

Transcripción

Vulnerabilidad, límites y responsabilidad personal

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

00:00:00

¿Qué hacemos nosotros así siempre cuando vemos esta situación? ¿Qué es lo que nosotros originalmente hacemos en estos casos cuando vemos que una persona está en una dinámica de familia?

00:00:20

Pues simplemente colocamos a esa persona y colocamos a su madre.

00:00:27

Y colocamos un tercero.

00:00:30

A mí siempre me gusta trabajar con la criada.

00:00:34

Escógeme una figura, la que quieras de aquí.

00:00:43

Si me piensa primero, una niña, un hombre, un niño, una mujer.

00:00:53

No, es que yo no estoy en la plataforma.

00:00:55

No, no, no hace falta.

00:00:56

Simplemente dime qué figura.

00:00:58

Pero estás viendo.

00:00:59

Yo estoy compartiendo.

00:01:02

¿ves lo que comparto?

00:01:04

no, no, yo me confundí

00:01:06

de repente pensé que tenía que estar en la plataforma

00:01:08

pero tú lo vas a hacer en más configuración

00:01:10

y todo

00:01:11

sí, es una configuración

00:01:13

simplemente

00:01:13

yo me confundí

00:01:16

si ven aquí

00:01:32

ese con la carita del oso panda

00:01:37

con la carita

00:01:38

una chica, ¿no?

00:01:41

la carita es la que me llamó la atención

00:01:44

Muy bien.

00:02:01

¿Ese serías tú?

00:02:03

Vale, escoge otra figura.

00:02:08

La que tiene la bolsa en la cabeza de basura o algo.

00:02:13

¿Dónde la ubicamos?

00:02:15

En el puro centro.

00:02:33

Vale.

00:02:34

¿Y la tercera?

00:02:41

Ese niño en medio como con tirantes o un chalequito y gorra.

00:02:46

¿Dónde la ubicamos?

00:02:52

Casi detrás del de la bolsa como a la par de la persona que está en el frente.

00:02:57

Ajá, por ahí. Exacto.

00:03:08

Mira, se hace todavía más chico.

00:03:10

Si es más pequeñito, ¿no?

00:03:11

Más todavía, sí.

00:03:23

Aquí nosotros podemos ver, ¿no?

00:03:26

¿Qué está pasando contigo en este momento?

00:03:28

¿Vale?

00:03:29

Vemos que estamos allí muriéndonos por mamá,

00:03:34

haciéndolo por amor a nuestra madre

00:03:36

y nuestra madre cabeza se hace muy pequeñita.

00:03:39

¿Y qué pasa la vida?

00:03:40

La vida mira también al suelo, por supuesto.

00:03:42

Si nosotros estamos muriendo, la vida mira al suelo.

00:03:44

tu madre perdió alguna hermana

00:03:55

importante a lo largo de su vida

00:03:57

o a su propia madre

00:04:02

bueno a su propia madre

00:04:04

sí

00:04:04

hace unos 10 años

00:04:09

no no pero

00:04:10

10 años es muy poquito

00:04:15

respira profundamente

00:04:16

José

00:04:23

quiero que le digas a tu mamá

00:04:32

primero gracias por la vida

00:04:34

en voz alta

00:04:50

sí

00:04:51

mamá gracias por la vida

00:04:55

¿cómo se siente eso?

00:05:13

tranquilo, paz

00:05:14

y ahora dile por más que te quiera

00:05:29

por más que te quiera

00:05:32

no puedo hacerme responsable

00:05:36

no me puedo

00:05:37

hacer responsable

00:05:39

¿cómo se siente eso?

00:05:42

no me puedo hacer responsable de lo tuyo

00:05:44

no me puedo hacer responsable de lo tuyo

00:05:47

pues igual

00:06:00

no sé

00:06:02

igual tranquilo no sé

00:06:04

no sé si la tranquilidad es no sentir

00:06:06

nada

00:06:09

simplemente no me evoca

00:06:10

ninguna emoción fuerte más que

00:06:14

como no cambio

00:06:23

y quiero que poquito

00:06:33

a poco te despidas de tu mamá

00:06:36

de tus deseos

00:06:38

de llenar sus expectativas

00:06:40

dile mamá

00:06:41

me despido de querer llenar

00:06:44

tus expectativas

00:06:45

me despido de

00:06:46

hacer lo que sea para sostenerte

00:06:53

renuncio a ello

00:06:56

solamente si lo puedes decir

00:06:57

si no, no pasa nada

00:07:04

es lo que se me hace fácil

00:07:07

o sea no

00:07:08

mamá renuncio a tus expectativas

00:07:11

renuncio a sostenerte

00:07:14

renuncio a cumplir tus expectativas

00:07:16

por más que me cueste

00:07:23

por más que me cueste

00:07:26

y ahora imagínate

00:07:36

viviendo una vida

00:07:40

con esa renuncia

00:07:41

¿cómo sería vivir una vida

00:07:43

con esa renuncia?

00:07:56

No me fuera.

00:08:01

Normal.

00:08:10

Normal.

00:08:11

¿Cómo te imaginas?

00:08:12

¿Me alcanzas a escuchar?

00:08:23

Sí.

00:08:29

¿Qué te imaginas haciendo?

00:08:30

¿Qué te imaginas siendo?

00:08:32

¿Y cómo te imaginas sintiéndote con respecto a tu mamá?

00:08:45

No sé.

00:08:45

¿Sabes algo?

00:08:46

Tu corazón sabe la respuesta.

00:08:48

¿Sabes lo que realmente quieres hacer con mamá?

00:08:50

¿Qué es lo que quieres hacer?

00:08:53

Olvidándonos de configuración y olvidándonos de todo.

00:08:55

¿Qué es lo que quieres hacer?

00:08:57

Con respecto a mi mamá.

00:09:00

¿qué es lo que más añorarías

00:09:02

lo que quiere tu corazón

00:09:04

en lo más profundo?

00:09:15

lo que me viene a la mente es que deje de

00:09:18

pesarme tanto

00:09:20

bueno, eso es muy sistémico, en tu corazón

00:09:22

más adentro, busquemos más adentro

00:09:25

¿qué quieres realmente?

00:09:27

¿qué quieres de José con respecto a su mamá?

00:09:31

¿qué es lo que quisieras hacer?

00:09:32

¿lo que más soñarías con respecto a tu mamá?

00:09:37

¿con respecto a mi mamá?

00:09:38

¿a mi mamá?

00:09:39

sí

00:09:42

no sé

00:09:58

no sé

00:10:10

y hay ese problema

00:10:12

cuando te seas honesto contigo

00:10:13

y puedas decir yo quiero esto

00:10:15

porque hay gente que no

00:10:16

que dice bueno yo quiero llevar a vivir mi madre conmigo

00:10:19

yo quiero

00:10:21

meter a mi madre en una residencia

00:10:23

o ayudar o traerme

00:10:25

o comprar una casa a mi madre

00:10:27

hay un deseo por allí

00:10:28

que no te atreves a

00:10:31

verbalizarlo

00:10:32

pero una vez que tú lo asumas

00:10:33

es mucho más cómodo

00:10:35

siempre cuando nosotros nombramos a la esposa por su nombre

00:10:37

es mucho mejor

00:10:39

entonces aquí hay algo que no estás asumiendo

00:10:42

con respecto a eso

00:10:43

y a lo que tú quieres

00:10:47

y lo más increíble de todo es que

00:10:49

estás seguro que más o menos lo vas a hacer

00:10:51

pero no te atreves a nombrar

00:10:53

y eso es la idea

00:10:55

nómbратelo para ti mismo y acéptalo

00:10:58

cuando yo te dije que le pagué la alquiler a mi madre

00:11:00

pues simplemente acepté eso

00:11:02

y respeté eso

00:11:03

así de simple

00:11:06

eso es asumir

00:11:09

sin quejas, sin nada

00:11:10

asumí eso, porque quise asumirlo

00:11:15

pude no haberlo hecho

00:11:16

sin embargo decidí hacerlo

00:11:21

entonces por eso te digo

00:11:22

pero claro, lo que te da angustia

00:11:24

a veces es no haber tomado ninguna decisión

00:11:27

cuando tú tomas una decisión

00:11:29

la tomas desde tu serenidad

00:11:31

y dices, bueno, esto es lo que yo quiero

00:11:36

lo que me resuelva

00:11:39

el cliente está

00:11:42

realmente así

00:11:42

olvídate la configuración

00:11:44

te estoy diciendo a ti internamente

00:11:46

qué es lo que realmente

00:11:49

quieres con respecto a tu madre

00:11:50

qué es lo que más añoraría

00:11:52

qué es lo que más desearía

00:11:54

qué es lo que quiere tu corazón

00:11:56

en esta situación con tu madre

00:11:58

para mí o para ella

00:12:03

fíjate aquí la cosa

00:12:05

no sabemos si es para mí o para ella

00:12:09

qué quieres tú con respecto

00:12:11

a tu madre en esa situación

00:12:30

o bloqueado

00:12:31

o no queriéndolo ver

00:12:34

pero sí te juro que hay una parte

00:12:36

de mí que yo lo quiero ver

00:12:38

y no encuentro

00:12:41

no encuentro

00:12:47

entonces no sabes lo que deseas con respecto a tu madre

00:12:50

asumimos también eso

00:12:51

porque eso también hay que asumirlo

00:12:52

mira no sé qué es lo que quiero con respecto a mi madre

00:12:54

a veces me gustaría ser una consteladora

00:13:02

de esas más duras

00:13:05

dale

00:13:07

no, no, no

00:13:08

me he esforzado para no ser

00:13:11

entonces, a ver

00:13:14

¿necesito algo que me saque

00:13:15

de esa lógica que yo

00:13:18

no he podido penetrar?

00:13:19

no, no, no se trata

00:13:20

de la lógica

00:13:22

realmente

00:13:25

puedes admitir, no sé qué es lo que quiero

00:13:27

con respecto a mi madre, pero tienes que

00:13:29

nombrarlo, decirlo

00:13:31

si no sabes, decir, oye mira, no sé

00:13:33

qué es lo que quiero hacer con mi madre

00:13:35

eso es

00:13:37

decir algo, o sí quiero

00:13:40

hacer tal cosa

00:13:41

yo cuando dije lo del alquiler de mi madre

00:13:43

dije pues si lo voy a decidir pagar un alquiler

00:13:45

no el alquiler que ella quiera pero es un alquiler

00:13:47

más barato

00:13:51

entonces hay que nombrar lo que queremos con respecto a ella

00:13:54

aunque sea

00:13:55

no sé qué quiero con respecto a mi madre

00:13:57

no sé qué voy a hacer y no sé qué quisiera

00:14:00

hacer con ella

00:14:03

¿puedes decirlo o no?

00:14:06

no sé lo que quiero con respecto

00:14:09

a ella

00:14:11

lo único que se me viene a la mente a medida que

00:14:13

tú dices algo

00:14:15

es que yo digo

00:14:19

he hecho, desde la primera

00:14:22

vez que tú me identificaste

00:14:24

yo

00:14:26

hablé y le dije yo no le vuelvo

00:14:28

a ofrecer nada, si usted

00:14:30

necesita aquí estoy

00:14:31

yo soy su hijo, yo hice

00:14:33

todo, todo, todo, todo

00:14:36

y de ahí cuando

00:14:37

uno de los problemas que tenemos

00:14:40

en sistémica es creer que solamente son

00:14:42

frases las que tenemos que hacer

00:14:43

y decir, las frases son en la constelación

00:14:46

pero luego en la vida tenemos que

00:14:48

dar las acciones.

00:14:52

Por eso quería comentarte

00:14:55

porque desde

00:14:56

el momento que yo me di cuenta, no por medio

00:14:59

de ella que iba a perder la casa, yo le hablé

00:15:01

y le dije, mamá, ¿qué va a hacer? ¿qué quiere

00:15:03

hacer? Y yo la apoyo.

00:15:07

Y pasó el proceso

00:15:08

y ella hablaba,

00:15:10

ella hacía, yo solo, a lo mejor hay que

00:15:12

hablar aquí, a lo mejor hay que hacer esto.

00:15:14

De ahí en medio todo eso chocó

00:15:16

y hizo pedazos sus carros que no sé

00:15:18

cómo salió viva. Y yo le dije,

00:15:20

ok, pues ahora se le va a complicar, tal vez puede

00:15:22

agarrar Uber, esto y lo otro

00:15:25

tal vez los

00:15:26

camioncitos que hay aquí en Los Ángeles

00:15:29

de los adultos

00:15:30

te juro

00:15:32

que he respetado

00:15:34

lo que he aprendido

00:15:36

creo que lo he hecho exactamente

00:15:38

cuando dijo que quiere rentar

00:15:40

algo pues con el dinero que la venta de la casa

00:15:42

le va a soltar tanto, va a tener para vivir

00:15:44

tanto tiempo, si no podemos

00:15:46

buscar aquí tal vez en este lugar

00:15:48

o algo, que quiere hacer

00:15:51

o sea, creo que

00:15:53

he sido de asistencia, no he tomado

00:15:57

decisiones, ahorita

00:15:58

que tenía que empacar todo

00:15:59

y moverse, le digo

00:16:01

ok, hay que ver quién le puede ayudar, porque ella se está

00:16:03

quejando, una mujer de 87 años

00:16:06

me dijo no vayas, ok, no voy

00:16:08

o sea, yo siento

00:16:10

y puedo te digo

00:16:11

a veces uno de mis problemas

00:16:13

ha sido ser tan lógico, tan

00:16:15

entre comillas inteligente

00:16:17

porque yo digo que estoy cumpliendo

00:16:19

estoy ocupando mi espacio, no puedo

00:16:21

completamente ignorarlo

00:16:22

cuando ella me duele la espalda y esto y lo otro

00:16:25

pues descanse, no salgo corriendo yo a hacerlo

00:16:27

sino pues descanse

00:16:29

y hay que buscar a alguien que le ayude o algo

00:16:31

¿y todo esto cómo te hace sentir?

00:16:34

en paz

00:16:35

en paz

00:16:37

pero si me viene algo en mente

00:16:40

que hay porciones

00:16:42

del proceso

00:16:43

donde tengo que

00:16:47

explicar

00:16:50

o acompañar

00:16:51

como que tengo que convencer

00:16:55

o sea como que me pelea el proceso

00:16:57

yo le digo pues tome la decisión que quiera usted

00:16:59

pero yo creo que lo más apropiado es que

00:17:01

que se calme y que voltee a ver

00:17:03

para acá, para allá

00:17:06

pero de repente como que

00:17:07

tengo que, la carga, o sea

00:17:09

te lo dije al principio de la configuración

00:17:11

yo digo pues la carga

00:17:13

y conseguí que mi hija

00:17:16

y mi expareja le ayudaran

00:17:17

y anda peleando con ella

00:17:19

y ahora entonces yo tengo que andar pendiente de mi hija

00:17:21

de mi expareja y de ella

00:17:23

porque yo digo, pues llévese bien, agradezca

00:17:26

la gente no tiene por qué ayudarlo

00:17:28

sus hijos no han querido ayudar ni meter mano

00:17:30

y sin embargo

00:17:32

la gente, yo digo, cómo no puede ser

00:17:34

agradecido, y te juro Luz que yo soy

00:17:36

tan, yo digo José, si estoy tan frente

00:17:37

donde más gente no es agradecida, ¿será que tú no eres

00:17:40

agradecido José?

00:17:42

Mira, a ver

00:17:43

José, esto es una gran

00:17:46

oportunidad de aprendizaje

00:17:47

la gran oportunidad de aprendizaje

00:17:50

es ser honesto contigo mismo

00:17:52

vale, mira

00:17:53

es que tenemos que admitir

00:17:54

José, si cuando yo me siento

00:17:56

con respecto a una situación frustrada

00:17:58

cansada, agotada, que no puedo

00:18:00

no encuentro solución, es que tengo que

00:18:02

nombrarlo, mira, las cosas

00:18:04

creo que te lo he dicho en otras ocasiones

00:18:06

las cosas hay que nombrarlas, hay que

00:18:08

decirlas y hay que admitirlas, si yo estoy

00:18:10

en una situación donde

00:18:12

definitivamente no sé qué hacer

00:18:14

y como no sé qué hacer, pues confío en que la vida

00:18:16

me ayudará y me dará en algún momento

00:18:20

la inteligencia

00:18:20

divina para saber qué hacer en esta situación

00:18:23

no tengo que tomar ninguna decisión, pero tengo que admitir que no sé,

00:18:28

tener la humildad necesaria para decir no sé qué hacer en esta situación,

00:18:33

en esta situación me ha desbordado, tengo cáncer, ¿vale?

00:18:35

Y muchas veces la situación me ha desbordado fenomenalmente,

00:18:39

y cuando solamente he dicho no sé, no tengo que tomar ninguna decisión,

00:18:43

ya me dará la providencia divina a ver qué es lo que tenga que decir,

00:18:47

pues así, pero la vida requiere de nosotros esa humildad, ese reconocer

00:18:53

no sé qué hacer en una situación.

00:18:55

Lo que te estoy pidiendo es que nombres lo que sientes, lo que te pasa.

00:18:59

No decir, ah, yo estoy intentando, no, yo he hecho esto, yo he hecho lo otro.

00:19:03

No, admito que me siento frustrado, que me siento que no sé qué hacer

00:19:07

porque ese para ti es un aprendizaje fenomenal.

00:19:12

Los que somos muy mentales tenemos cierta soberbia.

00:19:16

entonces ¿qué tenemos que hacer? pues la vida nos va a presentar

00:19:18

nos va a dar por todos lados porque aprendamos

00:19:20

a ser humildes, entonces el acto

00:19:22

de humildad en este caso es nombrar

00:19:24

lo que realmente estoy sintiendo

00:19:27

lo que realmente pasa conmigo

00:19:29

no lo hagas aquí

00:19:30

simplemente para ti, oye yo me siento

00:19:33

así y así y así en esta situación

00:19:34

solo sé que no sé

00:19:37

nada, lo que pasa es que

00:19:38

nosotros creemos que tenemos que tener

00:19:40

todas las soluciones y no las tenemos

00:19:43

¿ves cómo está esta figura?

00:19:45

¿ves cómo está esta figura?

00:19:46

Esta figura no tiene la solución, esta figura está rendida a la vida y punto.

00:19:51

Y así estoy aquí y ahora, perfecto, lo acepto, la asumo y punto.

00:19:56

Ahorita que hablabas me conecté a una parte de mí, de mi niñez,

00:20:01

que fue primordial y creo que puede ser una de las cosas,

00:20:04

el tema de la película o de un gran capítulo de mi vida.

00:20:10

Y ahorita que tú hablabas me conectaste desde el adulto a ese niño

00:20:15

donde yo puedo aceptar que no sé

00:20:17

pero siempre quiero huir

00:20:19

y me acuerdo de mi niñez

00:20:21

siempre quería huir de donde estaba

00:20:23

yo quería huir de la casa

00:20:24

yo quería irme donde estoy

00:20:26

yo quería morirme

00:20:27

yo quería cerrar los ojos

00:20:29

y despertar que las cosas fueran diferentes

00:20:31

y por mucho tiempo en mi niñez

00:20:35

eso ahorita me vino bien vivo

00:20:37

que fue realmente una parte de mi vida

00:20:39

donde siempre no quería la vida esa

00:20:42

no quería, quería cerrar los ojos

00:20:44

y amanecer en otro lado

00:20:48

Y así me siento ahorita.

00:20:52

Sí.

00:21:02

Respiro profundamente.

00:21:11

Y eso es chulo, ¿no?

00:21:13

Admitir cómo me siento.

00:21:15

Admitir que quiero huir.

00:21:18

Admitir que me siento como ese niño pequeño.

00:21:31

Esa es la parte más importante de este proceso.

00:21:36

Admitir lo que está pasando conmigo.

00:21:48

Cuando yo admito dónde estoy y qué es lo que me pasa,

00:21:51

empiezo a sanar.

00:21:55

Mientras no lo admito, estoy en otro lado.

00:22:01

entonces admito que estoy aquí

00:22:03

me acepto con

00:22:07

esas ganas de huir

00:22:11

pero ¿qué pasa? aparece esa

00:22:14

otra parte mía

00:22:15

que dice no, tú tienes que tomar el control

00:22:18

tienes que ser fuerte, tienes que

00:22:20

seguir, ¿y qué pasa con

00:22:22

esa otra parte que estoy invalidando?

00:22:24

esa parte que quiero huir

00:22:26

ese niño que está adentro

00:22:30

quisiera huir y que quizás es lo que han hecho

00:22:33

tus hermanos también, han huido de la situación

00:22:34

mire, se han quedado a distancia

00:22:36

y está bien, no está mal

00:22:38

Pero lo más importante para ti es nombrar cómo te sientes.

00:22:43

Y empezar a ser honesto contigo y decir, pues mira, me siento así.

00:22:48

Tengo ganas de huir, tengo ganas de correr en esta situación porque no sé qué hacer.

00:22:52

No tengo el control de esta situación.

00:22:57

Y eso es como muy sanador.

00:23:03

Mira, hay un nivel en las constelaciones que a mí me gusta mucho.

00:23:09

Y por eso yo lo nombro constantemente.

00:23:12

Que para mí las constelaciones en general, vale, pudiera obviarse muchas cosas,

00:23:18

pero reconocer lo que es nunca se debe obviar.

00:23:22

Es lo principal en una constelación.

00:23:25

Si yo no reconozco lo que es, es que es muy difícil que pueda dar acciones.

00:23:30

Si yo reconozco que me siento así, puedo tomar acciones, puedo sentarme, puedo acostarme, puedo quedarme.

00:23:37

Solo sé que no sé nada.

00:23:41

y me quedo en paz, eso me da paz

00:23:43

reconocer, admitirme

00:23:46

problema y esto es para todos

00:23:48

que cada día señores

00:23:50

que contactemos con lo que realmente

00:23:52

está pasando, ¿sabes lo que pasa?

00:23:54

que sabemos tantas

00:23:56

cosas, conocemos tantas cosas

00:23:57

que creemos que tenemos que estar en esa lucha, lucha, lucha

00:23:59

lucha, no, si tengo que hacer

00:24:01

y al siguiente paso y no

00:24:03

no, a veces es que

00:24:05

llega un momento que no hay que hacer

00:24:07

sino ser

00:24:09

y aquí tienes un llamado de la vida

00:24:11

para ser tú

00:24:12

tú de haber sido una de estas consteladoras

00:24:17

cañeras y haberte dado un sasca

00:24:19

fenomenal, pero no

00:24:21

porque lo que necesitas

00:24:24

es empezar a ser honesto

00:24:25

contigo y esto es el primer paso

00:24:27

el primer paso es esto

00:24:29

yo me siento como este niño perdido

00:24:31

quiero ir

00:24:36

y eso es como

00:24:38

wow

00:24:40

y todos los que están aquí presentes

00:24:42

si estaban sintiéndote

00:24:44

tienen que ver que eso como que

00:24:46

alivia, eso calma

00:24:49

mi tierra, ¿cómo te sientes

00:24:51

ahora?

00:24:57

me sientes más tranquilo

00:25:00

este, vulnerable

00:25:02

quédate con ese espacio

00:25:07

José, simplemente con ese espacio

00:25:09

pasa que no

00:25:11

la sociedad no nos ha enseñado

00:25:13

mantenernos allí

00:25:15

queremos huir de esa situación

00:25:17

de ese lugar de vulnerabilidad

00:25:19

porque ahí estamos desnudos

00:25:20

hay que atreverse para amar

00:25:23

para estar, para sentir

00:25:25

hay que atreverse a ser vulnerable

00:25:27

hay que atreverse a estar así, a ser honesto

00:25:29

lo más honesto que podamos con nosotros

00:25:37

te ayuda mucho, mucho, mucho

00:25:41

me ayuda a mí

00:25:42

te ayuda a ti y ayuda a todos

00:25:44

los que están aquí presentes

00:25:47

rezar esa vulnerabilidad que no queda otra

00:25:55

eso es lo más, más

00:25:56

importante, en todas las

00:25:59

situaciones que yo he vivido en mi vida me he dado cuenta

00:26:01

de que es llegar a ese momento

00:26:03

es lo más fácil, hasta que no

00:26:05

llegue allí, puedo seguir

00:26:07

dando vueltas a la cabeza, haciéndose

00:26:08

abionda, pero nada que ver aquí.

00:26:11

No voy a solucionar nada.

00:26:13

Estar en crisis todo el rato.

00:26:15

Pero cuando llego ahí, ese espacio

00:26:17

vacío, ese espacio

00:26:19

vacío es la nada. Es como llegar

00:26:21

a la nada y

00:26:23

ahí es como que algo se rompe

00:26:25

y ahí estoy, ahí en esa parte mía

00:26:27

sensible, en esa parte que

00:26:29

siente, en esa parte que padece.

00:26:30

Porque es lo que es.

00:26:35

Se llama simplemente reconocer

00:26:37

eso, ya nada más eso

00:26:39

es sanador, miren si ustedes nada más

00:26:41

en una constelación

00:26:43

logran eso con un consultante

00:26:45

ya es

00:26:47

lo más importante, de verdad

00:26:50

los consteladores en general

00:26:53

son muy cañeros, ¿por qué son cañeros?

00:26:55

porque la única manera

00:26:56

porque nosotros los seres humanos

00:26:58

yo entendí esto con

00:27:00

Gélez que cada vez no lo entendía

00:27:03

entendí que había que ser cañeros

00:27:05

porque la mayoría de nosotros nos mentimos

00:27:07

a nosotros mismos y si un

00:27:09

concelador, muchas veces no es cañero

00:27:11

vamos a seguir queriéndole

00:27:13

mentir al concelador

00:27:15

entonces el concelador tiene que darnos un sasca

00:27:17

porque nos quedamos y nos vamos a molestar

00:27:18

y nos va a salir la fiera

00:27:21

que llevamos dentro, pero eso es quizá

00:27:23

lo que necesitamos reconocer, esa fiera

00:27:25

que llevamos dentro

00:27:27

entonces es eso

00:27:29

José, simplemente mirate

00:27:31

este tiempo y este espacio

00:27:33

para ti, para contactar

00:27:35

con ese sentimiento de vulnerabilidad

00:27:37

con ese sentimiento de querer correr

00:27:39

un sentimiento de no saber nada

00:27:44

eso es lo más

00:27:45

amoroso y compasivo

00:27:47

que puedes hacer ahora contigo mismo

00:27:51

la mayoría de la gente nos dice

00:27:52

no, claro, no puedes estar allí

00:27:54

porque vas a caer en una depresión, no

00:27:55

cuando es sano, cuando es

00:27:58

lo que es, va a salir

00:28:00

y vamos a estar el tiempo necesario

00:28:02

y vamos a salir fortalecidos

00:28:04

no nos vamos a caer más

00:28:07

pensamos que nos vamos a ir como

00:28:08

Alicia en el País de las Maravillas en el agujero

00:28:10

y nos vamos a perder

00:28:12

la emocionalidad, no

00:28:13

es sentir y contactar con eso

00:28:15

la verdad que ese es mi

00:28:16

y te lo digo desde mi total experiencia

00:28:19

cuando yo llegué allí

00:28:20

de que solo sé que no sé nada

00:28:23

es como que

00:28:25

era maravilla, cuando me di cuenta

00:28:27

de que creo que

00:28:29

todos los meses tenía que estar sufriendo

00:28:31

si me hacía la quimio o no

00:28:33

todos los meses tenía, como iba a convencer

00:28:35

a la doctora, me hacía la quimio o no

00:28:37

y todos los meses en eso

00:28:39

hasta que llegué un momento y dije mira

00:28:40

¿sabes qué? tú no tienes que decidir

00:28:43

nada, la vida lo decidirá

00:28:45

por ti y confía

00:28:47

en que la vida lo decidirá por ti

00:28:51

porque tú no sabes qué decidir

00:28:54

y pues la vida decidió por mí

00:28:56

así es simple

00:28:59

y así es

00:29:00

siempre

00:29:02

pero tenemos que llevar ese paso

00:29:04

y mi paso era el paso de humildad

00:29:06

de decir, solo sé que no sé

00:29:08

a nada, solo sé que no sé

00:29:10

qué hacer con eso

00:29:13

para mí eso era

00:29:15

ya bastante

00:29:17

porque normalmente

00:29:18

se le sabe lo todo

00:29:19

que busca y busca

00:29:19

busca más

00:29:20

¿no?

00:29:21

y el solamente decir

00:29:23

eso

00:29:23

solo sé que no sé nada

00:29:25

solamente

00:29:25

no lo sé

00:29:26

ya eso era sanador

00:29:28

para mí

00:29:28

así como para ti

00:29:29

ahora

00:29:30

es sanador

00:29:31

el querer huir

00:29:34

¿vale?

00:29:36

de verdad

00:29:36

quédate con esa

00:29:37

emoción

00:29:38

esa sensación

00:29:39

y te puedo garantizar

00:29:41

que vas a encontrar

00:29:42

mucho

00:29:42

a través de ella

00:29:44

¿vale?

00:29:44

por experiencia propia

00:29:46

y seguramente

00:29:47

que los que están aquí también han experimentado

00:29:49

esos momentos de

00:29:51

eso es y gracias por traerlo

00:29:53

aquí hoy porque eso es

00:29:55

reconocer lo que es

00:29:58

reconocer

00:29:58

y llegamos a ese punto de

00:30:02

que nos quebramos, eso es reconocer

00:30:04

lo que es, como que

00:30:06

la verdad que nunca me atrevo

00:30:08

a decir

00:30:10

ni en voz alta y mucho menos

00:30:12

a vivir, nos quitamos

00:30:18

un cascarón

00:30:21

una caparazón

00:30:25

¿Cómo te sientes?

00:30:28

Muy bien.

00:30:31

Me han venido muchas cosas bien interesantes

00:30:33

porque en las últimas semanas

00:30:35

he andado volteando a ver en otros

00:30:39

el ego espiritual,

00:30:40

como para yo criticarlo.

00:30:44

Y de ahí digo,

00:30:46

José ha seguido agarrando llamadas,

00:30:48

ayudándole a otra gente,

00:30:50

diciéndole qué hacer con sus vidas,

00:30:52

digamos, entre comillas,

00:30:54

sin querer voltear a ver

00:30:56

que tú no sabes qué hacer con la tuya.

00:31:02

A veces también, mira, no sé.

00:31:08

Es que fíjate tú toda la sobreexigencia que tenías.

00:31:13

Es como tú puedes estar y estar al servicio del otro.

00:31:19

Pero estar desde la humildad,

00:31:21

desde decir un momento determinado a otra persona,

00:31:24

pues mira, no sé qué es lo que te puede ayudar,

00:31:26

no sé qué es lo que pueda.

00:31:27

A veces también eso es parte.

00:31:31

Y a veces ayuda muchísimo también ayudar al otro.

00:31:35

Pero lo que más me ayuda es reconocer nuestras verdades.

00:31:38

Si tú ayudas a las personas a que reconozcan sus verdades,

00:31:42

a que se digan eso que no se atrevan a decir,

00:31:45

ya es bastante sanado.

00:31:51

Créeme que funciona y funciona mucho.

00:31:56

Gracias por traerlo aquí porque sé que ayuda bastante

00:32:00

y siempre está mi base de las constelaciones para mí,

00:32:06

es eso, reconocer lo que es.

00:32:10

Muchas gracias a ti, de verdad.

00:32:12

Gracias a ti y cualquier cosa siempre estoy a la orden.

00:32:17

Chicos, ¿cómo ven esto?

00:32:19

Nos damos cuenta a los que estamos aquí,

00:32:22

lo que es reconocer realmente lo que es,

00:32:25

cuántas mentiras nos decimos a nosotros mismos,

00:32:28

cuántas cosas no queremos admitir.

00:32:31

por un lado no la queremos admitir en voz alta

00:32:34

pero mucho menos internamente

00:32:35

¿vale? ¿cuál es esa verdad

00:32:38

que yo no me atrevo a decirme

00:32:40

a mí misma, que no quiero nombrar?

00:32:42

simplemente una reflexión

00:32:44

eso es reconocer lo que

00:32:47

es el paso más

00:32:48

esencial para mí de las constelaciones

00:32:50

familiares

00:32:55

¿quién quiere

00:32:56

opinar, decir algo?

00:33:04

Maribel, Miriam, Juliet

00:33:06

que están aquí, estamos poquito

00:33:07

¿Todo el mundo anda de vacaciones?

00:33:12

A ver, cuéntame.

00:33:14

Si hay alguien aquí o nos quedamos nomás José y yo.

00:33:17

Hola Luz, ¿cómo estás?

00:33:18

Hola.

00:33:19

Muy bien.

00:33:22

Pues en lo personal, este caso pues me resonó mucho con lo que a mí me sucedió también con mi madre.

00:33:31

Antes de que ella se fuera de este plano, fue exactamente igual, pero yo me rendí a la vida.

00:33:39

Obviamente.

00:33:42

pues a la divinidad

00:33:43

lo que ella trajera para mí

00:33:44

y acepté como fueran las cosas

00:33:47

porque fue algo que pasó

00:33:49

que yo, o sea, me llamaron

00:33:51

y me dijeron así

00:33:52

o sea, tu mamá

00:33:55

ya no puede hacer nada

00:33:57

tenemos que ayudarla

00:33:59

¿cierto? llegó ese momento

00:34:00

ya hay que aportar para esto, para esto

00:34:02

entonces hubo

00:34:05

algunos comentarios donde decían

00:34:07

ah, pero ¿cómo vamos a ayudar

00:34:09

a tu mamá, si tu hermano

00:34:11

vive allá y no da un peso para nada

00:34:13

entonces yo no voy a hacer eso, yo no voy a hacer eso

00:34:16

pues yo simplemente

00:34:18

me rendí a la vida y dije no, yo le voy a

00:34:20

ayudar a mi mamá, no importa para donde vayan

00:34:21

los recursos, yo voy a hacer

00:34:24

que va para ella solamente

00:34:25

lo demás no me importa donde vaya

00:34:28

sí, igual me pasó a mí con mi hermana

00:34:30

y con mi mamá y mi hermana, que mi hermana

00:34:31

se gastaba todo el dinero y mi mamá ni pendiente

00:34:34

exacto, pero fue

00:34:35

una cosa bonita porque finalmente

00:34:38

pues esa persona

00:34:39

se fue de ahí sin nosotros hacer

00:34:42

nada, absolutamente nada y todo

00:34:44

funcionó

00:34:46

perfectamente y

00:34:47

al final mi mamá recibió pues la ayuda

00:34:49

de parte mía

00:34:51

la cual pues agradeció mucho

00:34:53

al final y yo

00:34:55

me sentí pues como también muy agradecida

00:34:58

sí, muy en paz, esa es la palabra

00:35:00

entonces

00:35:01

quería también como que comentar

00:35:03

esa parte. Claro, pero

00:35:05

nombraste tu verdad, reconociste lo que tú

00:35:07

querías hacer y ya, punto

00:35:09

así como yo también

00:35:10

y todo fluyó como les digo

00:35:14

perfectamente, o sea yo no tuve sino que

00:35:16

aceptar esa realidad y yo

00:35:18

dije aquí no pasa

00:35:20

nada, todo va para ella

00:35:21

toda mi energía que yo

00:35:24

obtenga es algo

00:35:26

que voy a aportar hacia ellas

00:35:27

y eso fluyó

00:35:30

en la perfección definitivamente

00:35:32

exactamente

00:35:33

y es justamente cuando nosotros tomamos

00:35:35

las decisiones desde allí

00:35:37

desde esa

00:35:41

eso es lo que quiero de verdad

00:35:43

lo que quiero en este momento es eso

00:35:46

pues genial

00:35:47

porque tomamos una decisión desde el lugar

00:35:50

tomar una decisión desde el lugar

00:35:52

es estar centrado

00:35:53

no desde la angustia

00:35:56

gracias Miriam por compartir tu experiencia

00:35:58

gracias

00:35:59

alguien más

00:36:03

pues yo le diría a José Rafael

00:36:05

que una parte muy difícil es

00:36:08

vivir con la culpa

00:36:10

de

00:36:11

no hacer

00:36:13

lo que los otros

00:36:15

esperan de uno, porque finalmente

00:36:17

cuando uno

00:36:19

va más al fondo

00:36:21

uno ni siquiera quiere hacer eso

00:36:24

uno es más

00:36:26

como

00:36:27

que está bajo la presión

00:36:30

de lo que otros

00:36:32

piensan, opinan

00:36:33

o la sociedad

00:36:35

piensa que debería ser

00:36:37

en mi caso particular

00:36:39

yo me he ido dos veces

00:36:41

de mi casa, de la casa de mi madre, con mucha culpa, pero sabiendo que era lo mejor para mí.

00:36:54

Y no fue fácil, no fue fácil. Y me tocó aprender a vivir con esa culpa y entender que la decisión

00:37:06

era por mí y que con lo que yo hacía, a la larga les estaba ayudando mucho a las personas que se

00:37:12

quedaron viviendo en la casa de mi madre, incluso mi madre. Y aunque no me guste, porque los que

00:37:22

hacemos el rol de padres, de nuestros padres, no nos gusta. El hecho es que llega un momento en que

00:37:31

sí, hay que asumirlo, ser el hijo, quedarse callado, aceptar las críticas, aceptar qué puedes hacer,

00:37:41

pero que no debes hacer

00:37:44

y

00:37:46

te entiendo perfectamente

00:37:48

Rafael porque sé

00:37:50

que vivir con esa culpa no es fácil

00:37:53

hay veces

00:37:55

se siente como que

00:37:56

¿qué hago? Dios mío, ¿qué hago?

00:37:59

pero cuando uno se escucha

00:38:00

a sí mismo, ahí encuentra

00:38:02

respuestas, entonces

00:38:04

date el tiempo de

00:38:06

escucharte a ti mismo

00:38:08

qué es lo que tú realmente quieres

00:38:10

y asumir

00:38:12

si te toca que hay que ir con culpa

00:38:16

exactamente

00:38:17

gracias

00:38:19

Julián

00:38:21

Maribel

00:38:22

es un tema

00:38:30

también delicado para mí

00:38:32

pero lo único que le puedo decir

00:38:34

es que sea fuerte

00:38:38

que pienses en ti

00:38:41

yo creo que

00:38:42

si uno no puede estar bien

00:38:44

¿cómo puedes dar a los demás?

00:38:46

primero está tu vida

00:38:48

es la prioridad

00:38:51

no hay de otra, le duele a uno

00:38:53

pero porque estás tan

00:38:55

acostumbrado a

00:38:58

dar y estar para ellos

00:39:00

pero pues hay que poner

00:39:03

las cosas en su lugar, aunque sea

00:39:05

difícil, sí es

00:39:10

difícil pero hay que hacerlo porque a la

00:39:12

larga es lo mejor

00:39:13

para todos

00:39:18

bueno

00:39:24

para todos ha sido como muy movilizadora

00:39:26

porque quien no tiene asuntos con su

00:39:28

con su madre

00:39:30

Lo más importante del día de hoy que quiero que se lleven es que aprendan eso. No mentirse a sí mismo. Yo creo que lo más duro que hay es mentirse a sí mismo. Es como, bueno, yo estoy bien, no pasa nada. Hay que buscar ese espacio donde yo pueda admitir qué es lo que está pasando realmente conmigo.

00:39:53

aquello que no quiera escucharme

00:39:55

eso es la verdad más interna

00:39:58

la verdad auténtica

00:39:59

dentro de mí

00:40:01

eso que está pasando en este momento

00:40:02

porque si sufrimos

00:40:04

es porque no nos hemos dicho la verdad

00:40:08

créanme esto

00:40:09

mientras yo siga sufriendo

00:40:10

es porque hay una verdad que no me estoy contando

00:40:12

cuando yo dejo de sufrir

00:40:14

puedo decir que ya me he contado todas las verdades

00:40:19

mi alma es algo

00:40:20

es la verdad pero yo no quiero reconocer

00:40:22

entonces es allí

00:40:23

cuando sufren, entonces ese es el trabajo más importante

00:40:26

y por eso las constelaciones familiares funcionan tan bien

00:40:29

porque reconocemos lo que es

00:40:32

reconocemos que quiero ser grande

00:40:35

reconozco que soy vulnerable

00:40:38

reconozco que no sé, reconozco que tengo culpa

00:40:40

reconozco que quiero ser vista

00:40:44

reconozco lo que es, sin vergüenza

00:40:50

pues nada chicos, hoy el encuentro

00:40:53

por supuesto estos días van a ser cortitos

00:40:55

cuando nos reunamos porque

00:40:56

la medio mundo anda de vacaciones

00:41:00

entonces

00:41:01

nos vamos a estar viendo

00:41:02

un abrazo muy grande

00:41:05

y nos vemos en la siguiente, gracias

00:41:07

gracias de corazón por estar, gracias por esto

00:41:09

José no tenía pensado así

00:41:11

pero bueno, es lo que es

00:41:12

y acepté lo que era

00:41:14

así que pues nada, muchas muchas gracias

00:41:17

y nos vemos en la siguiente, un besito a todos

00:41:21

gracias a ti Luz

00:41:22

un abrazo

00:41:23

gracias Luz

00:41:24

Gracias a todos.

00:41:26

Gracias.