

CLASE VII

IGNACIO GREZ

INDIVIDUACIÓN CONSCIENTE

Desde el enfoque que propongo, en donde mezclamos biodescodificación, programación neurolingüística, transgeneracional y Un Curso De Milagros, me parece que el proceso de individuación debería seguir un esquema como el siguiente.



En este proceso lo que buscamos es que la persona se haga preguntas importantes sobre sus comportamientos y formas de actuar, partiendo por ofrecer la pregunta **¿Qué es lo que te mantiene en conflicto actualmente?** y luego preguntando **¿Y por qué eso es un conflicto para ti?**

Recordemos que muchas personas pueden llegar porque, por ejemplo, su hija es "rebelde". Si bien podríamos quedarnos con esa información y responsabilizar a la hija del problema, nuestra idea es siempre ir más allá. Por esto, al preguntarle "¿Por qué esto es un problema para ti?" nos abrimos a la idea de que tal vez sintió que no fue buena madre.

Con estas preguntas de apertura nos abrimos a pasar por una serie de etapas que ayudarán a sanar el conflicto.

- **Incompetencia inconsciente:** Es el estado en que la persona llega a sesión. No sabe cuál es su verdadero problema, ni tampoco sabe cómo solucionarlo.
- **Incompetencia consciente:** Es el estado deseado tras la primera sesión, en donde la persona al menos ya comprende cuál es el conflicto, pero aún no sabe cómo solucionarlo.
- **Competencia consciente:** En esta fase el consultante ya comprende cuál es el conflicto y ya se le han dado herramientas para que pueda trabajarlos, sin embargo, le es muy difícil no volver a caer en lo mismo, y sólo logra mirar las cosas desde otra perspectiva en uno o dos escenarios concretos.
- **Competencia inconsciente:** Mediante la práctica de estas herramientas, y esta nueva perspectiva que le dimos al consultante de su problema, el conocimiento se empieza a integrar y comienza a aplicar estas herramientas de forma automática.
- **Inconsciente Adiestrado:** El consultante ya integró plenamente la información en los distintos ámbitos de su vida y es capaz de dejar de luchar con el conflicto. Pasa a la aceptación del modo en que llevaron las relaciones sus antepasados, del modo en que él o ella las llevaba y se abre a un nuevo esquema relacional.

TOMA DE CONSCIENCIA

Una vez que logramos identificar el problema real, debemos empezar a preguntarnos qué **herida de infancia** está relacionada con el conflicto de nuestro consultante. En el caso de la madre con la hija rebelde, nos encontramos con que su problema de fondo es que siente que es una "mala madre", por lo cuál podríamos orientarnos a que puede tener una herida de rechazo que no le permite aceptarse a sí misma en la maternidad, o que puede tener una herida de abandono que la hace acumular culpas en torno a sus relaciones.

Por lo tanto, si queremos saber qué herida está relacionada con este conflicto, deberemos indagar un poco más en cómo es la relación con su pareja o ex pareja y cómo fue la relación con sus padres. En esto buscamos identificar si la persona se la ha pasado huyendo de sus vínculos o si acaso sus relaciones se tratan de aguantar todo tipo de situaciones con tal de no estar sola.

Si nos damos cuenta de que el resumen de sus relaciones se trata de aguantar con tal de no estar sola, entonces podemos orientarnos con toda seguridad a que el conflicto tiene que ver con la herida del abandono.

Por lo que ahora deberíamos preguntarnos ¿Qué creencias tiene? ¿Cómo se defiende? ¿Qué la mantiene en el conflicto?

HERIDA DEL ABANDONO

Por lo que en la sesión vamos a tratar de pasar de la incompetencia inconsciente a la incompetencia consciente, al hacerle ver qué la mantiene en el conflicto, cómo se ha defendido ante él y qué podría comenzar a hacer distinto.

01	TRAUMA/HERIDA	Herida del abandono
02	DESORGANIZACIÓN	Cree que no es suficientemente querido por sus padres.
03	DEFENSA	Ser extremadamente empático, al punto de sentir como propio lo que el otro siente o recurrir a la enfermedad.
04	IMPIDE EL DESARROLLO	Tomar responsabilidad sobre la propia vida, dejando de culpar a los demás y reconociendo que sí recibió apoyo.
05	NO HAY ACTUALIZACIÓN	Relaciones de dependencia, abandono de estudios o proyectos propios y el victimismo

EVITA CONFUSIONES

Te invito a recordar que nuestra vida es bastante amplia, pasamos por distintas etapas y procesos, por lo cual **no sería "correcto" etiquetar a una persona con una herida de infancia.** Ya que puede ser que nuestro consultante en este minuto, en el que está en sesión con nosotros, la herida que lo mantenga en conflicto sea la del abandono. Pero eso no quiere decir que en todos los ámbitos de su vida y a lo largo de toda su vida, haya utilizado la máscara del dependiente.

Este es el error más común que veo en torno a las heridas de infancia y que, al menos a mí, me causó grandes confusiones. Esto es debido a que cuando estaba viendo un conflicto de relaciones de pareja con un consultante, ocurría que me mostraba todos los indicios de tener la herida de la traición. Sin embargo, después mirábamos los conflictos que tenía en su trabajo y me encontraba con otra herida distinta, lo cual me hacía dudar si estaba haciendo bien la sesión al orientarme a la herida de la traición.

Por esta razón, quiero clarificar que se pueden mostrar distintas heridas en los diferentes conflictos y etapas de nuestra vida. Ahora bien, **suele ser común que si yo tengo la herida de la traición activa, es posible que la experimente tanto en mis relaciones de pareja, de trabajo, de amistad, con mis hijos, padres, etc. Sin embargo, recalco que esto no siempre es así.**

IDENTIFICAR HERIDAS SIN MORIR EN EL INTENTO

Identificar las herida que causa el conflicto puede ser complicado al principio, por lo que he hecho un mini resumen que nos ayudará a identificarla con facilidad.



Con este cuadro buscamos identificar cuál de las siguientes palancas está activa. Entonces, si por ejemplo, el conflicto de mi consultante es que no puede rendir en el trabajo, y nos damos cuenta de que el conflicto que hay detrás de eso es que se siente fracasado, entonces podemos concluir que no rinde para evitar ser rechazado. Sólo con esto, ya sabemos qué debemos trabajar.

Ahora puede ser que nuestro consultante "cree" que no rinde, pero indagando un poco más nos damos cuenta que se da en extremo a su trabajo, por lo cual el conflicto sería que **busca ser aceptado**, pero nunca es suficiente. Lo que sería la herida de la injusticia.

IDENTIFICAR HERIDAS SIN MORIR EN EL INTENTO

Para identificada la herida, tal como mencioné anteriormente, debemos ayudar a la persona a tomar consciencia de su esquema relacional. Es decir, cómo se defiende ante la vida, qué lo mantiene en conflicto y qué es lo que se le repite.

01	TRAUMA/HERIDA	¿Cuál es la herida que produce el conflicto?
02	DESORGANIZACIÓN	¿Qué creencias tiene sobre el mundo que dan por resultado su realidad?
03	DEFENSA	¿Cómo se defiende actualmente del mundo? ¿Cuál es la máscara?
04	IMPIDE EL DESARROLLO	¿Qué es lo que aún no ha confrontado y que mantiene la herida activa?
05	NO HAY ACTUALIZACIÓN	¿Qué eventos han confirmado que su creencia es la correcta?

RECHAZO EN SIMPLE

0
1

TRAUMA/HERIDA

Herida del rechazo

0
2

DESORGANIZA-
CIÓN

Cree que es una molestia, que no vale y que es mejor pasar desapercibido

0
3

DEFENSA

Es mejor rechazar a los demás, que sentirse rechazado. Cree que va a ser feliz en otro lugar a futuro.

0
4

IMPIDE EL
DESARROLLO

La confrontación de sus propias emociones, los conflictos con los padres y su negativa hacia sus pares.

0
5

NO HAY
ACTUALIZACIÓN

Mis parejas me hacen *ghosting* o me dejan de gustar cuando se interesan en mí. No tolera a sus colegas o compañeros.

INJUSTICIA EN SIMPLE

Recuerda que la herida del a injusticia esconde a la herida del rechazo. Por lo que, en un principio debemos ayudar a nuestro consultante con su herida de la injusticia, y luego, si el consultante quiere ir profundo, podemos trabajar la del rechazo.

01	TRUMA/HERIDA	Herida de la injusticia
02	DESORGANIZACIÓN	Cree que sus padres no lo vieron, ya sea siendo muy exigentes e ignorando sus emociones o no prestándole atención.
03	DEFENSA	Destacar por sobre los demás, madurar antes de tiempo saltándose etapas y anulando su mundo emocional.
04	IMPIDE EL DESARROLLO	No es capaz de ver que aún busca ser de agrado para sus padres o que su motor principal es la búsqueda de reconocimiento.
05	NO HAY ACTUALIZACIÓN	No puede encontrar pareja y, si la encuentra, piensa constantemente que puede venir alguien mejor.

ABANDONO EN SIMPLE

0
1

TRAUMA/HERIDA

Herida del abandono

0
2

DESORGANIZACIÓN

Cree que no es suficientemente querido por sus padres.

0
3

DEFENSA

Ser extremadamente empático, al punto de sentir como propio lo que el otro siente o recurrir a la enfermedad.

0
4

IMPIDE EL DESARROLLO

No tomar responsabilidad sobre la propia vida y mantenerse culpando a los demás por lo que le ha pasado

0
5

NO HAY ACTUALIZACIÓN

Relaciones de dependencia, abandono de estudios o proyectos propios y el victimismo

TRAICIÓN EN SIMPLE

Recuerda que la herida de la traición esconde a la herida del abandono. Por lo que, en un principio debemos ayudar a nuestro consultante con su herida de la traición, y luego, si el consultante quiere ir profundo, podemos trabajar la del abandono.

0
1

TRUMA/HERIDA

Herida de la traición

0
2

DESORGANIZACIÓN

Cree que no tiene apoyo y que, por el contrario, su rol es ser el pilar de la familia.

0
3

DEFENSA

Usar la empatía para satisfacer las necesidades de los demás, como una forma de asegurarse de que no lo dejen. No muestra debilidad

0
4

IMPIDE EL DESARROLLO

Las mentiras, infidelidades o maltratos que hubo en su casa y tomó como personal, llevándolos a tomar bandos con sus padres.

0
5

NO HAY ACTUALIZACIÓN

Le ha sido infiel a sus parejas recurrentemente. No puede estar solo, necesita tener a alguien más antes de terminar una relación.

HUMILLACIÓN EN SIMPLE

La herida de la humillación es la única herida que podría no estar presente en ningún ámbito de la vida de nuestro consultante. De llegar a identificarla, te recomiendo priorizar tu trabajo sobre ella, ya que causa muchísimo sufrimiento.

0
1

TRUMA/HERIDA

Herida de la humillación

0
2

DESORGANIZA- CIÓN

Cree que no es querido ni valorado por sus padres al ser una vergüenza para la familia.

0
3

DEFENSA

Se ofrece al servicio en su totalidad para evitar sentir vergüenza. Asume el cuidado de todo aquel que le rodee.

0
4

IMPIDE EL DESARROLLO

No es capaz de ver que está evitando que le hagan algo vergonzoso, ni tampoco es consciente de que lo usan.

0
5

NO HAY ACTUALIZACIÓN

Vive con sus padres, ha tenido problemas con el sobrepeso y, de vivir solo, mantiene económica y afectivamente a alguien.