si sí, o si no, o sí? Pues no tengo que decidirlo.

01:06:45

Y el sí tiene consecuencias y el no también.

01:06:49

Y tengo que atreverme as asumir esas consecuencias.

01:06:53

Como adulto,

01:07:00

yo te invitaría a que tú escribieras

01:07:02

en un memento determinado.

01:07:03

Cuáles son las consecuencias de que asumieras de que ya no

01:07:05

de decirle mira, no y que

01:07:09

asumieras las consecuencias también escribieras las

01:07:13

consecuencias de decirle sí, está bien

01:07:20

con todo lo que implica porque ambos van a doler

01:07:24

o seguir o dejarla.

01:07:26

Cualquiera de las dos va a doler.

01:07:31

Qué te parece?

01:07:34

Sí, no te acuerdo. Y hoy sí o no,

01:07:37

Fíjate tú que dices si no.

01:07:40

Mm-hmm.

01:07:48

Sí, el creo, creo el e, eh?

01:07:50

Creo que el ejercicio este de de de las consecuencias

01:07:54

me me puede ayudar.

01:07:56

Sin embargo, siento siento mucha paz.

01:07:58

Me siento muy neutral, eh?

01:08:04

Y no me gusta la idea de decir no.

01:08:07

Ah, no te gusta la idea de decir

01:08:14

vale,

01:08:15

Pero todavía no agarró la no.

01:08:17

Asumo las consecuencias de decir sí.

01:08:20

Ah, mira, interesante, male.

01:08:22

Pues mira, oye, hemos, ah, te has aclarado en algo? No.

01:08:27

Oye, eso está interesante. Vale, genial.

01:08:30

No asume las consecuencias de decir sí.

01:08:32

Y no te atrevas a decir no.

01:08:34

Es decir, eso nos acerca más al sí, no?

01:08:38

Sí, claro. Sí. Ah.

01:08:40

También me recuerdo los momentos buenos y todo.

01:08:43

Y y y yo digo vale, la pena.

01:08:48

O sea, el precio es invaluable, por lo que recibí.

01:08:52

Ah, vale.

01:08:57

Entonces puede ser que la próxima vez que vea a la expareja,

01:08:59

por lo menos hay un paso.

01:09:01

No me quito la máscara.

01:09:03

Me quitó la máscara y me a entró a ser vulnerable.

01:09:06

Le puedo contar de cómo me siento

01:09:08

no de resolverle la vida a ella, sino como me siento

01:09:12

que pasa conmigo.

01:09:13

Me gusta estar contigo, eh?

01:09:17

Me siento acompañado x x x. Lo que sienta yo.

01:09:24

Qué te parece?

01:09:27

Perfecto. Mm, eso te da paz. Te da intranquilidad.

01:09:32

Paz. Paz. Vale.

01:09:35

Hay algún cambio que quieras hacer en la imagen?

01:09:42

Pues si pudiera quitarle la máscara,

01:09:45

No puedes escoger otra figura para ti.

01:09:53

Sacamos a esa y podemos escoger otra figura para ti ya.

01:09:57

Ahora voy a vivir sin máscara. Le decimos que se vaya.

01:10:01

Y ahora cogemos uno sin máscara que nos re realmente.

01:10:17

Y ahora, dónde te posiciones? Dónde te quieres colocar

01:10:40

Aquí a la par? Dme la oportunidad.

01:10:44

Ah, wa o qué bien te das entonces?

01:10:49

La oportunidad? Sí.

01:10:54

Sin expectativas.

01:10:55

Sin expectativas.

01:11:01

Wow. Wow, wow.

01:11:06

Ah, no, eso no lo hice yo. Ah,

01:11:09

Es verdad que la plataforma ya sa que la

01:11:12

plataforma por su cuenta cuenta,

01:11:16

Pero se ve bonito.

01:11:18

Se ve rico. Se ve, se siente rico.

01:11:20

Qué bueno, qué bien.

01:11:24

Cómo te sientes?

01:11:28

Me ha felicidad. Oh, wow. Que vale.

01:11:32

Genial. Pues, bueno,

01:11:36

hay unos pasitos para llegar allí ya.

01:11:38

El principal. Ya lo has dado. Quitarte la máscara.

01:11:46

Me alegra cómo llamarías a ese trabajo.

01:11:53

Y una palabra que mira a la mente es renacer.

01:11:56

Renacer. Guau. Que bueno, me encanta.

01:12:01

Pues ya nos con irás contando. Qué pasa?

01:12:03

Cómo es estar con la expareja? Verla sin máscara.

01:12:08

Sí, gracias. Muchas gracias. Gracias a ti,

01:12:13

Congo. A ver así,

01:12:15

Ten tres años tras así.

01:12:16

Wow. Vaya, vamos. Bueno, vamos a ver qué tal.

01:12:21

Genial. Fijense esto es una sesión. Vale.

01:12:25

A ver preguntas y comentarios, chicos y chicas,

01:12:30

Este la figura las dos últimas figuras que sacaste

01:12:33

luz. Qué? Qué son

01:12:34

A? Vale, el ocho es

01:12:35

mamá. El nueve es papá.

01:12:38

Okey. Y el uno es el amor como se amplió ahí.

01:12:42

Bien, grande el perdón, el sí.

01:12:44

El último que saqué es el amor.

01:12:45

El uno que tiene el número uno, el nuevo uno que salió

01:12:49

este grande es el amor.

01:12:52

Amar de verdad es como se

01:12:57

hizo grandote luz

01:12:58

Cuando ella pasó del pasado al

01:13:00

presente y agacho de la cabeza.

01:13:02

Ah, vale, no, eso fui yo. Movimiento que lo dicen? No.

01:13:05

Porque cuando él estaba, eh,

01:13:08

fíjense una cosa cuando nosotros realizamos un movimiento

01:13:10

dentro de la forma en coaching, hay que tener una cosa,

01:13:14

no, eh?

01:13:15

Yo quería hacerle sentir cuando recuerden que esto una

01:13:18

imagen interna del consultante.

01:13:19

Entonces yo hago un cambio y mueve en la figura al pasado.

01:13:22

Ella se va al pasado.

01:13:24

Y entonces, claro, él debe haber sentido eso.

01:13:26

Lo que quise fue representar eso de que ella se fuera al

01:13:29

pasado a ver cómo se sentía él.

01:13:31

Vale? Porque al finales como que se hago movimiento sus

01:13:35

psiquis, a ver qué pasa y vemos cómo se se siente.

01:13:38

Vale? Y obviamente sabíamos que por allí no era la historia.

01:13:41

Pero a ver qué quiera hacer él

01:13:43

cuando él llega y dice me quiero quitar la máscara y no,

01:13:47

mmm, me siento peor.

01:13:49

Si, si vivo así, entonces, vale.

01:13:51

Pues ahora ya se mueve el pres. Ahora sí.

01:13:53

Ella se mu el presente cuando yo asumo,

01:13:56

ya que que fíjense que aquí yo no asumí

01:13:59

absolutamente nada aquí.

01:14:00

Fue él solo el que aclaró que no se podía decidir si estaba

01:14:04

con la duda que si que sino sin juicio sin nada,

01:14:07

simplemente lo hago, darse cuenta de algunas cosas en su

01:14:11

que el pueda aclarar su a que al final, esto es como,

01:14:16

es una conversación con sus partes con todo lo de que está

01:14:20

pasando dentro de él, no,

01:14:21

y el que sea capaz de asumir y a veces cuesta mucho ale.

01:14:25

A veces está el asunto muy enquistado y me cuesta,

01:14:29

pero la idea es tener paciencia e ir

01:14:31

acompañando, ir acompañando.

01:14:33

Bueno, que una dicotomía de decir es todo, si no estoy,

01:14:36

aunque aquí estaba claro,

01:14:37

más o menos que estaba más que no estar no.

01:14:40

Pero y por eso me mantengo en esto, no,

01:14:43

pero me cuesta aclarar.

01:14:45

Entonces aquí lo principal que hay,

01:14:47

no me enfoco todavía en aclarar lo que principalmente que

01:14:50

clara es que me quito las máscaras.

01:14:52

Vale, recuerdan que yo el trabajo es con la persona?

01:14:56

No es que me creo la historia de que me está contando de su

01:14:59

pareja de lo que no pasa, no,

01:15:00

el trabajo es con él y lo llevo siempre a él.

01:15:04

A veces podemos ser un poquito rudo.

01:15:06

A veces podemos jugar un poquito,

01:15:08

pero siempre el trabajo al servicio del otro con él.

01:15:13

Sí, con mucho tino con mucho

01:15:17

cuidado, eh?

01:15:19

Fijense que utilice más un méto dialéctico aquí de

01:15:22

conversar, de hablar de que mirar a la además,

01:15:25

que la figura ajena super representativas, eh, la

01:15:30

la aclaración llorando una niñita

01:15:33

este él como una máscara, la duda como niño desnudo

01:15:38

estaba como que muy clara.

01:15:40

Y eso es lo interesante de trabajar con una plataforma en

01:15:42

que nos da mucha información.

01:15:44

Y a él también, vale, eh, algo? No. Otra pregunta.

01:15:49

Sí, este bueno se lle.

01:15:52

Llegó la conclusión de que él estaba buscando en la

01:15:55

pareja a su mamá.

01:15:57

La veía como una diosa, como a su mamá ya

01:16:01

Ya vino con eso desde el principio.

01:16:04

Mm-hmm. O sea ahí,

01:16:05

como tú te dice cuenta o no me acuerdo.

01:16:09

Si sacaste la pareja, digo, la mamá antes

01:16:12

A la mamá del no,

01:16:13

la mamá es del la saqué número ocho porque, bueno,

01:16:16

la mamá estaba al lado de la pareja al final.

01:16:19

Yo no estoy viendo mi mamá, estoy viendo,

01:16:21

no estoy viendo mi pareja, estoy viendo a mi mamá.

01:16:24

Okey. Y el que haya sacado la carola como la paz y la

01:16:28

tranquilidad que nos dice bueno,

01:16:31

No en este caso, eh, no es lo que nos dicen a nosotros,

01:16:34

es lo que le dice el consultante vale,

01:16:36

el el paz y tranquilidad.

01:16:38

Quizás para él sea ese movimiento, ese renacer,

01:16:41

como lo dijo él, ves que el dijo renacer?

01:16:44

Quizás lo que busca en esto es renacer.

01:16:47

Vale, okay. Recuerda que no es lo que nosotros

01:16:49

interpretamos, sino es lo que él mismo interpreta.

01:16:52

Nosotros no buscamos aquí interpretar.

01:16:54

Simplemente le hacemos ver situaciones a él.

01:16:57

Hacemos ver y movemos y movemos y vamos tirando la cuerda

01:17:00

para que él se de cuenta por si mismo.

01:17:03

Podemos presionar hacia un lado pres en este caso,

01:17:06

como un asunto de decisión.

01:17:08

Presionar a un lado quiere decir que esto está solucionado,

01:17:11

no, eso es un primer paso.

01:17:14

Esto no crean de que haya y se una sesión, ya se solucionó.

01:17:17

Eso es mentira. Recuerden que es un proceso

01:17:21

y en este proceso, un pasito que hemos dado es que se da

01:17:24

cuenta que tiene una máscara y que yo soy capaz entonces de

01:17:28

compartir con el otro.

01:17:29

Ahora quizás sin máscara,

01:17:31

a ver qué pasa si yo comparto sin máscara,

01:17:33

ya veremos en otra sesión que ha seguido pasando con esto.

01:17:36

Vale? Pero no crean en coaching sistémico.

01:17:39

No creemos que una sesión ya solucionamos todos.

01:17:42

No es ir quitando capas y capas de una situación.

01:17:46

Es un proceso. Y ese proceso es el que nos va a llevar a

01:17:50

transformar algo, pero no es todo así como que, ah, va,

01:17:54

ya lo vimos y lo solucionamos.

01:17:56

No, eso sería, eh, una utopía. Vale.

01:18:00

No es algo real. Quiero que ustedes tengan claro que es tú.

01:18:04

Es parte dentro de un proceso.

01:18:09

Sí. Y y otra, la figura nueve es papá.

01:18:13

Y ahí está en el futuro.

01:18:15

Eso que significa para el consultante.

01:18:18

Bueno. Pero consultante que todavía hay cositas

01:18:20

que ver con al papá.

01:18:22

Quizás yo estoy asumiendo la misma actitud de papá.

01:18:24

No sé, hay muchas cosas que pueden pasar.

01:18:27

Vale, eh, yo me conformo con que ya él haya dado un paso

01:18:31

de quitarse la máscara.

01:18:32

Fíjate, me conformo eso a veces en una sesión queremos

01:18:35

meter más y más cosas.

01:18:36

Y a veces no, no funciona meter más y más cosas.

01:18:39

A veces es como irnos a lo esencial y no a lo esencial que

01:18:43

yo premeditadamente.

01:18:44

Piense que eso es lo esencial, no,

01:18:46

el consultante va viendo y como pues,

01:18:49

la máscara era muy llamativa.

01:18:50

Pues simplemente, bueno, vamos a ver

01:18:52

qué pasa si se quita esa máscara o no.

01:18:54

Y él mismo lo dijo quisiera se quitar.

01:18:56

No lo dije, yo lo dije él,

01:18:57

yo quisiera que se quitara la máscara.

01:18:59

Ah, vale. Pues mira a ver qué pasa.

01:19:02

Y bueno, la más no se puede quitar y que sé muchas cosas

01:19:04

para quitar la máscara.

01:19:06

Pero bueno, podemos Ren,

01:19:08

podemos volver a salir nosotros a ver qué tal sin máscara.

01:19:11

Y nos presentábamos ahora, sin máscara.

01:19:13

Ves como dándole pistas de que cosas pero al final las

01:19:17

acciones le tiene que dar él aquí las acciones las hacemos

01:19:20

figurativas y luego las acciones la tiene que

01:19:23

implementar él en su vida.

01:19:25

Y entonces, en una sesión siguiente,

01:19:27

vemos como ha ido con la implementación de esas acciones.

01:19:32

Sí.

01:19:34

Una pregunta luz un Dime, otro participante,

01:19:39

Eh? Cuando

01:19:40

hubo momentos donde yo sentía

01:19:44

el cliente caía en una terquedad ciega.

01:19:48

Mm-hmm. Entonces yo hubo un momento donde yo dije yo ya

01:19:51

hubiera levantado la la sesión porque el

01:19:55

cliente cae en en su verdad.

01:19:57

Como, no sé, no, y no, no sé, no sé cómo,

01:20:01

cómo puede uno como ese mucho?

01:20:05

No, no ya casi o o levante mula o por qué?

01:20:09

O sea, yo vi un memento como que ya me estaba.

01:20:12

Era como, lástima, broma, pa, ningún lado,

01:20:17

Respirar profundo y confiar en en que su alma y que baja

01:20:22

bajas a a llevarlo.

01:20:24

Fíjate tú otro participante ese pu y y gracias por aportarlo,

01:20:28

porque cuando estamos así,

01:20:29

qué sucede que hacemos que

01:20:31

realmente no vayas para ningún lado.

01:20:33

Eso es lo que dije al principio,

01:20:34

no lo importante de tener nuestra mirada allí amplia,

01:20:37

eh, expandido.

01:20:39

Entender que es un proceso y entender que él se va

01:20:41

expandiendo y visualizarlo como expandiéndose,

01:20:45

visualizándolo, ya creciendo, visualizándolo, yacen máscara,

01:20:50

eso ayuda más de lo que te puedas imaginar y hazlo.

01:20:53

Te lo invito a que lo hagas con tus propios consultantes

01:20:57

porque es fascinante como tú percibas al otro que el otro no

01:21:00

iba y es que yo te digo, yo tenía unos clientes de que

01:21:03

Dios mío, siempre digo que es una difícil que no creo,

01:21:07

pero me viene siempre clientes complicados, no?

01:21:11

Y esos clientes complicados.

01:21:13

Pues el después del trabajo es increíble.

01:21:15

Mira, yo he tenido clientes por contarte algunos no he

01:21:19

tenido prostitutas que quieren tener una relación de pareja.

01:21:22

Imagínate esto

01:21:23

A mí me pasó esa y y fue ose rompía mis mis,

01:21:29

mis convicción, mis paradigmas,

01:21:31

porque me tenía que ser tan neutral.

01:21:34

Así joran dijera pero estás loca que vas a conseguir

01:21:38

Exactamente Claro.

01:21:41

Pero entonces eso es el el fíjate tú que si nosotros le

01:21:45

estamos pidiendo nuestro consultante,

01:21:47

que expanda su conciencia, qué pasa nosotros?

01:21:51

Tenemos que expandir la nuestra nuestros propios límites.

01:21:54

Tenemos que expandir lo bonito de este trabajo.

01:21:56

Y para mí, el mayor crecimiento de mi trabajo

01:21:59

a nivel terapéutico,

01:22:00

a nivel de llevar grupos a nivel de todos es expandir mi

01:22:03

conciencia porque no te imaginas,

01:22:04

a veces tenemos una idea de como es algo y resulta que no,

01:22:07

que te ayudan a expandir la conciencia, no y hacer.

01:22:11

Y cuando no quieres expandir mucho la conciencia,

01:22:13

la vida te revuelca y te la expande todavía más, no.

01:22:15

Entonces siempre entonces, eh, mmm. Percibe todo.

01:22:19

Como que si fueras un niño que todo lo cree,

01:22:23

que todo se puede y eso va a ayudar mucho a tus consultantes

01:22:27

vale, y en todo momento, imagínate,

01:22:29

se lo dice alguien que tiene paciencia cero.

01:22:32

Sin embargo, cuando estoy digo un proceso,

01:22:34

estoy entregada ese proceso

01:22:36

y confío en que el cliente es una mariposa que está

01:22:40

desarrollando sus alas.

01:22:42

Y confío en eso y percibo eso y sé que va a encontrar la

01:22:45

salida y sé que esto y cuando estoy hablando, que no sea yo,

01:22:48

sino que sea mi alma con su alma resonando,

01:22:52

encontrando aquí una solución, vale?

01:22:55

Sin perder la calma, sin perder este nada con mucho,

01:23:00

mucho, mucho paciencia.

01:23:01

Vale, es el principal motor aquí y percibiendo el otro de

01:23:06

que sí pueda percibiendo el otro de que confiando en el

01:23:10

proceso, vale que el proceso funciona y funciona bien,

01:23:13

porque si el otro lo está presentando,

01:23:15

es porque el otro ya está preparado de San

01:23:17

el otro ya ya tiene su alma allí cerquita para hacerlo.

01:23:21

Qué te dices a ti misma cuando un cliente decide

01:23:25

para o sea, como a a ti que no voy para ningún lado.

01:23:30

Muchas gracias, eh, qué? Qué te dices?

01:23:33

Como ojalá le vaya bien.

01:23:36

No era qué te dices cuando alguien dice no,

01:23:38

no continuó con la terapia.

01:23:41

Bueno, la verdad, la verdad,

01:23:43

la verdad que yo no tengo clientes que me dicen no cono con

01:23:45

la terapia por la siguiente razón.

01:23:48

Mm-hmm. Te explico por qué?

01:23:49

Porque nuevamente, yo cobro por adelantado.

01:23:52

Entonces, cuando cobra por adelantado, es difícil.

01:23:53

Un cliente te vaya y te abandona en la terapia por primero

01:23:56

que cobraste por adelantada.

01:23:57

Si pasa que dentro de los cursos no.

01:24:00

Pero escuchas si pasa que entró el curso,

01:24:02

un cliente se va si pasa y apagado y se fue vale, mm-hmm.

01:24:06

Qué sucede? Les digo vale, genial, es si te va genial eso.

01:24:10

Sí, tenemos que hacer un cier vale,

01:24:13

tienes la libertad de irte tranquilamente.

01:24:15

Tenemos que hacer un cierre, reunimos y hacemos el cierre.

01:24:18

Vale, eh? Converso con la persona.

01:24:20

Veo que ha pasado que lo ha pasado.

01:24:23

Y eso que ese fit bath que me da que hago yo que cosas puedo

01:24:27

mejorar con este fit que cosas puedo mejorar de mí y al otro

01:24:31

le entrego su proceso porque es su proceso y lo respeto.

01:24:35

Pero sí recojo en lo que yo puedo mejorar. Vale.

01:24:38

Porque bueno que quizás a veces puedo ser muy ruda.

01:24:42

Y entonces, bueno, quizás debería ser más suave, quizás, eh,

01:24:46

pero converso con una persona.

01:24:47

Vale, siempre me gusta cerrar todo proceso, eh?

01:24:50

Cuando alguien se va echando puertas,

01:24:52

a veces te digo honestamente que a veces me ha costado con

01:24:55

algunos uff.

01:24:56

Ha sido, ha sido complicado. Pero bueno, eh?

01:24:59

Es como su proceso se lo dejo a él y yo recojo lo mío.

01:25:04

Ale que cuál es lo mío aquí que lo tengo que aprender aquí.

01:25:07

Llevar las cosas mejor, eh?

01:25:10

Quizá ser más suave o quizá ser más cañera no sé que

01:25:14

recojo yo de esto.

01:25:15

Vale, no me responsabilizo de lo que ocurre. Vale?

01:25:19

Sino que recojo mi porcentaje y le dejo al otro lo suyo.

01:25:24

Por qué aquí puede ser la cosa de que

01:25:26

aj lo estoy haciendo mal.

01:25:27

No sé qué, no, no, no, esto es de los dos.

01:25:32

Entonces yo recojo lo mío. A ver qué es lo que toca a

01:25:34

aprender aquí que pudo haber hecho mejor.

01:25:36

Y de hecho se lo respond. La persona que crees que pudo

01:25:38

haber hecho mejor a este me dice no, no era este.

01:25:43

Por ejemplo, hace poco le dije una,

01:25:44

unas chicas de las terapeutas que le escribieron un correo y

01:25:46

le escribieron ah, pues nada.

01:25:48

Yo quería algo más profundo. No, no, sé que no sé.

01:25:50

Y era curioso porque la terapeuta,

01:25:52

cuando conversó con la terapeuta, ya me dice

01:25:55

yo siento que fui muy cañera y que fui muy profundo.

01:25:57

No? Y el correo que le respondió a la chica no porque me lo

01:26:00

enseña justamente en el correo.

01:26:01

Y el correo le dice la chica le dice yo quería algo

01:26:05

más profundo, no?

01:26:06

Entonces yo le digo fíjate la percepción,

01:26:07

no de que la otra quería algo más profundo.

01:26:09

Y tu sientes que fuiste más profundo.

01:26:11

Tu aprendizaje es cu profundo. Puedo ir todavía.

01:26:16

Vale. Entonces el mensaje para ella y la otra,

01:26:20

qué más necesita que más quieres?

01:26:22

A veces en una consulta,

01:26:24

un cliente necesita un papá y una mamá y viene

01:26:26

buscando a ese papá y a esa mamá.

01:26:28

Y a veces eso tenemos que respetarlo también.

01:26:30

Vale, entonces ah, allí

01:26:33

lo importante es mantenerme en mi centro,

01:26:36

no empezar a darme caña de que lo estoy haciendo mal, sino

01:26:39

que cosas puedo mejorar en todo me momento siempre qué cosas

01:26:42

podemos orar con un cliente con un lanzamiento con con un

01:26:47

producto, con un servicio,

01:26:49

con todo en qué cosas podemos orar?

01:26:51

Porque eso está en la vida y siempre en la vida podemos

01:26:55

mejorar y podemos hacer cosas cambiando.

01:26:57

Si yo te digo cosas de hace un año,

01:27:00

yo he cambiado hace un año, hace dos años a mi he cambiado.

01:27:03

Entonces siempre vamos cambiando.

01:27:05

Entonces aquí es mantenernos en nuestro centro, entender que

01:27:10

esa persona, mmm, bueno, está en su proceso.

01:27:13

Y hay personas que realmente no quieren moverse.

01:27:16

Hay personas que simplemente buscamos un papá y una

01:27:18

mamá y está perfecto.

01:27:19

No? Y quizás ese poquito que hicieron con nosotros,

01:27:22

eso fue suficiente para otra persona.

01:27:24

Y nunca pesar de que no, no es de, mira,

01:27:27

me ha pasado que de repente una persona

01:27:29

se va tirando puerta.

01:27:30

No quiero saber nada de ti. No sé que no sé que vale.

01:27:33

Y luego se aparece cinco o seis años y dice ah,

01:27:36

me escribió una chica hace como dos o tres años

01:27:39

que era una terapeuta muy reconocida.

01:27:41

Me esa luz. Ahora me di cuenta todo lo que me decías que no

01:27:44

sé que que yo era muy soberbia,

01:27:46

que no se que no se que me di cuenta, vale,

01:27:50

era su proceso y es muy bonito cuando en retrospectiva

01:27:53

vienen y te dicen las cosas, no porque tú dices wow,

01:27:55

que bueno que respeté y no le di vueltas a mi un cliente se

01:27:58

va y c aro puertas.

01:28:00

No entiendes que estudi dándole vuelta en run run de que no

01:28:02

se qué no, no, no,

01:28:03

porque eso no no ayuda ni al otro ni a mí

01:28:06

no nos mantiene enganchar.

01:28:09

Entonces, simplemente eso es lo que esa persona

01:28:11

necesitaba a veces.

01:28:12

Mira, me ha pasado que personas que pagan todas las

01:28:14

formaciones y miren un mes,

01:28:16

vienen un mes y no vienen más nunca o

01:28:20

o, o a lo mejor tampoco.

01:28:21

Ni siquiera nunca viene. Pero después me escribe,

01:28:24

me sorprende, me escriben a los dos años.

01:28:26

Oye, luz, mira, me ha servido.

01:28:27

No sé que no sé que yo guay, ese quién es? Entonces?

01:28:30

Es eso nunca es como no a pegarse.

01:28:32

No, no te apegue a los resultados jamás jamás, jamás,

01:28:35

jamás no es pegarte en en los resultados.

01:28:38

Es como ex meando constantemente todo se estás pendiendo.

01:28:42

Y mira, ahora que tuve con sonia hace,

01:28:44

tuve todo el el fin de semana con sonia sonia,

01:28:48

la que ha estado con ustedes también el árbol, eh,

01:28:52

como terapeuta, y es súper bonito cada vez que yo me reno

01:28:55

con personas que trabajan conmigo,

01:28:57

eh o o que han sido estudiantes, es,

01:28:59

es súper bonito porque ver cómo se expande,

01:29:02

no solamente lo que hemos hecho juntas,

01:29:04

sino cómo se expande a su entorno, su familia, sus hijos,

01:29:09

sus padres, sus amistades, tu dice esto es expansivo.

01:29:13

Y este es realmente el trabajo,

01:29:14

aunque sea una pequeñita cosa,

01:29:16

se va expandiendo y confía en eso.

01:29:18

Confía en que estamos, eh,

01:29:20

siendo como esas chitas de luz que van dando al mundo igual,

01:29:24

ellos también te lo están dando a ti.

01:29:26

Entonces es súper bonito.

01:29:27

Entonces, si tu ves siempre esto de manera expansiva,

01:29:31

tú vas a ver que los procesos de las personas realmente van

01:29:35

a a darse, si yo pienso de mi cliente,

01:29:38

eso no avanzar este no, este se fue y es que no, no sirve

01:29:43

o equo hago cualquier juicio del otro o no confío de que lo

01:29:48

que se lleva eso es lo ideal.

01:29:50

Yo recuerdo que en el curso anterior en curso que tenía que

01:29:53

ahí ya cerré la cosa de que no quiero grupos de

01:29:58

de mogollón de gente, no un curso que tenía anteriormente,

01:30:01

fue muy rudo porque, bueno, fue rudo en general,

01:30:06

fue rudo para mí, no solamente por el proceso que estaba

01:30:08

viendo yo, sino que fue, hicieron algo que fue muy rudo para

01:30:11

mí, no este y bueno, eh,

01:30:15

hay personas que se molestaron conmigo, no?

01:30:17

Y se molestaron porque porque no reaccioné como quizá ellos

01:30:21

quería y que sucede, que es lo que, eh, veo allí, que bueno,

01:30:26

que esa reacción y eso que hicieron ya

01:30:28

eso es movimiento para ello.

01:30:30

Y ya eso es un trabajo para ello. Para mí lo fue.

01:30:32

Y seguro que si para mí lo fue para ellos también,

01:30:35

y confío en eso, se lo entrego a la vida siempre.

01:30:38

Vale. Ah, sí.

01:30:40

O así te puedo garantizar que

01:30:42

te sorprenderás con en los resultados que

01:30:44

vas a ver con tus clientes.

01:30:45

No me apego a los resultados.

01:30:47

El apego, eh, otro participante es mucho veces de de ego,

01:30:51

no de que no lo hice bien.

01:30:53

No sé que que van a decir de mí, no suelto, suelto, confío.

01:30:57

Confío en la vida. Confío en el proceso al final.

01:31:00

No, no, eso, yo la que estoy haciendo,

01:31:02

a lo cual consultando son,

01:31:03

son los dos adultos que seguimos un me momento determinado

01:31:06

que yo te acompaña en un momento

01:31:07

termin pero somos dos adultos.

01:31:08

No tengo que estar ahí pendiente de ti. Ay.

01:31:10

Mira que ha pasado. No, no, no. Dos adultos expansiva.

01:31:14

Lo que sea que caminemos el tiempo que caminemos juntos.

01:31:17

Pase un aprendizaje para los dos cuando se acaba ese tiempo.

01:31:20

Bien, gracias. Hay unos estudiantes de que en la vida nunca

01:31:22

se hay otros que se mantiene muy cerquita,

01:31:24

que siempre hablamos y que siempre nos vemos.

01:31:26

Todo es perfecto. Vale, confía en ese proceso.

01:31:29

Vale, acuerdas cuando me pasó hace poquito,

01:31:32

yo me quiero a ti.

01:31:33

Te digo hace poco o no, yo me quiero ir. No se que más ego.

01:31:36

Pues no tienes la puerta abierta contigo.

01:31:39

Sí, si no, pero bueno, bueno, en general.

01:31:40

Pero te dije en general,

01:31:42

no tienes la puerta abierta, entiendes?

01:31:44

Y eso es, es siempre nuestra actitud de expansión porque con

01:31:47

nuestra expansión, ayudamos el otro

01:31:49

también a expandirse mucho.

01:31:51

Y créeme que funciona y funciona muy bien. Sí.

01:31:55

Perfecto. Genial. Alguien más?

01:31:58

Puedo compartir algo con persona? Sí,

01:32:01

Pero luego tengo una pregunta.

01:32:02

Sí, habla la persona participante

01:32:04

Con respecto al comentario de otro participante.

01:32:06

Ah, yo en lo personal siendo una persona muy mental y muy,

01:32:11

muy como cuantitativa,

01:32:14

cuando cuando pude hacer el enlace de de de de la expareja con

01:32:19

mi madre de ahí mi padre, cómo miraba a mi madre, eh?

01:32:23

La máscara cuantitativamente me me me me quitó,

01:32:28

me desa, me desató muchos nudos.

01:32:30

Y yo me quedé con mucha paz.

01:32:33

Entonces, cuantitativamente yo,

01:32:35

yo me sentía satisfecho en el estado donde estaba

01:32:39

y y tomaron una decisión.

01:32:40

Pensaba que era muy, muy apresurada porque

01:32:44

o que apenas estaba yo en un nuevo lugar donde no he

01:32:47

estado por toda la vida.

01:32:49

Entonces, por eso que no, no es que era más fácil.

01:32:54

Y y entiendo el punto de lustro tan grandemente donde lo que

01:32:58

es tan claro para ti en ese memento,

01:33:00

otro participante no era tan claro para mí.

01:33:02

Exacto. Pero ella me pero ella me dio el espacio

01:33:05

y y y a veces sentía que no más me daba la presión como

01:33:09

suficientemente, como por okey.

01:33:11

Pues por más para la le derecha o pa la izquierdo y

01:33:14

y me gustaba tan bonito porque estaba gozando

01:33:16

la tranquilidad a la paz.

01:33:17

Sí. Para que te posicionara en los dos lados, vale.

01:33:20

Para que jugaras con los dos lados que no lo hubieras como

01:33:22

un drama, sino que bueno o por cesarme en uno o en otro.

01:33:26

Pero para mí que lo vivir como

01:33:29

cliente y ahora lo puedo ver como alumno, yo digo perfecto,

01:33:32

el balance fue perfecto.

01:33:34

Todo se dio perfecto.

01:33:36

Y y y y se me sentí lo más importante,

01:33:40

acompañado y respetado con mucho cariño de parte de ella y y

01:33:45

y y me hacía sentir seguro de decir de hablar,

01:33:48

de estar equivocado de de de no

01:33:50

Y y exactamente.

01:33:51

Y estaba sacando cosas, eh, de muy adentro. De verdad?

01:33:57

Sí, me sentía seguro. Me sentía seguro de hacerlo

01:34:01

Mal. Genial, que bueno,

01:34:03

Gracias. Gracias.

01:34:04

Genial, eh, dime una participante

01:34:07

y una participante, creo que iban a hablar. Dime.

01:34:08

Sí, eh, yo ah, cariño.

01:34:13

Entonces, entiendo que lo que hemos hecho hoy

01:34:16

ha sido como una secuencia de configuraciones,

01:34:18

por así decirlo, no como la primero.

01:34:21

La imagen inicial de como él se sentía actualmente, eh?

01:34:26

Como la imagen de cómo le gustaría la resolución. Sí,

01:34:30

Aquí con sí. Aquí,

01:34:31

aquí con configuramos dos imágenes, la imagen, eh,

01:34:34

cómo se llama la imagen, eh?

01:34:36

Y de hecho lo tienen en en en el curso, eh?

01:34:40

Configuramos una imagen del problema

01:34:42

de la situación actual y una imagen resolución.

01:34:46

Y lo que vemos es qué necesito de esta imagen para que

01:34:50

llegue a la otra imagen.

01:34:52

Y eso es el diálogo que establecemos con el consultante.

01:34:56

Entonces la imagen, la imagen real y la imagen deseada,

01:35:00

cómo hacemos para cua, eh?

01:35:02

Compaginar esas dos.

01:35:03

Qué pequeños pasitos podemos hacer para que eso se

01:35:06

vaya acercando? Vale,

01:35:09

Vale. Y

01:35:10

y luego la y de hecho de añadir personajes o los

01:35:13

movimientos que han se han ido haciendo y van en función de

01:35:16

de su proyección interna de lo que

01:35:18

Exact exactamente.

01:35:20

Sí, genial, gracias,

01:35:23

una participante una participante que iba a preguntar decir

01:35:26

si todavía te acuerdas porque hace rato ya

01:35:30

Estaba un poco confundido en estoy un poco confundidas en

01:35:33

la parte de que habemos

01:35:36

ha realizado este unas configuraciones donde le pides al al

01:35:41

paciente, a la persona como tal que traiga a las figuras que

01:35:45

elija a la figura y tú vas colocando en secreto la

01:35:48

lo que significa cada figura.

01:35:51

Entonces ahora la persona

01:35:53

Vale esto, yo no, yo no, yo no, yo no.

01:35:57

Fíjate que en ese caso no fue así.

01:35:59

En este caso, yo no dije, eh, cuál eran las s en secreto?

01:36:02

La únicas dos figuras del secreto que saqué fue la ocho,

01:36:05

la nueve y el amor, solo esas, todas las demás.

01:36:09

Exacto. Por eso eran figuras. Por qué?

01:36:11

Porque era de lo que la persona iba sacando.

01:36:13

Si tú me vas a poner, por ejemplo, mos a imaginarte ahora,

01:36:17

eh, una participante me va a representar su

01:36:19

situación de pareja actual.

01:36:20

Qué me sacarías tú,

01:36:24

Eh, yo sola? No

01:36:28

Tú sola. Vale. Pues

01:36:29

mira tú sola. Si ya sola ya.

01:36:32

Eso es un ya eso es un trabajo.

01:36:36

Pero las personas te dice pues mira, yo, eh?

01:36:39

Pues mi conflicto que tengo y el rollo que tengo o la rabia

01:36:42

que tengo o lo que sea que tengo, vale,

01:36:44

y la gente y de hecho esto es una práctica que, como es,

01:36:48

es compleja imos haciendo en diferentes sesiones.

01:36:50

Vale, este yo lo que les invito, chicos,

01:36:53

es que practican esto entre ustedes.

01:36:55

Voy a ponerle después otra para que veamos esto,

01:36:59

pero que pn entre ustedes porque

01:37:02

es diferente hacerla desde aquí, hacerla desde allá.

01:37:05

Normalmente lo que hacíamos en muchas sesiones era que

01:37:08

practicábamos en el mismo grupo.

01:37:10

Vale, que poníamos que lo hacíamos uno

01:37:14

y luego veíamos el otro como como lo hacía.

01:37:17

Vale, entonces yo, lo que le voy a pedir a una compañera que entre

01:37:20

un día con ustedes, que programa una fecha donde uno lo haga

01:37:24

y ella supere con ustedes saber que que lo haga bien.

01:37:27

Vale de esto en la siguiente sesión, vamos a,

01:37:30

vamos a trabajar eso también.

01:37:31

Vale, dime, okey.

01:37:33

Pero entonces se puede hacer de las dos maneras.

01:37:35

Va a depender de como yo decido, si yo, por ejemplo,

01:37:37

le digo a la persona, elige la figura que yo le voy

01:37:39

colocando los nombres y también se pueda hacer de la manera

01:37:42

que entregue el conflicto y lo represente porque de la dos

01:37:45

maneras se ha hecho se quería saber era si de ambas maneras

01:37:48

se podían realizar o teníamos algún que seguir.

01:37:51

Depende, depende del estilo en coche sistémico de eh,

01:37:55

siempre me gusta trabajar en abierto en que la figura se

01:37:59

sepan que está haciendo porque yo quiero establecer un

01:38:01

diálogo abierto con el consultante con esa imagen es

01:38:04

diferente en las constelaciones donde si muchas veces las

01:38:07

hago en ciego, pero en coaching,

01:38:09

me gusta que el consultante sepa que es cada cosa.

01:38:12

Puedo sacar alguna que otra figura que no sabe qué es,

01:38:15

pero en general, me gusta que sepa que es cada cosa

01:38:20

me gusta porque tiene que ir con 100 haciendo

01:38:23

conciencia de lo que está haciendo.

01:38:25

Okey, perfecto.

01:38:27

Vale. En coche en sistémico, preferiblemente, eh,

01:38:29

que se sepan las imágenes y alguna que otra,

01:38:32

yo puedo tenerla en secreto, pero casi todo hace que se sepa

01:38:39

Okey. Y con los nombres

01:38:40

los ayudamos o ellos mismos tienen que

01:38:42

colocar los nombres como tal o sea, los vamos ayudando. Yo

01:38:45

Prefiero, yo prefiero que el otro.

01:38:47

Ese es el que diga su nombre de lo que esté planteando.

01:38:49

Vale, vale, yo los voy ayudando.

01:38:52

Puedo ir definiendo vamos a suponer, eh, bueno, tú, eh,

01:38:55

tu problema en pareja es es la soledad, vale?

01:38:59

Y qué es lo que quisieras en pareja? Por ejemplo?

01:39:02

Okey, Qué es lo que quisieras en pareja? Dímelo.

01:39:05

Y así te digo que se puede representar.

01:39:09

Ah, este yo quisiera, um,

01:39:13

un compañero, no sé un compañero este

01:39:16

donde lo nos apoyemos.

01:39:20

Respeto, honestidad

01:39:24

Com compañero de donde los dos nos apoyemos.

01:39:28

Vale, entonces eso lo representarías un compañero

01:39:32

escogeríamos una figura para el compañero uno por el apoyo.

01:39:35

Otro por honestidad, por ejemplo, es

01:39:39

Okey.

01:39:40

Sí. Entonces escoge una figura para esta

01:39:42

cog es una figura para la otra.

01:39:44

Y así. Vale, vamos viendo,

01:39:48

Claro. Bueno, vamos

01:39:49

aprender más en la próxima clase,

01:39:51

te ya separando horas.

01:39:54

Vale, genial, genial, chicos, qué nos llevamos?

01:40:06

Yo me llevo mayor claridad.

01:40:08

Nuevamente, estructura y este

01:40:12

y bueno ver que este es un proceso donde

01:40:17

nosotros somos guías,

01:40:19

pero el cliente es el que va decidiendo.

01:40:23

Mm-hmm. Pues su proceso, vamos.

01:40:26

Y y lo que más me llevo es lo que dijiste,

01:40:29

confiar en el proceso, confiar en el proceso.

01:40:33

Gracias. Luz

01:40:34

A ti, eh, Yo me llevo,

01:40:36

yo me llevo prácticamente lo mismo.

01:40:38

Hola, eh?

01:40:39

Porque me pasó muy parecido con como otro participante en el proceso

01:40:43

cuando lo de la diosa que él comentó de que él pensaba que

01:40:47

era una diosa, eh?

01:40:49

A mí me me movió mucho el hecho.

01:40:51

Bueno, este es un hombre más.

01:40:52

O sea, todos los hombres quieren es una diosa,

01:40:55

eh? Y lo vi. Oye,

01:40:56

Pero a ver, ver interesante lo que dices.

01:40:59

Pero a ver allí, me toca defender.

01:41:01

Yo soy defensor a los hombres ver y que de malo

01:41:04

y que de malo tiene y que de malo tiene que los hombres

01:41:08

quieran una diosa.

01:41:09

Si todas las mujeres somos diosas

01:41:11

Total totalmente, totalmente.

01:41:15

Ya Se está convirtiendo Susana también nos

01:41:18

estamos todos convirtiendo en

01:41:20

No, no es que no estamos con no,

01:41:21

no es que no estamos convirtiendo que ya lo somos.

01:41:24

Bueno estamo bueno, sí, eso.

01:41:27

Pero me movió mucho esa parte.

01:41:30

Y cuando en el hecho de pienso pero

01:41:33

Fíjate tú no, aquí sacó una creencia profunda tuya total

01:41:37

Total Total. Y

01:41:38

fíjate como ave, nosotros salimos y vamos a trabajar con

01:41:40

un cliente y sale nuestra proyección

01:41:42

Tal cual por eso me me me me identificó mucho con lo que

01:41:46

dijo otro participante porque hubo un memento en que sentí yo me sentí

01:41:50

cu, que creo que él se movió cuando moviste a la pareja al

01:41:54

pasado y desde se le fue la mujer.

01:41:57

Y ahí eso como que lo oh, sí, quiero, no quiero.

01:42:00

Y ahí fue cuando yo sentí de que dijo sí, sí, quiero,

01:42:03

ya me pareció sumamente interesante eso

01:42:08

y y me no sé,

01:42:09

pero también noté mucho cuando tu voz te cambió luz que me

01:42:14

que es ahí cuando dices lo de confiar en el proceso

01:42:17

y ser un poco más paciente,

01:42:19

porque cuando le comentaste a él ahora refleja como quieres

01:42:23

que sea tu vida actual,

01:42:25

él como que no lo entendió y comenzaste ahí el proceso.

01:42:29

Y es como que más, más suave.

01:42:32

Eso me me me gustó mucho. Así que me diga

01:42:35

Sí, yo, yo juego mucho.

01:42:36

A veces me vengo arriba y

01:42:39

y otras veces muy suavcito todo voy sintiéndolo.

01:42:42

Pero bueno, son los años de experiencia. La mía.

01:42:45

Sí, sí, sí. Pero de verdad que sí, muchas gracias.

01:42:48

Muchas gracias. Y además de eso a ti, pero recuerda,

01:42:51

todas somos una diosa.

01:42:52

De hecho, mi ni cuando me conoció a Enrique Divine,

01:42:54

cuál era diosa de luz?

01:42:57

Y de hecho, Enrique me dice diosa de luz,

01:43:00

Eh, no, yo tengo que quiero ser una mujer divina, pero

01:43:03

No, pero es que no, no es que tienes que ser que ya lo

01:43:07

eres, cariño, ya lo eres.

01:43:08

El problema es eso que ya lo eres.

01:43:10

Cuando tú lo lo reconoces en ti,

01:43:12

te puedo garantizar que todos los demás

01:43:15

también también lo reconocen en ti.

01:43:16

Pero primero tiene que ser ese aplauso va por dentro.

01:43:20

Amén. Amén. Y una última cosita, el en la tercera co, una

01:43:24

Última cosita y rapidito otra cosa y rapidito.

01:43:26

Otra cosa a, dime

01:43:29

Si esta es esta sería como una segunda

01:43:32

sesión para esta persona.

01:43:34

La tercera, la llevaríamos más a que trabajara la parte de

01:43:37

la máscara a que siguiera como que trabajando esa individual

01:43:42

individualización de lo que es la mamá y toda su niñez

01:43:46

Esta, por ejemplo, La pareja

01:43:49

No esta pudiera ser, por ejemplo,

01:43:50

si una persona sola puede ser una primera sesión,

01:43:54

como es su relación actual y qué es lo que quiere

01:43:57

eso lo puedo trabajar en una primera sesión también.

01:43:59

Si viene en pareja, pues obviamente no en pareja,

01:44:02

sacamos los dos individualmente y luego en la siguiente,

01:44:05

si la haría con esa persona, en ese caso se la segunda.

01:44:08

Pero si viene una persona sola,

01:44:09

pudiera ser una primera sesión a menos que la persona viene

01:44:12

muy movida que tuviera que contener las emociones allí.

01:44:15

Si que una persona está separando, si tiene mucho dolor,

01:44:18

mucho sufrimiento, primero trabajaría eso porque

01:44:21

la prioridad es la persona vale,

01:44:23

entonces eso depende de cómo esté,

01:44:26

en qué estado está la persona, vale, si viene muy emocional,

01:44:29

obviamente tengo que trabajar esas emociones.

01:44:31

Sí? O si contenerla, vale.

01:44:34

Luego como que evitara que se vuelva a poner la máscara

01:44:37

no poco a poco en el

01:44:39

Proceso, exactamente.

01:44:40

Y le viendo como esa máscara que va pasando y lo vas y lo

01:44:44

vamos a observ al, por ejemplo, como rafael,

01:44:46

va a ser muy fácil y sencillo comprobarlo.

01:44:48

Cuánto es capaz de abrirse en diferentes sesiones y como es

01:44:51

capaz de abrirse en su proceso?

01:44:53

Eso no, no hace falta ni siquiera que me cuente lo que pasa

01:44:55

con su pareja, cómo se va a abrir en el proceso?

01:44:57

Veremos qué tan resultado da o no va. Bueno, perfecto,

01:45:02

Listo, Gracia más.

01:45:03

Gracias. Alguien más?

01:45:08

Mira Como me parte la paciencia,

01:45:11

Parte de la paciencia. Genial,

01:45:13

La paciencia Yo lo es muy

01:45:18

agradecido por el regalo que me que me que me ha estado y yo

01:45:22

he recibido con los plazas abiertos,

01:45:25

pero con respecto más al lado del alumno

01:45:29

en ver cómo otras personas persiguieron el proceso y cómo

01:45:32

nos proyectamos mm,

01:45:34

que tan delicado y que tan línea tan tan,

01:45:37

tan delgadita existe en cómo nos recordamos

01:45:41

en otras personas con si

01:45:43

las similitudes de de las experiencias no?

01:45:47

Y cómo pu qué?

01:45:48

Cómo podemos tener la responsabilidad de nosotros como teop

01:45:51

ptas de quedarnos en tu lado? Quédate en tu lado.

01:45:55

Mm-hmm. No.

01:45:56

Y fíjate como empresa, la sesión no empecé la sesión.

01:45:59

Qué nos preguntamos a nosotros mismos cuando estamos ante un

01:46:03

cliente y un cliente llega con un asunto

01:46:06

eso va el juicio que ya hacemos previamente del cliente.

01:46:10

Entonces, lo importante es uno de los principios.

01:46:13

A mí siempre me gusta helling decida sin juicio,

01:46:15

no hay cinco principios que él hablaban, no?

01:46:18

Y uno de ellos era el sin juicio.

01:46:20

Entonces, es súper bonito cuando estamos vale,

01:46:22

un besito una participante, eh?

01:46:24

Me nos vemos en clase. Me llevo práctica de proceso. Genial.

01:46:27

Pues nada, chico. Yo, José felt te do.

01:46:29

Muchas gracias a ti también por exponerte por

01:46:32

abrirte, que sé que no es fácil.

01:46:33

Y y que, bueno, muchísimas gracias.

01:46:35

Porque sin ti tampoco hubiera podido hacer esto.

01:46:36

Vale, alguien más que se lleva

01:46:44

vale, pues nada, chicos, me despido.

01:46:48

Nos vemos en la siguiente. Un abrazo muy, muy grande.

01:46:51

Y pues nada a practicar.

01:46:53

Le voy a decir a una compañera a ver que día pueda hacer una

01:46:56

práctica con ustedes que puedan ustedes asistir y puedan

01:46:59

practicar, aunque sea uno o dos que piquen y ella supervise.

01:47:02

Vale, un besito. Nos vemos.

01:47:06

O sea, gracias a la próxima. Gracias. Gracias.