

Transcripción

Delimitar el tema y llegar a la verdad esencial

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

00:00:15

Hola, ¿qué tal Janina? Bienvenida. Gracias. Bueno, la vez que conversamos hablamos acerca de la importancia que tiene, ¿no? Cuando yo creo que el punto más importante para mí en el área de constelaciones siempre será, recuerden, hay una como una estructura, que les voy a colocar por aquí, que ya algunos,

00:00:47

Lo saben, ¿vale?

00:00:49

Vamos a colocar por aquí.

00:00:51

Un momentito, aquí.

00:00:56

Soy muy eléctrica hoy.

00:00:58

Vale.

00:00:59

Pasitos, los coloco de manera genérica aquí para que lo tengamos, ¿vale?

00:01:04

Aquí.

00:01:05

Vamos a ver, ¿quién me recuerda el pasos?

00:01:10

A ver, se los voy a colocar por aquí para tenerlos todos,

00:01:16

porque voy a hablar de uno de ellos.

00:01:19

Pasos para nosotros hacer constelaciones familiares, ¿vale?

00:01:25

Entonces, ¿cuáles son esos pasos? Vamos a enumerarlos aquí. Uno, lo primero es ver cuál es el tema que se va a constelar, ¿vale? La persona, bueno, preguntar primero cuál es el tema que se quiere constelar.

00:01:51

El segundo paso es delimitar el tema. ¿Qué hacemos? Primero preguntamos nosotros el tema que la persona quiere constelar, luego delimitamos el tema. ¿Qué significa delimitar el tema? Delimitar el tema es definir el tema en una frase, ¿vale? En una frase corta.

00:02:11

Por ejemplo, las personas cuando vienen y nos dicen, vale, es que yo tengo tal problema porque es que mi abuelo, mi mamá, mi papá, el año 1950, bueno, nos cuentan todo su historial.

00:02:25

Y a nosotros no nos interesa eso porque como consteladores nos pierden, ¿vale?

00:02:29

¿Qué sucede? Porque no nos interesa ese abordaje de tema y los consteladores tienen que ser muy finitos en cortar a la persona, ¿vale?

00:02:40

en que cómo la cortamos y por qué la cortamos,

00:02:43

que es una de las cosas y constelaciones,

00:02:45

muy pocas personas, sobre todo los que son psicólogos,

00:02:49

yo también soy psicóloga, que al principio choca esto,

00:02:52

pero luego lo entiendes de por qué necesitas delimitar el tema

00:02:56

y cortarlo a la mínima expresión.

00:02:58

Porque la mayoría de las personas tiene percepciones,

00:03:04

sentimientos, emociones y pensamientos sobre las circunstancias,

00:03:11

sobre lo que ocurrió, ¿vale?

00:03:13

Entonces, el pensamiento, opinión, juicio, etc.

00:03:16

Percepción, yo percibí que no me quería, ¿vale?

00:03:19

Eso es una percepción.

00:03:20

¿Con qué trabajamos nosotros en constelaciones?

00:03:23

Con hechos, ¿vale?

00:03:25

Entonces, por eso es que nosotros llevamos a la mínima expresión,

00:03:29

por eso es tan importante delimitar el tema.

00:03:32

una constelación bien realizada

00:03:36

para mí ninguna constelación

00:03:37

es que alguna no deja de ser efecto

00:03:42

todas hacen efecto

00:03:43

pero una constelación para que sea más fluida

00:03:46

sea más efectiva

00:03:47

es mucho mejor que el tema esté lo más claro posible

00:03:50

lo más delimitado

00:03:51

porque de esa manera se hace profunda

00:03:53

de esa manera se hace intensa

00:03:57

entonces para delimitar el tema

00:03:59

¿qué es lo que nosotros siempre buscamos?

00:04:02

Bueno, la mínima expresión. ¿Cuál es tu mayor temor de esto? ¿Cuál es lo peor que podría pasar si sigues así?

00:04:11

Porque después que la gente te cuenta en historial, vamos a ir delimitando y solamente vamos a trabajar con una frase.

00:04:20

Solo una frase para delimitar el tema. Y solamente con eso trabajamos.

00:04:25

luego que delimitamos el tema, ¿qué escogemos?

00:04:28

Hacemos, escogemos las figuras, no las escogemos nosotros,

00:04:36

las escoge la persona.

00:04:37

Nosotros podemos hacer o en ciego o mixto, ¿vale?

00:04:43

Decimos cuáles son algunas figuras o no,

00:04:47

o cuáles son algunas personas que están saliendo representadas

00:04:49

o cuáles no, ya vamos a verlo despacito.

00:04:52

Luego tenemos el paso número cuatro que es configurar.

00:04:59

Vamos a hacer una configuración.

00:05:01

En esta configuración vamos a ver directamente, bueno, la persona va a ubicarlo en el espacio y recuerden que es como esta fotografía interna.

00:05:10

Luego vamos a ver los órdenes transgredidos, ¿vale?

00:05:20

Los órdenes transgredidos y vamos a identificar cuáles son esos órdenes transgredidos.

00:05:25

Y luego un punto que para mí es súper importante es la frase resolutive.

00:05:33

La frase resolutive o como yo le llamo también la verdad interna.

00:05:49

Y hoy vamos a hablar de eso.

00:05:51

Ya que la vez pasada estuvimos hablando un poquito, pues bueno, voy a hablar un poco de eso.

00:05:55

Y vamos a estar hablando durante estas clases un mes,

00:06:00

vamos a ir identificando en capas nuestras verdades y nuestras mentiras internas.

00:06:06

Porque todos lo tenemos.

00:06:07

Entonces la idea es salir de ellas.

00:06:10

Entonces tenemos la frase resolutive.

00:06:12

luego que hay una frase resolutive

00:06:16

¿quién me recuerda el otro punto?

00:06:18

a ver, ¿se dice la frase resolutive?

00:06:21

¿qué más?

00:06:25

se le puede llamar reconciliación

00:06:27

o integración

00:06:29

como ustedes quieran

00:06:36

luego hay una frase sanadora

00:06:38

puede haber algún movimiento

00:06:44

en esa frase sanadora

00:06:46

hay un cierre

00:06:48

y luego hay una tarea

00:06:56

¿vale?

00:06:57

normalmente esto sería

00:06:58

aunque yo a veces los divido en más pasos, pero bueno, es como a modo de resumen serían estos.

00:07:05

Obviamente algunos más complejos quizás, los pasos más complejos serían delimitar el tema,

00:07:14

son los más complejos, quizás los órdenes, si no tengo claro cómo identificar cuáles son los órdenes

00:07:23

transgredido y la frase

00:07:25

resolutiva. Para mí

00:07:27

son los más complejos

00:07:30

y los que si nosotros lo tenemos

00:07:32

claro desde el principio, es

00:07:33

mucho más fácil trabajar.

00:07:36

Entonces,

00:07:39

cuando una persona

00:07:40

empieza a hablar de un problema,

00:07:42

una persona, por ejemplo, que

00:07:43

no sea,

00:07:46

que no quiere dedicarse a las terapias,

00:07:48

bueno, puede simplemente hasta

00:07:49

llegarlo hasta aquí, hasta el

00:07:52

paso 5.

00:07:54

Y luego ir identificando a los demás por su propio cuenta sin llegar a constelar.

00:07:58

Una persona que sea consteladora obviamente hace todo el proceso.

00:08:03

Normalmente cuando yo empecé a trabajar en constelaciones,

00:08:07

los primeros seis meses que trabajaba con constelaciones,

00:08:10

hice llegaba hasta el punto de configurar e identificar los órdenes de credito.

00:08:15

Al principio para empezar a hacer, empezar a trabajar, todas esas cosas,

00:08:20

no empezaba de esa manera.

00:08:21

¿Vale? Entonces, hoy vamos a hablar de algo que es súper, súper importante, que es lo siguiente. Vamos a hablar de esa verdad interna y para ello yo tengo una metodología para esa verdad interna.

00:08:44

Vamos a ponérsela por aquí también. Bueno, se lo voy a escribir mejor. ¿Qué tengo por aquí? Tenemos uno. Antiguamente cuando yo daba constelaciones no daba tanto hincapié en esto. Ahora me prometí a mí misma darle mucho hincapié.

00:09:45

Ya les voy a explicar por qué. Antiguamente esto era algo que yo trabajaba y que lo hacía yo, para mí, ¿vale? Y casi nunca les hablaba a los estudiantes de esto, ¿vale? Porque bueno, primero por respeto a Hellinger porque no es algo hellingeriano, sino es algo que me he dado cuenta yo a lo largo del tiempo de que es muy importante, ¿vale?

00:10:38

Hellinger cuando nos habla de constelaciones nos habla de frases sanadoras, es decir, porque para mí las frases resolutivas son importantes, para Hellinger el hecho de decir papá, mamá, te honro, estaba bien.

00:10:57

¿qué sucede? que yo he trabajado durante mucho tiempo con traumas

00:11:00

y me di cuenta de que eso no era suficiente a la hora de nosotros hacer

00:11:05

¿por qué? porque veía a las personas que hacían una constelación

00:11:07

y luego al tiempo volvían con la misma dinámica

00:11:11

entonces me empecé a preguntar por qué volvían con la misma dinámica

00:11:14

y es por la razón siguiente

00:11:16

imagínense ustedes que han tenido un padre que los ha abusado

00:11:19

un padre que abusó de ustedes o sea

00:11:22

abusó sexualmente de ustedes

00:11:24

imaginemos esto

00:11:25

entonces ustedes vienen a una constelación

00:11:27

y entonces en la constelación te dicen

00:11:29

pues bueno, papá

00:11:31

ha sido el mejor para mí, te honro

00:11:33

etcétera, se podrán imaginar

00:11:35

cómo se siente la persona que ha sido

00:11:37

abusada por su padre, pues simplemente

00:11:39

se siente invalidada

00:11:41

y muchas veces retraumatizada

00:11:43

¿por qué? bueno, porque

00:11:44

yo tengo que herrar a este hombre y la rabia

00:11:47

que yo siento, el sentimiento, la

00:11:49

vergüenza, la culpa

00:11:51

a veces hasta el odio

00:11:53

y siento de dónde se van, ¿no?

00:11:56

Entonces, algo que me he dado cuenta que funciona,

00:11:58

obviamente para todo proceso de trauma,

00:12:00

siempre es mucho mejor un proceso, porque es un proceso, ¿no?

00:12:04

Entonces es mucho mejor un proceso, no es como una constelación ni nada de esto, ¿no?

00:12:08

Pero le digo que, ¿cómo nosotros minimizamos ese efecto en una constelación?

00:12:13

Pues simplemente pasando por lo que se llama la frase resolutiva.

00:12:18

La frase resolutiva es súper importante, ¿por qué?

00:12:20

Porque al final es reconocer lo que es. Hellinger tiene un libro que se les recomiendo que se llama Reconocer lo que es. Es muy chulo y tristemente muy pocos consoladores integran todo ese reconocer lo que es.

00:12:34

reconocer lo que es

00:12:35

identificar la verdad del asunto

00:12:38

oye yo

00:12:39

por ejemplo que sucede

00:12:42

que si dentro del área

00:12:43

sistémica lo que crea

00:12:46

las implicaciones son

00:12:47

los secretos

00:12:48

que pasa cuando ni siquiera

00:12:52

en una constelación yo puedo

00:12:54

expresar un secreto porque

00:12:55

ahora toca honrar a papá

00:12:58

hay un paso previo entonces donde

00:13:00

reconozco lo que es que es la frase

00:13:02

resolutiva papá abusaste

00:13:05

de mí. Decirlo

00:13:07

en voz alta ya es

00:13:09

sumamente sanador.

00:13:12

El decirlo,

00:13:14

el atreverse a expresarlo es sanador.

00:13:16

No puedo pasar a la

00:13:18

frase sanadora sin haber pasado

00:13:20

por esa frase resolutive.

00:13:24

Lastimosamente

00:13:24

muchos osceladores

00:13:26

como aprendieron por la vieja escuela

00:13:28

en las oscelaciones, pues simplemente

00:13:30

no pasan por esa frase resolutive.

00:13:32

Yo me he dado cuenta que es

00:13:34

mucho más efectivo si pasamos

00:13:36

por allí, si reconocemos esa frase, si esa frase se dice, si se expresa lo no expresado y se dice en voz alta, es muy potente.

00:13:49

vale, eso por las frases

00:13:51

resolutivas, luego

00:13:52

hay una

00:13:54

me he dado cuenta también

00:13:56

de que nosotros podemos vivir durante

00:13:59

mucho tiempo a lo largo de nuestra vida

00:14:01

lo he vivido en carne propia

00:14:04

a lo largo de nuestra vida

00:14:05

por esa

00:14:13

como nos engañamos

00:14:14

a nosotros mismos, ¿saben?

00:14:16

la mayoría de las veces

00:14:18

por ejemplo, yo entrevisto a personas

00:14:20

constantemente y entonces me dicen, bueno, es que yo quiero realmente,

00:14:24

yo quiero aprender constelaciones porque yo quiero ayudar a otros.

00:14:29

Pero luego, al rato, las personas me dicen, no, es que de verdad yo estoy rota.

00:14:36

Es que yo estoy fusionando en automático.

00:14:39

Es que no sé qué me pasa.

00:14:42

Entonces vemos que hay una capita detrás de esa máscara

00:14:47

que nosotros nos colocamos allá afuera, al público.

00:14:49

Hay una capita más profunda.

00:14:53

entonces el mayor bloqueo de las personas muchas veces no es lo que le pasó

00:15:01

sino lo que se cuentan a sí misma de lo que les pasó

00:15:05

por ejemplo vamos a suponer sigamos con el caso de la niña que ha sido abusada por su padre

00:15:12

ella es una adulta esta mujer no es el hecho del abuso que ya es bastante

00:15:19

sino que se empezó a contar a sí misma que era mejor que su madre, que no merecía atención y cuidado, que cualquier acercamiento con un hombre era para seducir, que ella era poderosa por su sexualidad.

00:15:43

todas estas cosas

00:15:45

inconscientemente se las empezó a contar

00:15:48

entonces ¿qué es lo que hace?

00:15:49

esto creamos un autoengaño

00:15:51

para protegernos el trauma

00:15:52

porque de esta manera nosotros

00:15:54

aprendemos a sobrevivir

00:15:56

ese trauma tan poderoso que vivió

00:15:58

imagínense una niña de 5 años

00:16:00

que fue abusada por el padre

00:16:01

y reiterativamente a lo largo del tiempo

00:16:04

imagínense el trauma que tiene

00:16:06

entonces ¿qué sucede? crea capas y capas

00:16:08

y capas para protegerse

00:16:11

entonces va creando capas, bueno yo uso mi poder para seducir, yo conozco, tenía una cliente así, que obviamente tenía toda la sintomatología, era una mujer asmática, esta es una mujer que se le subía mucho la atención, esta es una mujer que era muy seductora con los hombres, pero una seducción así como niña, ella aunque era adulta se comportaba como niña, entonces le encantaba seducir a los hombres, pero luego decía que ella no había tenido nada que ver, que era el hombre el que le había hecho esto,

00:16:39

Entonces, explorando su dinámica, ella en ningún momento era consciente de que el padre había abusado de ella. Pero curiosamente, cada vez que estaba cerca del padre, la atención se le subía, se le disparaba, se le disparaba la atención.

00:16:57

entonces qué pasaba

00:16:59

que realmente viendo el trabajo

00:17:02

nos dimos cuenta que el padre había abusado

00:17:04

de ella y se empezó a recordar

00:17:06

ella y fue un trabajo intenso

00:17:08

entonces qué sucede

00:17:09

que no nos engañamos

00:17:13

creemos que nuestra

00:17:14

sexualidad de los mágicos

00:17:15

podemos someter a los hombres y todo lo demás

00:17:17

que una persona traumatizada puede pensarlo

00:17:20

esa es una manera

00:17:21

o esta persona traumatizada

00:17:23

está deprimida

00:17:24

y no, por ejemplo, tuvo otra cliente también, que esta cliente ya murió, por cierto,

00:17:32

y esta cliente, curiosamente, siempre fue el caso contrario,

00:17:37

siempre insistió que su padre abusó de ella.

00:17:40

Entonces en el trabajo siempre me decía, es que mi padre abusó de mí.

00:17:43

Yo le digo, ¿pero tienes memoria de que realmente es así?

00:17:45

No, solamente me viene en flash, ¿no?

00:17:48

Y bueno, ella llevó una vida muy, tuvo muchas parejas, muchísimas parejas,

00:17:52

le costaba concretar una relación de pareja y curiosamente un día se puso a hacer, no me acuerdo qué técnica terapéutica,

00:18:00

creo que fue coaching y allí ella por supuesto salió y el coach quizás no era tan experimentado

00:18:08

y entonces dejó que ella se contara esa mentira de que el padre había abusado.

00:18:13

¿Por qué no? Porque algunas personas se cuentan esas mentiras.

00:18:16

Bueno, en el caso de ella, porque yo como psicólogo podría saber si era cierto o no que realmente había abusado.

00:18:23

al padre, ¿no? Por diferentes

00:18:24

trabajos que hice con ella, me di cuenta que no.

00:18:27

Entonces, ¿qué pasaba? Que

00:18:28

lo que sucedía es que había tenido muchas parejas

00:18:31

a lo largo de su vida, y al tener

00:18:32

muchas parejas se sentía, llegó un

00:18:34

momento de su vida, ella tenía una hija que se sentía

00:18:37

culpable, ¿vale? Y entonces

00:18:38

¿qué pasa cuando yo no puedo con esa culpa

00:18:41

y no puedo procesarla? Tengo que culpar

00:18:43

a alguien, ¿vale? Entonces

00:18:45

ella tenía,

00:18:47

yo recuerdo que hizo un trabajo conmigo

00:18:48

de los hombres, y era impresionante

00:18:52

porque

00:18:55

que era una lista de cierre de pareja y el cierre de pareja era como un año

00:18:59

para cerrar todas las parejas que había tenido, ¿no?

00:19:02

Y entonces, bueno, en ese trabajo le hicieron que sacara esto del padre,

00:19:09

que el padre había abusado.

00:19:10

Y la cosa es que el padre, ella dijo a toda la familia que el padre había abusado de ella.

00:19:15

El padre se enfermó de un cáncer fluminante y murió, ¿vale?

00:19:19

y al poco tiempo ella tuvo el mismo cáncer que el padre.

00:19:27

Entonces, hay verdades que duele decirse.

00:19:32

Hay verdades, por ejemplo, esta chica le resultó más fácil decir

00:19:35

mi padre abusó a que yo pude disfrutar de mi sexualidad

00:19:38

y que disfruté de mi sexualidad libremente.

00:19:42

Entonces era más fácil buscar.

00:19:43

Entonces me he dado cuenta a lo largo del tiempo

00:19:46

que decir esta verdad interna es súper importante

00:19:48

porque todos nos engañamos.

00:19:50

Nos engañamos una y otra y otra vez.

00:19:52

Y lo que quiero que damos hoy es como un ejercicio cortito, pequeñito,

00:20:01

como para empezar a conectar, porque le voy a estar hablando de todas estas etapas estos días, ¿vale?

00:20:07

Que nos vamos a ir reuniendo, pues simplemente vamos a ir profundizando,

00:20:11

porque sé que es la etapa más dura en el área de constelaciones, ¿no?

00:20:15

Reconocer esa verdad.

00:20:16

Entonces, primero quiero que lo usen para ustedes, como técnica para ustedes.

00:20:21

Y luego, por supuesto, con su compañero, con sus clientes.

00:20:26

Entonces esto quedará grabado porque hay muchos que andan de vacaciones todavía.

00:20:32

Entonces vamos a empezar.

00:20:33

Quiero que, ¿alguna pregunta antes de hacer el ejercicio?

00:20:40

Pregunta, comentario antes de hacer el ejercicio.

00:20:42

Vamos a hacer un ejercicio sencillito.

00:20:56

¿Una pregunta, algún comentario?

00:21:02

Supongo que no.

00:21:07

Vale.

00:21:11

Hay alguien aquí, me levanta la manito.

00:21:13

alguien que me diga que está aquí

00:21:15

bueno yo quiero comentar

00:21:18

Luz

00:21:19

se me hizo

00:21:22

esto de

00:21:25

nombrar los pasos

00:21:26

uno tras otro me encantó

00:21:28

será por mi mente muy

00:21:31

estructurada

00:21:33

lo tienen en diferentes

00:21:34

partes siempre los doy

00:21:36

lo tienen en diferentes partes por allí

00:21:37

escrito como los pasitos

00:21:39

un mogollón de partes

00:21:43

los repito una y otra vez

00:21:46

sí, es cierto

00:21:49

pero ahorita verlo así todos juntos

00:21:51

me ayuda mucho

00:21:52

es lo único que quiero comentar

00:21:54

sí, sí, no, Enrique siempre me dijo

00:21:56

que enseñar

00:21:58

es repetir y repetir y repetir

00:22:00

así que no pasa nada

00:22:01

está genial y me encanta que te guste

00:22:04

el estruqueo porque yo soy muy cuadriculadilla

00:22:06

y entonces necesito también esto

00:22:08

como tenerlo bien claro

00:22:10

vale, gracias a ti

00:22:12

¿alguien más?

00:22:19

Hola Luz, buenas tardes, noches

00:22:23

Este

00:22:25

No sé, me encanta

00:22:26

Esto de

00:22:28

De esta la verdad interna

00:22:30

Porque como tú sabes

00:22:32

Yo tengo ratitos contigo

00:22:34

Y hacemos y lo hacemos y lo hacemos

00:22:36

Y vuelvo y vuelvo y vuelvo

00:22:38

Y digo, ¿a quién estoy siendo leal?

00:22:41

¿Y por qué no suelto esto?

00:22:42

Si yo lo quiero hacer, o sea, una parte de mí lo quiere soltar

00:22:44

Pero obviamente hay otras partes que

00:22:47

Que no me han dejado

00:22:48

entonces se me hace muy bonito

00:22:51

tener todo esto de los guiones prestados

00:22:53

y todo como lo delimitaste

00:22:54

así que no me aguanto

00:22:56

esto lo iremos viendo a través del tiempo

00:22:58

no lo vamos a ir viendo todo ahora

00:23:00

porque es una locura

00:23:01

entonces iremos viendo a través del tiempo

00:23:04

pero es importante que ahora

00:23:07

van a ir viéndolo como por capita

00:23:09

y entonces

00:23:10

que vayan poniendo

00:23:12

en práctica

00:23:13

esas prácticas que vamos a hacer hoy

00:23:16

que lo vayan poniendo en práctica con ustedes

00:23:18

para que vayan soltando eso

00:23:22

que bueno José, gracias

00:23:25

gracias

00:23:25

bueno chicos, ahora vamos a

00:23:28

cada uno de ustedes va a cerrar los ojos

00:23:36

cerramos nuestros ojos

00:23:37

sentimos nuestro cuerpo

00:23:39

nuestras sensaciones corporales

00:23:43

ponemos nuestros pies

00:23:45

firmemente en el suelo

00:23:46

y vamos acompañando la respiración

00:23:51

como que inspiramos

00:23:53

recibiendo la energía de la madre tierra

00:23:55

y exhalamos

00:23:58

soltando aquello que no nos da energía

00:24:00

entonces inhalamos

00:24:02

y exhalamos

00:24:04

y observamos que en esa inhalación

00:24:10

y en esa exhalación

00:24:11

hay un punto medio

00:24:13

cuando cambia una y otra

00:24:17

y luego cuando vuelve a empezar

00:24:19

otra vez vuelve a haber

00:24:21

otro punto medio

00:24:22

entonces vamos observando

00:24:23

este punto medio

00:24:24

cuando llega inhala

00:24:26

y exhalamos

00:24:28

hay un punto medio

00:24:29

Luego otra vez cuando vamos a volver a inhalar hay un punto medio y exhalar. Vamos a ir observando eso. Inhalamos, exhalamos y en la misma medida que inhalas y exhalas tu cuerpo se va relajando, se va sintiendo más y mejor.

00:24:55

date ese tiempo para ti

00:24:57

ese es un tiempo

00:24:59

donde ahorramos nuestro cuerpo

00:25:02

con cada inhalación

00:25:04

con cada exhalación

00:25:06

tomamos conciencia de la aquí y la ahora

00:25:08

de cómo estamos

00:25:21

inhala

00:25:21

toma la energía de la tierra

00:25:26

la llevas por todo tu cuerpo

00:25:29

observas el punto

00:25:30

medio y exhalas

00:25:32

y con esa sensación

00:25:42

de tu cuerpo

00:25:45

cada vez más y más relajado, baja tus hombros.

00:25:56

Siente tu cuerpo y piensa en algo que haces todos los días.

00:26:07

Algo que haces todos los días y que en el fondo ya no quieres hacer,

00:26:17

pero lo sigues haciendo.

00:26:23

Piensa en algo que haces todos los días y que en el fondo ya no quieres hacer,

00:26:29

pero lo sigues haciendo.

00:26:47

Observa cómo lo haces sentir en tu cuerpo hacer eso,

00:26:50

obligarte a hacer eso cada día

00:26:55

observa tus sensaciones

00:26:57

¿qué frase te justificas

00:27:14

o te dices a ti mismo

00:27:15

para justificarte haciéndolo?

00:27:20

¿qué te cuentas?

00:27:24

para justificar que lo tengas que hacer

00:27:26

por ejemplo, si es un trabajo

00:27:29

puede ser bueno

00:27:31

gracias a este trabajo

00:27:32

gano dinero

00:27:33

entonces esa es la frase que te dices

00:27:35

la frase que lo está justificando

00:27:43

miramos profundamente

00:27:45

y observa cómo te llega esa frase.

00:27:47

Si quieres, escribe esa frase.

00:28:03

Respira profundamente.

00:28:10

¿Quién te enseñó esa frase?

00:28:32

Busca a la persona que te haya enseñado esa frase.

00:28:34

Por ejemplo, si la frase era

00:28:36

ya no quiero seguir en este trabajo

00:28:38

y lo hago por dinero.

00:28:41

¿Quién me enseñó que debía trabajar por dinero?

00:28:48

Entonces observo quién fue la persona

00:28:51

que me enseñó esa frase.

00:28:56

Tómate tu tiempo.

00:29:07

Sigue inhalando, exhalando.

00:29:24

Y con cada inhalación y exhalación tu cuerpo está más y más relajado.

00:29:37

Y ahora quiero que visualices a la persona que tú muestras cuando estás con otros.

00:29:45

Que veas a este personaje que muestras cuando estás con otros.

00:29:51

Cómo se comporta ese personaje.

00:29:55

Qué busca proteger.

00:30:00

Qué temas que los otros vean si no actúas así.

00:30:09

Cómo se comporta ese personaje de los demás.

00:30:13

¿Qué es lo que busca proteger?

00:30:19

¿Y qué temas que los otros vean si no actúas así?

00:30:45

Respira profundamente.

00:31:10

Ahora quiero que con la respiración, si ya tienes al personaje bien identificado,

00:31:22

inhala y exhala, ve soltando todo lo que te vaya produciendo tensión.

00:31:36

Y ahora quiero que percibas alguna emoción difícil que muchas veces sueles evitar.

00:31:53

¿Qué hay debajo de ella? ¿Qué hay debajo de esa emoción? ¿Y qué hay debajo de eso todavía? ¿Y qué parte de ti siente que no puede con eso? Observa la emoción que hay debajo de ella y debajo de eso también. ¿Y qué parte de ti siente que no puede con eso?

00:33:01

Respira profundamente, inhala y exhala y observa qué mentira he estado viviendo como si fuera verdad.

00:33:39

Puedes apuntarla si quieres.

00:34:11

¿Cuál fue el precio de esa mentira?

00:34:38

¿Qué parte de mí se protegía con esa mentira?

00:35:04

¿Y qué necesito ahora para soltarla?

00:35:35

Respiramos profundamente.

00:35:37

Poquito a poquito tomamos conciencia de ese instante, de este momento.

00:35:42

de nuestras sensaciones, de cómo nos sentimos.

00:36:01

Y ahora yo quiero que subrayen cuál fue esa mentira principal que descubrí.

00:36:10

Y vamos a leerla en voz alta y vamos a decir gracias por protegerme, ya no te necesito.

00:36:19

¿Quién empieza?

00:36:24

No, voy a empezar yo.

00:36:29

La mentira principal que descubrí es que soy fuerte.

00:36:34

entonces

00:36:43

gracias

00:36:44

por protegerme

00:36:45

y ya no te necesito

00:36:57

en ese momento cuando la leamos

00:36:59

y la digan voz alta pueden romper el papel

00:37:02

pueden

00:37:04

ponerlo

00:37:05

o pueden tachar la frase

00:37:08

cuando la digamos

00:37:10

entonces vamos a ver

00:37:15

a alguien más

00:37:16

vamos a ver ustedes

00:37:18

para que no digan que yo no las hice, yo las hice también

00:37:20

vale, a ver ustedes

00:37:23

aprovechen que hoy hay poquitos

00:37:24

hasta que el mundo venga

00:37:26

de sus vacaciones

00:37:27

a ver, cuéntenme

00:37:31

Luz, yo

00:37:32

genial

00:37:33

la mentira

00:37:37

es aguantar o resistir

00:37:43

gracias

00:37:44

porque

00:37:46

ya la dejo partir

00:37:48

ya no la necesito

00:37:52

la tachas directamente

00:37:54

¿O rompes el papel?

00:37:57

Sí.

00:38:00

Yo.

00:38:02

Genial.

00:38:04

La mentira más grande que me dije

00:38:06

es que no soy suficiente.

00:38:09

Gracias, ya no te necesito.

00:38:13

Gracias por protegerme.

00:38:17

Gracias por protegerme.

00:38:19

Sí, porque esas son partes nuestras

00:38:20

que nos están protegiendo.

00:38:22

En mi parte fuerte,

00:38:24

protegía a mi niña vulnerable.

00:38:28

Entonces, eso.

00:38:29

siempre, vale, ya no te necesito, gracias y ahora tachala con fuerza, o si quieres rompe el papel como tú quieras, genial, gracias Yanina, Maribel, José o Venecia,

00:38:43

Pues yo descubrí que para pertenecer a mi familia debo seguir como los mismos hábitos, el mismo estilo de vida. Gracias, ya no te necesito. Gracias por protegerme. Ahora lo suelto.

00:39:05

¿A qué parte de ti estaba protegiendo, por cierto?

00:39:08

A mi corazón.

00:39:11

A mi corazón.

00:39:17

Gracias.

00:39:23

José o Venecia.

00:39:32

La mentira principal que descubrí es que necesito hacer algo para pertenecer, ser aceptado y sentirme conectado.

00:39:46

Gracias por protegerme.

00:39:48

Ya no lo necesito en mi vida.

00:39:58

Gracias.

00:40:01

¿Venecia?

00:40:04

Sí, yo puse

00:40:06

que no tengo pareja

00:40:10

porque todos los hombres son iguales

00:40:12

y es mejor estar sola

00:40:13

porque yo puedo sola

00:40:15

y bueno, gracias por protegerme

00:40:18

ya no te necesito

00:40:20

¿Qué parte de ti estaba protegiendo?

00:40:23

Y me llegó

00:40:24

la parte más vulnerable

00:40:26

la vulnerabilidad en general

00:40:30

Exactamente

00:40:31

Gracias

00:40:33

Gracias

00:40:34

Vale, miren, esto nosotros no podemos llevar a nuestros clientes en general más allá de donde nosotros hemos ido, ¿vale? Porque nosotros conocemos una ruta, entonces no podemos llevarlo más allá.

00:40:48

Por lo tanto, es súper importante que al principio utilicemos esto para nosotros.

00:40:55

Esto es simplemente una capa.

00:40:57

Ya vieron que hay cinco capas hasta llegar a nuestra verdad esencial.

00:41:02

Entonces, esto es simplemente este pequeño guión.

00:41:05

Este es el paso uno, el guión prestado.

00:41:08

Estamos viendo el guión prestado, un personaje de supervivencia

00:41:11

y bueno, cierto guardián del dolor, pero solo capas superficiales.

00:41:15

fíjense, hemos trabajado hasta las tres

00:41:17

pero con una capa superficial

00:41:20

¿vale? no hemos

00:41:22

todavía profundizado en ella, entonces

00:41:24

nosotros solamente vamos a poder

00:41:26

acompañar al cliente hasta donde

00:41:28

nosotros hemos ido, entonces ahora tenemos que

00:41:31

empezar

00:41:32

a aplicar esto a nosotros

00:41:35

¿vale? porque en

00:41:36

esa misma medida vamos a parar

00:41:38

la racionalización a la hora de hacer

00:41:40

constelaciones en la misma medida que lleguemos más

00:41:42

a nuestra verdad

00:41:44

interna ¿vale?

00:41:46

Porque a veces racionalizamos mucho en una constelación.

00:41:49

Y no, es simplemente si yo me centro.

00:41:52

Cuando yo llegue a esa verdad esencial,

00:41:56

entonces no necesito hacer mucho porque estoy allí en mi centro.

00:42:01

El problema son todas las mentiras que nos hemos contado

00:42:04

y todos estos personajes.

00:42:06

¿Qué personajes nos hemos creado para protegernos?

00:42:13

A ver, porque eso no hablamos.

00:42:15

que el personaje prestado, el personaje nos hemos creado, que era la primera parte, que era la segunda parte, ¿no?

00:42:28

Simplemente es reflexionar, no tengo que decirlo en voz alta ni nada, simplemente reflexionar, ¿vale?

00:42:36

En la misma medida que nosotros estemos bien, esa misma medida vamos a poder estar.

00:42:41

Es observar esos personajes que nos estamos creando, ¿vale?

00:42:44

Y yo a lo largo de mi vida siempre me crié el personaje y desde muy pequeña, muy, muy, muy pequeña, me crié el personaje de la exitosa.

00:42:53

Entonces desde pequeñita obviamente era la exitosa en el colegio, la estrella, la que sacaba mayor nota.

00:42:58

Mi hermano era el que no sacaba notas ni nada y entonces claro, esa era la manera que yo conseguía atención de mis padres a favor de mi hermano, que era el favorito de mi madre.

00:43:11

entonces él era muy mal estudiante

00:43:13

yo era una excelente estudiante

00:43:14

entonces claro, el niño lo entiende muy rápido

00:43:17

pilla, entonces así tengo la manera

00:43:19

de atraer atención

00:43:20

entonces qué pasa, que bueno, durante mucho tiempo

00:43:23

fui la pimplona

00:43:24

entonces la niña exitosa

00:43:27

exitosa en el colegio, exitosa, exitosa

00:43:29

la mujer exitosa, exitosa

00:43:30

hasta que un buen día, a los 23 años

00:43:33

mi vida hizo capón

00:43:36

me había graduado

00:43:37

en ingeniería, con honores

00:43:39

la mejor, tenía el mejor trabajo que había soñado idealizado siempre, pero me sentía terriblemente vacía, ¿vale? Y dije, necesito ayuda. Y ahí fue cuando empecé el proceso, mi proceso, empecé a

trabajar personalmente y bueno, ya he nunca parado de la terapia, ¿no?

00:44:00

pero fue hasta ese momento, son los 23 años que se produjo esa ruptura

00:44:05

porque antes la mayoría de las veces viví para ese personaje que me había creado de la exitosa

00:44:15

quiere decir que cuando nosotros nos damos cuenta de un personaje

00:44:21

dejamos de vivir de esta manera, no, hay características, hemos vivido durante mucho tiempo así

00:44:26

lo único es que ya empiezo a vivirlo desde otro lugar, ya no lo vivo desde, bueno, tengo que demostrarle a mis padres, bueno, tengo que demostrarle a la sociedad, tengo que demostrarle a mis seres queridos, no, la mayoría de las veces yo, fíjense que yo pasé mi carrera universitaria en ingeniería que ni me enteré, porque yo vivía y moría, todo el mundo me hablaba de fiesta y todo lo demás, no, yo vivía y moría, porque yo se me había metido en la cabeza que yo quería graduarme con laude,

00:44:52

y hasta que no terminara no iba a poder disfrutar.

00:44:57

Después que me graduara iba a disfrutar.

00:45:00

Entonces se me pasaron cinco años de mi vida así sin enterar.

00:45:05

Solo vivía para su vida.

00:45:06

Entonces luego más adelante es también exidio exitosa,

00:45:10

pero ya desde otro lugar, desde otro ángulo,

00:45:13

viviéndolo de otra manera ya había ido trabajando.

00:45:16

Entonces esos personajes son para nosotros que no nos van a servir.

00:45:20

Sí, esos personajes nos van a servir,

00:45:22

Pero la goza, como todo arquetipo, yo tengo que saber en qué momento sale esa mujer exitosa o sale ese personaje burlesco que hay en mí. Yo tengo una parte en mí que es muy tañera, tengo una parte

muy rebelde.

00:45:39

entonces bueno, esa parte de mí en qué momento sale, para qué sirve, en qué momento es funcional, en qué momento, pero no dejo que domine, porque el problema es que la mayoría de las veces nuestros personajes están dominando en contra de nuestra esencia, entonces cuando nosotros empezamos a contarnos más verdades, más verdades, más verdades, entonces empezamos a quitarnos capas y capas y capas de ego, ¿qué hacemos?

00:46:07

Entonces, esta parte es súper importante dentro de una constelación familiar. Recuerda que muchas veces en las constelaciones familias nosotros vemos al cliente una vez, a menos que sigamos un proceso de asesoría sistémica, donde vamos a verlo varias sesiones, pero al principio de una constelación, en principio, es una.

00:46:26

entonces yo tengo que

00:46:28

en ese momento que esa persona

00:46:30

se cuente aunque sea

00:46:33

una verdad

00:46:35

que salga de una de las mentiras

00:46:37

aunque sea superficiales que tenga

00:46:39

porque miren

00:46:41

ustedes no se imaginan

00:46:43

yo que he estado ahora

00:46:44

dando clases a diferentes grupos

00:46:46

y es que en todos veo

00:46:48

la mentira que se están contando

00:46:51

y digo

00:46:52

me sorprende

00:46:54

de las mentiras que nos contamos.

00:46:57

Entonces aquí es empezar a ser honestos con nosotros,

00:47:00

dejar de autoengañar, ¿vale?

00:47:02

Porque no hay nada más duro que autoengañarse, ¿vale?

00:47:05

Y lo podemos hacer también en las constelaciones

00:47:08

cuando estamos tratando de ayudar a otro.

00:47:11

Al final a veces estamos colocando nuestros peces

00:47:14

en la pecera del otro, ¿vale?

00:47:16

Entonces eso tenemos que desde el principio

00:47:18

empezar a cortar, empezar a ver

00:47:21

esto de servicio de la otra persona.

00:47:23

No es mi trabajo, es el trabajo de la otra persona. Es respetar que la otra persona quiera o no pueda ver algo. Respetar eso, ¿vale? Acompañarlo por este proceso muy respetuosamente, esperando con la confianza de que se cuente, aunque sea una sola frase resolutiva que dijera, ya es suficiente.

00:47:49

entonces yo quiero que hoy ustedes

00:47:53

finalicen de la siguiente manera

00:47:55

que digan una verdad

00:47:56

aunque sea pequeñita de su alma

00:47:59

una verdad de lo que son ustedes

00:48:01

de verdad y que no se atreven

00:48:03

por allí a contar

00:48:04

una verdad pequeña

00:48:06

no tiene que ser muy grande

00:48:07

ya iremos viendo verdades más profundas de nosotros

00:48:11

ahora una verdad pequeñita

00:48:22

mi verdad pequeñita

00:48:23

soy luz

00:48:28

para mí significa eso

00:48:30

soy luz

00:48:35

significa mucho porque durante mucho tiempo

00:48:39

he sido muy gótica

00:48:40

yo tengo ese punto rebelde

00:48:42

medio gótico y entonces

00:48:44

opacaba mi luz

00:48:45

por eso para mí es una verdad tan potente

00:48:49

soy luz

00:48:50

alguien más, a ver, cuéntame

00:48:56

luz

00:48:57

pues yo mi verdad sería

00:48:59

que

00:49:01

si puedo hacer lo que en realidad

00:49:03

me gustaría hacer

00:49:07

en lugar de complacer

00:49:09

nada más

00:49:09

con facilidad

00:49:11

es otra cosa

00:49:15

poquito a poco vamos a ir llegando

00:49:16

a verdades más profundas

00:49:17

esta es una primera capa

00:49:19

me encanta Maribel

00:49:21

gracias

00:49:22

a ti, ¿alguien más?

00:49:27

yo creo que la mía es

00:49:29

que soy amorosa

00:49:32

y afectuosa

00:49:33

y mucho tiempo estuve

00:49:36

como tapándolo

00:49:37

por todo esto que viene también

00:49:39

de la mano con este guión

00:49:43

pero

00:49:43

siempre está bien

00:49:46

reconocerlo también

00:49:49

Soy amorosa, genial, me encanta

00:49:52

Gracias, ¿alguien más?

00:49:58

Yo, mi verdad

00:49:59

es aprender

00:50:01

a expresar mis sentimientos

00:50:04

lo cual

00:50:05

ha sido pues como un trabajo

00:50:10

bastante grande que

00:50:12

he estado logrando

00:50:13

yo soy comunicativa

00:50:16

yo soy comunicativa

00:50:18

que bueno, me alegra un montón

00:50:20

genial, alguien más

00:50:27

soy servicial

00:50:29

soy servicial, que bonito, bueno eres médico ya

00:50:32

eso es bastante genial, gracias

00:50:34

alguien más

00:50:39

la mía luz

00:50:41

mi verdad pequeñita, soy muy sensible

00:50:46

son, que bueno

00:50:48

José, que chulo, yo también

00:50:50

ahí me apunto también

00:50:52

ese de fuerte era

00:50:53

protegía mi vulnerabilidad, que bueno

00:50:56

soy muy sensible y eso

00:50:58

es bonito contactar con eso

00:51:00

vale

00:51:01

me alegra un montón

00:51:04

miren, a ustedes

00:51:06

este va a ser el primer paso

00:51:08

de todo ese proceso que vamos

00:51:10

a ir llevando por todas estas capas

00:51:12

vale, y

00:51:13

Y simplemente utilícenlo en esta semana para ustedes.

00:51:18

Las mismas preguntas que yo les hice.

00:51:20

Todo esto y vayan observándose, ¿vale?

00:51:23

Hasta que nos volvamos a ver.

00:51:25

Porque vamos a ir trabajando de manera más intensa.

00:51:29

Ya les digo que eso no es cualquier tontería.

00:51:31

Esto es para llegar a ese punto.

00:51:33

Es bien interesándose nosotros para poder acompañar a nuestro cliente hasta allí.

00:51:36

Tenemos que haberlo hecho nosotros muchas veces y contarnos verdades a nosotros.

00:51:42

entonces

00:51:44

no le voy a dar más

00:51:46

lata por el día de hoy, ¿qué nos llevamos?

00:51:53

¿qué nos llevamos a este encuentro?

00:51:57

pues yo me llevo

00:51:59

adelante

00:52:00

adelante

00:52:01

yo me llevo

00:52:07

principalmente mucha gratitud

00:52:10

por lo aprendido de hoy

00:52:11

y también

00:52:13

me llevo que

00:52:16

esto es

00:52:17

cuando decidimos

00:52:21

ponernos en el servicio

00:52:23

también es

00:52:25

seguir trabajando

00:52:27

en nosotros sin descanso cada día

00:52:30

y esta es una de las formas

00:52:31

y fue muy chévere

00:52:33

gracias Luz

00:52:34

gracias a ti

00:52:36

pues yo me llevo también

00:52:42

agradecimiento y

00:52:44

luz y claridad

00:52:46

en algo importante en mi vida

00:52:48

que bueno, me alegro Maribel

00:52:52

gracias a ti

00:52:55

yo Luz ahorita

00:52:57

qué preguntas, qué me llevo

00:52:59

pues siempre lo preguntas al final

00:53:02

y ya se me hizo bien interesante

00:53:04

porque

00:53:06

hace rato digo tengo que sanar a mi niño

00:53:08

interior y le digo y yo lo cuido

00:53:10

yo te voy a proteger

00:53:12

y ahora

00:53:14

cuando tú lo dijiste se me vino

00:53:16

que lo he podido decir

00:53:19

pero no realmente no me he conectado a mi niño

00:53:21

interior y este

00:53:24

proceso

00:53:25

me siento muy conectado

00:53:27

a él porque lo escuché de otra manera

00:53:31

me conecté

00:53:32

como una parte de mí

00:53:33

aceptando lo que es

00:53:35

volteando a ver personajes

00:53:37

que he creado

00:53:38

durante mucho tiempo

00:53:41

que como tú dijiste

00:53:43

a cierto punto

00:53:45

funciona para ciertas cosas

00:53:47

a lo largo de la vida

00:53:50

pero me gusta

00:53:52

porque creo que

00:53:54

ahora sí me siento, no puedo decir que es la primera vez

00:53:56

pero ahora sí me siento que conecté

00:53:58

con ese niño en mí

00:54:00

más allá de decirlo

00:54:02

yo te quiero así como superficial

00:54:05

yo dije ahora sí me conecté contigo

00:54:07

genial

00:54:08

me alegro mucho

00:54:10

a ti

00:54:12

a ver Janina o Venecia

00:54:17

Janina

00:54:19

en el grupo

00:54:20

así que

00:54:21

lo que me llevo hoy

00:54:23

es la curiosidad de la experiencia

00:54:26

de la sesión

00:54:27

a pesar de lo que he dicho

00:54:30

siento que hay más

00:54:31

voy a seguir practicando

00:54:35

vale

00:54:37

es tu primera vez aquí Janina

00:54:39

así que ahora es cuando te faltará

00:54:41

te lo dirán ellos

00:54:41

que tienen un poquito más

00:54:43

te contarán

00:54:44

ahora es cuando

00:54:48

gracias

00:54:50

Venecia que te llevas

00:54:52

bueno mucha gratitud

00:54:54

como siempre y reconocimiento

00:54:56

en esta clase en particular

00:54:58

así que gracias a todos

00:55:00

vale, a ustedes

00:55:01

vale chicos, nos vemos entonces

00:55:03

en la siguiente

00:55:06

vamos a aprovechar esta clase que todavía

00:55:08

estamos poquito porque luego después viene la gente

00:55:10

de vacaciones y ya

00:55:13

vamos a dar

00:55:14

todo un poquito más

00:55:15

vale, un abrazo muy grande

00:55:18

recuerden esta semana

00:55:19

revisar esas verdades

00:55:21

no hay nada más bonito que ser auténtico

00:55:24

con nosotros, vale, y mostrar al mundo

00:55:26

realmente lo que somos

00:55:27

y eso es súper chulo, vale, un abrazo muy grande

00:55:30

nos vemos en la siguiente

00:55:30

un besito

00:55:31

chao chao

00:55:33

gracias

00:55:34

hasta luego

00:55:35

gracias