

## **Talent Your Relationships**

*Talent your Relationships* fomenta la inteligencia social y está diseñado para identificar patrones de comportamiento e introducir dinámicas que revelen todo el potencial de la familia. Las parejas y las familias suelen caracterizarse por patrones de comportamiento y esquemas de comunicación establecidos desde hace mucho tiempo que impiden a los involucrados encontrar nuevas soluciones. La escucha activa y sin juicios, así como el lenguaje corporal son parte de una comunicación grupal que funciona.

En la primera sesión se toma una instantánea en la que cada uno describe cómo se siente y percibe la situación. De esta manera se puede definir un punto de partida común y establecer un objetivo para el grupo. Mediante diversos ejercicios de atención, autorreflexión y técnicas de comunicación, todos aprenden a observarse a sí mismos y a percibir la conexión con los demás para decidir cómo pueden integrarse en el grupo de acuerdo con sus necesidades.

### **Un caso de éxito**

#### **El reto:**

Manuela tenía una buena relación con su hija Paula, pero debido al divorcio y al comienzo de la pubertad de Paula, la relación se complicó. Paula se volvió insegura e infeliz debido a la situación desconocida y a la repentina falta de atención de su madre. Los dos se metieron repetidamente en situaciones en las que se lastimaron emocionalmente y luego se evitaron durante días.

#### **El camino hacia la meta:**

En la primera sesión decidimos dejar de lado el contenido de conflicto recurrente y en su lugar crear una mejor conexión entre ambos a través de la carrocería. Empezamos con ejercicios de flexibilidad y varios ejercicios de respiración para liberar tensiones y mejorar la atención. Después Paula y Manuela aprendieron a entrenar su expresión y postura y a observar cómo reacciona la otra. De esta manera ambos aprendieron a expresarse sin ser juzgados por el otro. Los ejercicios de meditación en casa y las reuniones regulares en nuestra sala de aprendizaje les ayudaron a ambos a seguir reaccionando desde su paz interior y a percibir la otra sin juzgarla.

#### **El resultado:**

Tres meses después Manuela y Paula están equilibradas y cada una ha encontrado su propia manera de decirle a la otra lo que necesita y lo que quiere, aunque a veces sea desagradable expresarlo. Ambos han aprendido a divertirse juntos y a entender mejor al otro a través del lenguaje corporal, mejorando así la calidad de su relación.