

CLASE XII, XIII & XIV

IGNACIO GREZ

TRANSGENERACIONAL AVANZADO

Hace unos años atrás, cuando tenía al rededor de 15 años, comencé a aprender artes marciales, precisamente Muay Thai (boxeo tailandés), y en el ejercicio de esta disciplina aprendí una gran lección; la mayoría de los luchadores novatos perdían porque se socaban, al estar en el ring era tanta la presión y las variantes que tenían que controlar que en eso olvidaban respirar.

Este aprendizaje creo que hay que llevarlo a todas las áreas de nuestra vida, a veces al igual que estos luchadores nos sofocamos y perdemos la pelea antes de si quiera comenzar, simplemente porque olvidamos lo principal; respirar calmadamente y observar.

En el ejercicio del transgeneracional te topas con personas que vienen con decenas de conflictos, y es muy fácil que te dejes llevar por la tentativa de solucionarlos todos o encontrarle un sentido a cada uno, pero en eso probablemente te calentarás la cabeza y no llegarás a nada. Es por esta razón que entre todos los conflictos que tenga nuestro consultante debemos elegir sólo uno a trabajar, el que resulte más relevante o que más se haya repetido en su vida y en base a ese conflicto lo que debemos hacer es que el consultante tome consciencia de la proyección (cómo su ego niega y proyecta) y de la repetición familiar (patrones inconscientes).

Sin importar si nuestro consultante hace mención a un trastorno de ánimo o de personalidad, el trabajo que emplearemos nosotros en la sesión es el mismo; trabajar patrones familiares y heridas de infancia.

Nuestro objetivo como terapeutas no es sanar el trastorno de ánimo en cuestión ni tampoco dar resolución a un síntoma corporal, sino que lo que buscamos es sanar una parte de la mente de nuestro consultante que lo lleva a esto.

Al trabajar con el inconsciente de nuestro consultante, con su mente errada, podemos llegar a ver los más inesperados y milagrosos resultados, como lo es la desaparición de un síntoma crónico, de ataques de pánico, de una depresión, etc. Sin embargo, tal como mencioné anteriormente, sanar esos conflictos no es necesariamente nuestro objetivo.

Creo que siempre debemos mantener presente que no existe dificultad en los milagros. En nuestro trabajo terapéutico nosotros ayudamos al consultante a hacer una individuación consciente, y ese proceso de desprenderse de su vieja personalidad que le traía tanto dolor, puede traer todo tipo de milagros.

A pesar de que el trabajo que haremos es siempre el mismo, existen algunas directrices que te pueden guiar en casos que sean un poco más específicos, y es por esta razón que he decidido agruparlas en este pdf.

ANSIEDAD SEGÚN YO

0 1	TOMA DE CONSCIENCIA	Observar los escenarios en que la persona simplemente evadió los conflictos dejándose llevar por el miedo, es decir las veces que huyó.
0 2	DESCARGA AFECTIVA	Volver a repasar los escenarios que no enfrentó y hacerla ver todas las emociones que simplemente reprimió.
0 3	REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA	Actos simbólicos orientados a resolver conflictos del pasado como si estuvieran pasado el día de hoy.
0 4	RESIGNIFICACIÓN	Lo más importante es resignificar la ansiedad como una respuesta biológica totalmente normal y que la misma persona necesitaba.
0 5	PERDONAR	Lograr perdonar esos escenarios que no quiso confrontar en su minuto por miedo.

DEPRESIÓN SEGÚN YO

0 1	TOMA DE CONSCIENCIA	Es necesario buscar al menos tres escenarios en donde la persona no pudo huír ni luchar con el conflicto, simplemente se congeló.
0 2	DESCARGA AFECTIVA	Lo más importante es que la persona vuelva a sentir algo. Lo que sea, ya sea rabia, tristeza o miedo.
0 3	REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA	La representación simbólica se puede hacer en vivo al preguntarle qué es lo que realmente le hubiera gustado hacer en esos escenarios que se congeló.
0 4	RESIGNIFICACIÓN	Resignificar esa historia en que supuestamente no tenía nada que hacer e intentar aceptar la historia tal como es, asumiendo su responsabilidad en ella.
0 5	PERDONAR	Disolver la idea de que el mundo la dañó. Ver conflictos transgeneracionales y entender que esto era una simple repetición.

ABUSO SEGÚN YO

0
1

TOMA DE CONSCIENCIA

Recordar y dar verbalización al abuso vivido, para luego poder comenzar a ver quién en la familia pasó por lo mismo y cómo esto se ha repetido.

0
2

DESCARGA AFECTIVA

Es urgente que exista un tipo de descarga de la rabia interna que carga la persona al haber sido vulnerada.

0
3

REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA

Denuncias simbólicas, cartas, romper botellas y por sobre todo romper con el secreto familiar.

0
4

RESIGNIFICACIÓN

La persona necesita comprender cómo se ha mantenido repitiendo un abuso simbólico con ella misma, como una forma de venganza con sus cercanos.

0
5

PERDONAR

Es demasiado difícil perdonar al abusador, pero sí podemos perdonar a los padres que no estuvieron ahí para contener a la persona.

REFERENCIA

Todo este trabajo corresponde a mi propia integración de las diversas formaciones que realicé. Busqué darle un sentido a todo lo aprendido y estructuré mis propios acompañamientos, a los cuales llamo "Acompañamientos psicoafectivos".

Este contenido es una referencia para tu proceso y para acompañar a otros en el suyo, mas claramente no es una verdad absoluta.