

INICIACIÓN CVN – SÉPTIMA SESIÓN

COMPARTIR CON EL GRUPO.

- La necesidad de conexión con mi hijo. Esa conexión no implica en quedar sí o sí. Quedar con él ahora es mi estrategia favorita. Necesito conexión contigo y expresárselo puede ser una manera cuidada de reprocharle que no me ha llamado.
 - Si necesito conexión puedo hacer acciones para conectar, aunque no lo vea.
 - Tenemos un condicionamiento social en el que el enfado está justificado y no es así. Podemos poner límites desde un lugar de cuidado.
 - En la convivencia familiar no se comienza con límites. Se comienza desde otro lugar.
 - Más te importa que algo se haga en tu empresa, más importante es que no lo exijas.
 - Todo límite es para cuidar de una necesidad mía.
-

Ir hacia dentro es importante para cualquier situación que nos active por eso en cada sesión vamos a esa escucha interna.

DUDAS Y REFLEXIONES CON EL GRUPO.

- A veces queriendo las personas contribuir dando consejos o decir lo que los otros tienen que hacer consiguen lo contrario.
 - Podemos contribuir al ver lo que necesita la otra persona.
 - Poder tomar un momento para antes de actuar ver que me está pasando a mi es algo que nos puede ayudar en las relaciones.
 - Hay veces que con la escucha profunda podemos solucionar las cosas y hay otras que no. Y en esos momentos puedo poner un límite.
 - En una relación con un histórico. Lo importante no es poner un límite lo importante es reforzar la conexión de la relación. Y si queremos poner un límite encontrar un límite cuidadoso que cuide de lo mío y una acción complementaria que cuide también de lo tuyo.
 - Dar naturalidad a nuestras palabras ayuda a la conexión.
 - La clave es cómo yo nutro la conexión con las personas que me importan. ¿Qué acciones puedo hacer?
-

TEMA DE HOY: LA CULPA.

Cómo es socialmente:

- No hay culpa sin exigencia hacia mí.
- El reproche hacia mi
- La culpa va a enjuiciarnos de manera muy crítica hacia lo que “somos”
- La culpa conjuga el verbo ser descalificándolo
- Tiene un efecto corrosivo y autodestructor.

- En la culpa no hay evolución. Es como un disco rayado.
- Cuando aparece la culpa deteriora nuestra imagen.
- Busca castigarme.

TRABAJO CON LA CULPA CON EL GRUPO. 3 RECORRIDOS

Pilar comparte que este trabajo con la culpa desde la CNV es un trabajo transformador y muy profundo para desactivar la culpa.

- Coge una situación concreta en la que has sentido culpa.
- De qué acción me arrepiento. Hecho sin juicio de esa acción y sin la palabra no.

1. TRABAJO CON EL RECORRIDO DE LA CULPA.

- Mis juicios, exigencia, opiniones, razones.... Esto es lo que nutre a la culpa.
- Hechos.
- Sentimientos además de la CULPA
- Necesidades no satisfechas por las que me siento culpable
- Nuevos sentimientos. Cuando observo las necesidades de las que quiero cuidar.

Cuanto más intenso es el sentimiento de culpa más importante es lo que quiero cuidar.

2. TRABAJO CON EL RECORRIDO DE LA ACCIÓN DE LA QUE ME ARREPIENTO.

- Mis juicios, exigencias, opiniones, razones en el momento que hice esa acción.
- Contexto
- Sentimientos
- Necesidades que quería cuidar cuando realicé la acción.

3. TRABAJO DE INTEGRACIÓN: VER LAS NECESIDADES CUANDO SIENTO CULPA Y LAS NECESIDADES QUE TENÍA CUANDO HICE ESA ACCIÓN DE LA QUE ME ARREPIENTO.

- Sentimientos cuando veo las necesidades de ambos recorridos
- Nuevas necesidades
- Duelos que quiero hacer
- Acciones que quiero realizar

Con este trabajo transformo la culpa en valor. He visto la pepita de oro de la Culpa, observo las necesidades de las que quiere cuidar la culpa y también veo lo que quería cuidar cuando hice esa acción. Detrás de este trabajo hay:

- APRENDIZAJE
- EVOLUCIÓN
- CUIDADO MUTUO.

Dando claridad al recorrido 1 y 2 que es una realidad para mi, lo que me queda es integrarlos para poder actuar y desactivar la culpa.

Después de los tres recorridos experimentar cómo está la culpa y si se ha desactivado.