

Taller de Relaciones familiares

Observaciones:

- los diferentes ejercicios duran en total unas dos horas.
- Mejor leer todo entero por encima y luego decidir hacerlo en un lugar y tiempo determinados, mejor si no hay interrupciones.
- Son dos partes, mejor hacerlas una detrás de otra, no dejarlas a medias.

¿Que vamos a encontrar en este taller?

La gente preguntará...:

¿Para qué un taller de relaciones familiares?

¿Para que voy a ser consciente? o

¿Por qué hay que plantearse las relaciones con nuestros padres?

Pues muy sencillo: Porque vamos a encontrar claves, elementos, vamos a encontrar como pequeños tesoros interiores, que nos van a ayudar en el día a día emocionalmente, tanto con nuestra pareja, como con nuestros hijos, como en nuestro trabajo.

En principio parece que no hay relación: Por una parte está la relación con mis padres y por otra esta mi vida. Pero iremos viendo a lo largo de este taller (que ya veréis que es muy sencillo), como la relación con los padres nos marca un patrón que se va a reproducir.

1ª PARTE

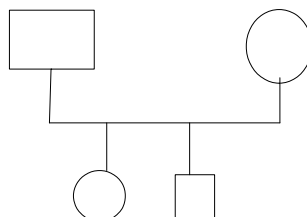
Vamos a utilizar lo que es un **PARENTOGRAMA (o genograma)**

Un Parentograma es el dibujo de nuestra familia:

- El hombre lo vamos a representar con un cuadrado.
- La mujer con un círculo.
- Una línea que los une va a ser una pareja



- Y las líneas que salen de esta línea de unión van a ser los hijos. Empezando por la izquierda, por el mayor y luego a continuación, los siguientes hijos.

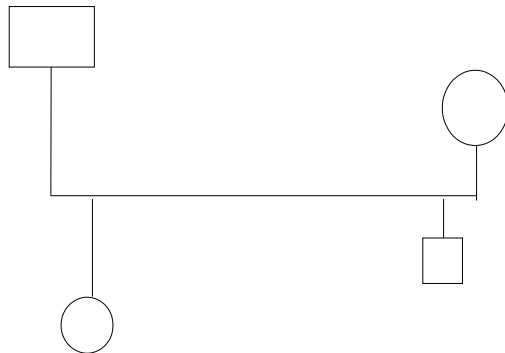


Aquí tendríamos una hija, la mayor, y un hijo.

1er ejercicio:

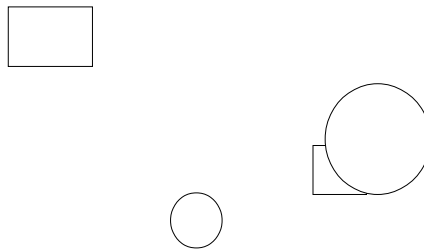
Vamos a dibujarnos a nosotros. Vamos a dibujar a nuestros padres y a nuestros hermanos (en el caso que los hubiera.) Este Parentograma se puede ampliar en el caso que los padres se hayan separado y tengan otras parejas y en el caso de que los hermanos o yo mismo tengan otras parejas, las podemos también añadir.

Una vez realizado este parentograma “formal”, el siguiente paso es dibujarlo según las distancias personales, es decir, qué miembros están más cerca y cuáles están más lejos, siempre desde nuestra visión subjetiva, claro. Pongamos un ejemplo:



Aquí podríamos intuir que la relación madre e hijo tiene mucha fuerza y que tanto el padre como la hija quedan alejados de dicho vínculo.

Si el chico fuera quien dibujara esta situación, desde su punto de vista¿Cómo podría ser el resultado?



Optativo: Escribe o piensa brevemente cómo se puede sentir el hijo de esta familia en función del dibujo que ha hecho....

2º ejercicio:

Una vez realizado el parentograma “formal”, realizamos el parentograma “subjetivo”, en donde no hace falta poner las líneas pero sí saber a quién representa cada círculo y cuadrado y a qué distancia está cada uno....

3er ejercicio:

Una vez confeccionado este Parentograma, nos lo vamos a mirar y vamos a observarnos con respecto a cada uno de los miembros de la familia. Respondemos a las siguientes preguntas.

Las **PREGUNTAS** van a ser muy sencillas y es necesario que se respondan de la forma mas espontánea posible: Sin pensarlo mucho, si tenemos que pensarlo mejor dejarlo.

La primera pregunta es:

¿A quién tengo más cerca de mi familia?

¿A quién siento mas cerca?

Y a continuación pondremos un apunte como de Facebook, que va a ser una coletilla que vamos a ir repitiendo que es: **¿ME GUSTA?**

Es decir: ¿A quién tengo más cerca? por ejemplo: A mi padre. Ya está. Ya tengo la primera respuesta. La segunda: ¿Me gusta tener cerca a mi padre? Me lo planteo. Escribo lo que me surge, los sentimientos que se me ocurren: Sencillo.

La segunda pregunta:

¿Quién tengo más lejos?

Miro otra vez el Parentograma y busco en los circulitos, en los cuadrados, quién tengo más lejos.

Y otra vez la coletilla: ¿Me gusta? ¿Me gusta tener esta persona más lejos?

Lo apunto. Puede ser que si, puede ser que no...

La tercera pregunta:

¿Hacia quién me he acercado?

¿Hacia qué persona he hecho yo intentos, intenciones, movimientos, esfuerzos para llegar a ella?

Miro el Parentograma y lo apunto.

¿Me gusta haber hecho eso? ¿Me siento satisfecho de esos intentos de llegar a esa persona? ¿Que siente mi corazón? Vamos a intentar hablar con el corazón en la mano, vamos a intentar que la mente descanse.

Lo que me salga: frases cortas, no hace falta mucho.

La última pregunta:

¿De quién me he alejado?

Miro Parentograma y busco a alguien o alguna persona (puede ser que no haya nadie, puede ser que hayan muchas), de la que me haya alejado: ya sea por mi intención, ya sea por circunstancias... ¿De quien me he alejado? Lo apunto y como siempre: ¿me gusta esta situación de haberme alejado? ¿Me gusta?

En todo caso **las frases tienen que ser cortas** y no tenemos que darle muchas vueltas. Tened en cuenta que en este tipo de trabajos, hace que en un momento dado, surjan infinitud de emociones.

OJO:

Las **RESPUESTAS** que vamos a tener van a ser de varios tipos, y esto hay que tenerlo en cuenta en el momento de responder las preguntas:

Vamos a encontrar como mínimo **4 tipos** de (vamos a llamarlos) **“cajones”**, como podéis ver en el esquema, los cajones pueden ser repuestas que digan...:

1^{er} cajón.- “ **¡Ah, si, ningún problema!** ”

Que rápidamente lo respondamos: ¡Sin ningún problema!

2^o cajón.- “ **¡Uy! ¡No me he dado cuenta!** ”

En el 2 cajón tenemos una respuesta del tipo “Uy! Mira... No me he dado cuenta que esta respuesta era así... ¡mira que bien! con este ejercicio me doy cuenta de que mira... no era consciente...”

3^r cajón.- “ **¡No sé....!** ”

En el tercer tipo de cajón, el tercer tipo de respuesta que nos podemos encontrar es:

“no lo sé...”

Si hago una pregunta del tipo... ¿quién me gusta más de mi familia?... puedes decir:

No lo sé: me gustan todos... ¡no lo sé! Es correcto decir también: No lo sé.

4^o cajón.- “ **¡No quiero abrirlo!** ”

En el 4º cajón, es el que tenemos que tener más en cuenta en que digamos:

¡No quiero abrirlo!

Ante una determinada pregunta tengo un cajón rojo cuya respuesta, la respuesta del corazón es: NO quiero abrirlo. No quiero entrar ahí. No quiero saber quien me gusta de mi familia o quien me deja de gustar. No quiero saber por quien me siento rechazado o por quien no: NO QUIERO ABRIRLO. NO QUIERO RESPONDER A ESA PREGUNTA. Tanto el cajón 3, como el 4, hay que respetarlos. La respuesta: NO LO SÉ o NO QUIERO ABRIRLO son totalmente correctas.

Hay otro 5º cajón

“ mucha información ”

que podríamos añadir y correspondería al cajón de razones sin razones: ...porque resulta.... que me ha pasado... porque me dijo que tal.... y que cual...= Mucha información.

Surge como una fuente... todo un montón de situaciones o de excusas o razones o de... vete tu a saber... que hay en ese cajón... ¿verdad?

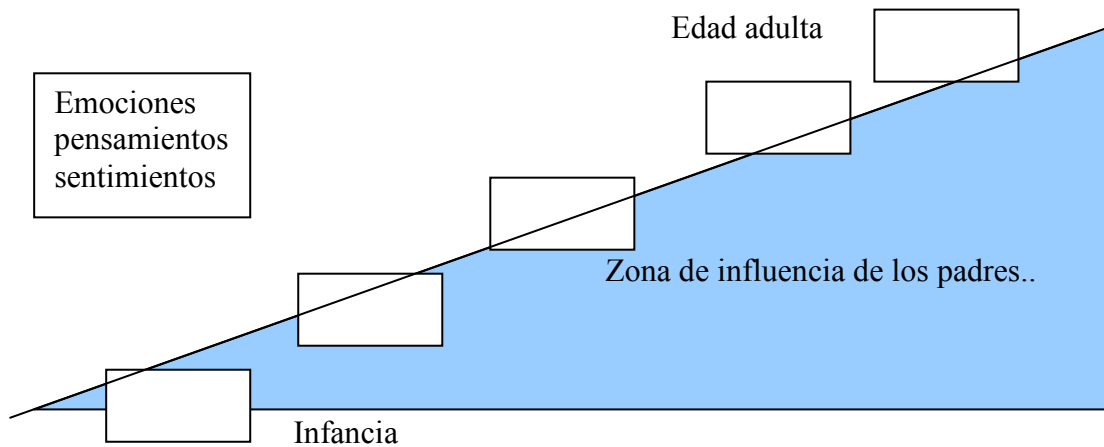
Simplemente, filtramos todo esto y nos quedamos con una frase o dos: lo mas sencillo posible... ¿De acuerdo?

Esto son los tipos de respuesta con los que nos podemos encontrar.

2ª PARTE

Una vez que tenemos estas preguntas hechas con los tipos de respuestas posibles, vemos aquí un sencillo esquema de la infancia, adolescencia y edad adulta.

Cada cuadradito corresponde a mis propias emociones.



El esquema es muy sencillo:

A medida que me voy haciendo mayor... me voy haciendo adulto (voy creciendo), la influencia familiar (en este caso, en color azul) va disminuyendo, y cada vez soy más yo, que tomo las riendas de mi vida, que soy capaz de tomar decisiones por mi mismo, que tengo mis responsabilidades y que me hago cargo de mi situación presente (no tanto por las condiciones que me dictan mis padres, si no por mi propia situación de madurez).

De todas formas hay siempre pequeños apartados en los cuales nunca nos vamos a desligar de los patrones familiares, y en todo caso el ejercicio esta pensado para que esos patrones familiares no nos afecten bloqueándonos, no nos afecten con miedos y desánimo, no nos sintamos coaccionados, cohibidos por una situación que deriva, no de nosotros mismos, sino de los aprendizajes que nos han dado de pequeños. De los programas que hemos recibido de pequeños.

De niños vamos recibiendo programas y de alguna manera, esos programas son los que nos ayudan a establecer unas relaciones sociales, sentimentales... de trabajo, etc., etc., etc.

Por eso es tan importante la etapa de la infancia. La educación con sentimientos, con información clara, para que luego el niño pueda expandirse, que canalice los impulsos, que cree consciencia.

Entonces aquí, lo que estamos haciendo, pues, es identificar situaciones emocionales de la familia en mí mismo

Por último vamos a hacer un esquema aun más sencillo que los anteriores:

4º ejercicio:

Vamos a coger dos grandes columnas:

Padre		Madre	
Me gusta	No me gusta	Me gusta	No me gusta

Intentamos escribir en cada columna lo que surja, de forma espontánea, sin pensar mucho. Dejamos fluir las ideas, sentimientos,..... No es necesario querer hacerlo “bien” o “correcto” o intentar evitar sentimientos que surjan. Respiramos antes de escribir nada.

No podemos pasar al siguiente apartado hasta que éste no esté realizado.

Una anotación importante es que todo este trabajo lo tenemos que hacer con mucho mimo, con mucho cariño y respeto, tanto a mis propias emociones, como a las que puedan surgir, como a las sensaciones que hayan, es decir, tenemos que acercarnos con tacto, con cariño, con amor... a todo esto.

Si nos acercamos con rabia, con resentimiento... o surgen estas emociones quizás tenemos que valorar si están dentro del cajón número 4, de color rojo: mejor no tocarlo por ahora, o están en el cajón número 5, que salen demasiadas cosas, ¿verdad?

Por tanto, si estamos todo el rato en cajones tipo 4, tipo 5, mejor dejar esta situación, y dejar el ejercicio en este mismo momento.

En este caso se recomienda que a la persona la pueda ayudar un terapeuta.

Volvamos al esquema:

PADRE / MADRE - ME GUSTA / NO ME GUSTA.

Cosas que ME GUSTAN del papá:

Las ponéis. Pueden ser frases, pueden ser palabras: cortito. Lo que os salga.

Dejamos un espacio y respiramos la respuesta. Muy importante: respirar la respuesta.

NO ME GUSTA:

¿Que no me gusta de mi padre? ¿Qué no me gustaba de mi padre? ¿De acuerdo?

Muy sencillo.

Repetimos lo mismo con la MADRE

5º ejercicio (y último):

Una vez que hemos hecho esto, que ha pasado ya un tiempo de respiración, un poco de reflexión, un poquito de mirada hacia a dentro, lo que vamos ha hacer es poner dos columnas, como las que se indican:

Una seria la columna de **EQUIPAJES** y la otra de **RETOS**.

Equipaje	Destinos
Cosas que me gustan de mis padres	Cosas que no me gustan de mis padres

En la columna de **EQUIPAJES** vamos a copiar las cosas que **me gustan** tanto de mi padre, como de mi madre: Las copiamos en la columna de equipajes.

¿Que son los **equipajes**?: Son tesoros, son recursos, situaciones que hemos vivido de pequeños y son elementos que forman parte de nuestro ser, de esa zona azul, del cuadradito que os explicaba antes, y que muchas veces, lo dejamos un poco olvidadas, o no nos acordamos... o vemos la parte mas negativa de las situaciones... y que nos pueden servir como recursos, como motivación, como forma de tirar adelante: El recuerdo de estas situaciones de qué nos gustaba de nuestro padres. Estos equipajes no son una carga, en ningún caso, son una maravilla. Podemos decir, una pequeña meditación, una pequeña reflexión y simplemente rememorar tanto las cosas que me gustaban de mi padre (o me gustan), como las de mi madre.

Por otro lado: ¿qué hacemos con las cosas que **no me gustan**/no me gustaban de mi padre y de mi madre?: Las vamos a poner dentro de **RETOS**.

Las vamos a poner dentro de situaciones que podemos mejorar, situaciones que a lo mejor en todo caso han sido retos anteriores a los cuales nos hemos tenido que enfrentar. A lo mejor han sido situaciones que aún están presentes, que están calientes, que de alguna manera están en proceso.

A lo mejor son cosas que no me gustaban de mi padre/madre y yo estoy repitiendo ahora. Estos retos **NO** los tenemos que ver como cosas negativas de nuestros padres, ni mucho menos. Nuestros padres hicieron su trabajo educativo de la mejor manera posible, si no hicieron más, es porque no sabían, porque no podían por sus circunstancias, por sus propios padres, pero en ningún caso la actitud tiene que conducirnos a un callejón sin salida, sino al contrario: Si ellos llegaron a un determinado nivel, nosotros ese nivel puede ser nuestra base para seguir creciendo y avanzando y ofrecer a nuestros hijos, a nuestra pareja o a nosotros mismos “cosas” que nuestros padres a nosotros mismos no nos ofrecieron o no nos supieron hacer llegar. Poder vivir y compartir

situaciones que quizás no hemos aprendido de nuestros padres, sino que hemos aprendido de otras fuentes, que hemos descubierto por nosotros mismos, y en todo caso son elementos tanto unos como otros, de los cuales estamos nosotros mismos constituidos, empapados, estructurados y que es preciso mirar con ternura, con cariño hacia lo que nuestra conciencia, nuestro ojito interior va observando en este pequeño viaje alrededor del tiempo.

Entonces este es el ejercicio:

Esta es la dinámica que hicimos el domingo pasado, 17 de febrero, y podemos acabar con una sencilla visualización.

Nota: sugerencias, comentarios los podéis enviar a divulgacion@joancontreras.com o bien a Joan Contreras Argüelles, en Facebook.