

Yo y varios más

*Jessica Riveri Sicóloga,
Trainer en PNL,
Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares.
Directora GESTOR PNL, Chile.*

Naces de un hombre y una mujer, tu padre y tu madre, en un lugar específico en la familia, un día único en la historia y te nombran.

Ahí parte nuestra historia personal. Camino en el que fruto de la relación contigo mismo y los demás vas creando una visión de la realidad. Creas creencias, sentidos de identidad; estimulas y fortaleces habilidades y patrones de comportamiento, algunos de ellos conscientes y otros que operan desde tu inconsciente. Aquí el eje de cambio y aprendizaje es el YO en relación a la propia historia.

Jung, terapeuta del siglo pasado, amplió la comprensión de la historia personal e introdujo un juego de fuerzas arquetípicas que están mas allá de la persona y que al mismo tiempo convergen en el individuo desde el inconsciente colectivo, manifestándose en creencias, habilidades y patrones de comportamiento. Con ello, nos abre una nueva posibilidad de intervención a través del trabajo con arquetipos. Soy YO en relación a los Arquetipos.

Hellinger, terapeuta contemporáneo, nos permite acceder ahora a una nueva dimensión del inconsciente colectivo mediante el campo sistémico familiar. Fruto de esa dinámica, de lo que llama alma familiar, y de lealtades invisibles en el sistema, la persona manifestará determinados patrones de habilidades, creencias y comportamientos. Ahora el espacio de cambio es: YO en relación al alma de la propia familia.

Distintas miradas que abordan a la persona, y con certeza existen más modelos que nos ayudan a comprender la complejidad de los patrones de habilidades, creencias y comportamientos que nos caracterizan. Un camino de búsqueda y desarrollo no acabado, y que bueno! ¿Te imaginas si pudiésemos describir, comprender y predecir nuestro comportamiento en base a uno o dos modelos?

Entonces, veamos la aplicación de estos tres modelos en la práctica.

Con certeza existen maneras de relación y comportamiento que has aprendido bajo algún sentido, sin embargo, y quizá por más esfuerzo que le pongas, no logras estar satisfecho(a) con el resultado.

Si vemos el contexto de relación de pareja:

¿Identificas un estilo de relación con tu pareja?

¿Cuál es el patrón de relación y comportamiento que sueles llevar con tu(s) pareja(s)?

Aquí hay algunos ejemplos:

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| 🌀 Reflexionar | 🌀 Celos | 🌀 Enojado |
| 🌀 Explicar | 🌀 Arrebatos de cólera | 🌀 Actuando como víctima |
| 🌀 Protestar | 🌀 Evitando ser | 🌀 Haciendo sentir al otro |
| 🌀 Quejarse | dominad@ | como víctima |
| 🌀 Dar justificaciones | 🌀 Yendo al terapeuta | 🌀 Juzgándolo |
| 🌀 Presionar | 🌀 Rezando | 🌀 Erotizando |
| 🌀 Estar depresiv@ | 🌀 Esperando | 🌀 Relevando los fracasos |
| 🌀 Entrega de más amor | 🌀 Teniendo expectativas | 🌀 Siendo irrespetuoso |
| 🌀 Prometer cambiar | de que él/ella cambien | 🌀 Condescendiente |
| 🌀 Argumentar | 🌀 Estando de mal humor | 🌀 Buscando ayuda en |
| 🌀 Culpabilizar | 🌀 Moralizando | amigos |
| 🌀 Preguntar | 🌀 Diciendo lo que se | 🌀 Distanciándose |
| 🌀 Evitar | debe hacer, lo correcto | 🌀 Sobre involucrándose |
| 🌀 Armonizar | 🌀 Empujando | 🌀 Otros. |
| 🌀 Tranquilizando | 🌀 Seduciendo | |
| 🌀 Pidiendo | 🌀 Teniendo expectativas | |
| 🌀 Dominando | | |
| 🌀 Sobornando | | |
| 🌀 Suplicando | | |
| 🌀 Insultando | | |

Son muchas las alternativas y tú puedes tener una combinación de estos comportamientos. Y quizás puedas precisar otros más. Y si te sitúas al momento de nacer, con certeza ahí no estaba lo que está ahora.

Tu historia personal ha impactado en ello, ha dejado huellas. Tus parejas, tus aciertos y fracasos, y la relación con tus padres han creado creencias y sentidos de identidad que están presentes en tu relación de pareja. El modelo de tus padres y de parejas significativas. Concepto socializado de ser mujer/hombre. Algunos de ellos los tienes concientes, en tanto otros operan sin que tú te des cuenta de ello. Y esto corresponde al ámbito de trabajo terapéutico del YO en su historia personal.

Te comportas de la manera como lo haces y esto trasciende tu historia personal. ¿Existe un balance en las fuerzas arquetípicas? De acuerdo a Stephen Gilligan existen tres “energías arquetípicas” fundamentales y necesarias para preservar el balance y el equilibrio en tus relaciones, estas son: *fortaleza* (poder, determinación, fiereza), *compasión* (delicadeza, apertura, gentileza) y *humor* (capacidad de jugar, flexibilidad, creatividad, viveza).

Se necesita fortaleza para seguir comprometido y fijar límites. La fortaleza sin las fuerzas equilibrantes de la compasión y el humor pueden transformarse en violencia y agresión. *“Un elefante en una cristalería”*. Se necesita compasión para conectarse con los demás, para lograr la totalidad emocional y para dar y recibir eficazmente el apoyo necesario para crecer. La compasión y delicadeza sin fortaleza y humor pueden transformarse en debilidad y dependencia. Se necesita humor para encontrar perspectivas nuevas, para ser creativo y flexible. Pero el humor sin fortaleza y compasión pueden volverse cinismo y engaño superficial. Muchas veces la relación con el otro es un buen darse cuenta de la necesidad de balancear la presencia complementaria de estas fuerzas vitales. Y esto corresponde al ámbito de trabajo terapéutico del YO en relación a los Arquetipos.

Y aún así, puedes continuar *“pegado”* en patrones de creencias, habilidades y comportamiento no deseados. El modelo desarrollado por Hellinger te posibilita ir más allá y adentrarte en la dinámica de tu alma familiar, y restablecer un nuevo equilibrio que potencie tu fuerza vital y la paz interior. Cada persona es parte de un sistema familiar y social. Estamos inmersos en una cultura y en una familia, que a su vez, tienen una historia y que poseen una relación de recíproca influencia. Lo que está aquí y ahora, junto con lo que ha sido, es parte del sistema que te recibe cuando naces. Es este colectivo el que condiciona las posibilidades de comportamiento y de vivencia. Nadie es una isla, sin vínculos. Nacemos siendo parte de un sistema en donde coexisten tiempos pasados con el presente. Hay un campo energético-emocional en el cual participas junto a tus ancestros, que impacta tu vida. Y esto corresponde al ámbito de trabajo terapéutico del YO en relación a su sistema familiar.

En ocasiones es tan evidente la presencia de patrones de comportamiento a través de las generaciones. Parejas en un vínculo de violencia desde la generación del abuelo, padre y actual. Patrones que se repiten con una fuerza que no dan opción a la creatividad personal, se imponen, estableciendo una lealtad invisible con la perpetuación del sistema.

Porque finalmente, cada uno de estos modelos busca entregar criterios de comprensión, análisis e intervención que le permitan al individuo ganar en libertad para manifestar su esencia, su SER esencial.

Porque la cuestión es:

¿La manera en que te comportas refleja tu ser esencial? o ¿es fruto de los condicionamientos históricos, desbalances de fuerzas arquetípicas o lealtades familiares invisibles?

Difícil a veces de precisar, pero sin duda un terreno fértil para nuestro desarrollo personal.

**"Tus padres te dieron la vida una vez, pero otro nacimiento te está esperando,
depende de ti,
necesitas engendrarte a ti mismo."**

-Osho-

