EL ORDEN

en el sistema familiar

Recuperar tu lugar para salir al mundo con fuerza

Te comparto estas notas para que puedas reflexionar sobre tu lugar dentro de tu sistema familiar y sobre cómo este sitio puede actuar como un fractal de tu sitio en el mundo.

Cuando ocupas, o recuperas, tu lugar dentro de la familia, recuperas fuerza. Y desde esa fuerza puedes salir al mundo con más dirección, más claridad y mayor expansión.

El amor sólo puede fluir plenamente en donde hay orden. Es decir, donde cada persona ocupa su sitio.

Cuando esto no ocurre, lo que llamamos amor a menudo se mezcla con dependencia, sumisión, dominancia, celos, culpa, sufrimiento...

A veces, sin darte cuenta, puedes estar ocupando un lugar que no te corresponde: haciendo de padre o madre de tus padres, sosteniendo emocionalmente a la familia, cargando dolores antiguos, intentando salvar a alguien o quedándote pequeño/a por fidelidad inconsciente al sistema.

Estas preguntas no buscan juzgarte. Solo quieren ayudarte a mirar.

1. Preguntas para reflexionar

- ¿Me siento más hijo/a o más padre/madre dentro de mi familia?
- ¿A menudo siento que debo cuidar emocionalmente a mis padres?
- ¿Me cuesta relajarme porque siento que algo depende de mí?
- Me siento responsable de la felicidad, el bienestar o la estabilidad de las demás. personas?

- Cuando mis padres sufren, ¿puedo mirarlo con amor sin querer salvarlos?
- ¿Me permito vivir mejor, más libre o más plenamente que mis padres?
- ¿Me siento culpable cuando me va bien?
- ¿Me cuesta poner límites a mi familia?
- ¿Me siento obligado/a a estar siempre disponible?
- ¿Puedo decir “no” sin sentir que traiciono a alguien?
- ¿Me relaciono con mis hermanos y hermanas desde un puesto de igualdad, o tiendo a competir, proteger o juzgar?
- ¿Hay algún miembro de la familia de quien me siento especialmente responsable?
- ¿Tengo tendencia a hacer de mediador/a en los conflictos familiares?
- ¿Me cuesta ocupar mi puesto profesional o económico porque, inconscientemente, esto significaría ser "más" que alguien de mi familia?
- ¿Hay alguien del sistema familiar al que rechazo, excluyo o juzgo profundamente?
- ¿Me siento diferente, excluido/a o como si no encajara?
- ¿Puedo tomar la vida tal y como me llegó a través de mis padres?
- ¿Me permito estar enfadado/a con mis padres sin dejar de quererlos?
- ¿Puedo ver a mis padres como personas limitadas, y no sólo como figuras ideales o culpables?
- Cuando pienso en mi familia, ¿mi cuerpo se relaja o se tensiona?
- En mi vida adulta, ¿todavía espero reconocimiento, permiso o aprobación?
- ¿Me cuesta construir pareja, prosperidad o autonomía porque una parte de mí sigue mirando atrás?
- ¿Me siento pequeño/a ante determinadas figuras familiares todavía hoy?
- ¿Puedo honrar el dolor de mi familia sin cargarlo?

---

2. Una pregunta final

Si dejara de cargar lo que no me corresponde... ¿quién sería yo?

Ara lo más importante es darte tiempo

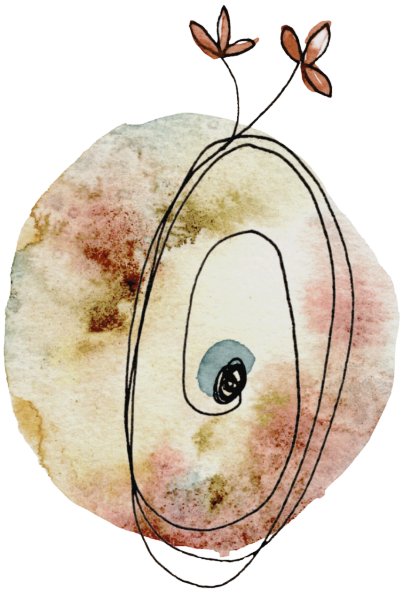
Quizás algunas de estas preguntas te han incomodado, emocionado o desquiciado.Si ha sido así, no hace falta que corras a responderlas. A veces, lo importante no es encontrar una respuesta rápida, sino permitir que la pregunta haga su camino dentro tuyo.

Ahora sólo se trata de explorar todo esto con mayor profundidad, con respeto y cuidado.

Hacer este trabajo acompañado/a por un/a profesional puede ayudarte a ver qué lugares has ocupado por amor, por lealtad, por dolor o por supervivencia, y empezar a recuperar tu lugar de fuerza.

Porque cuando dejas de sostener lo que no te corresponde, no es que menos. Aparece una nueva forma de amor. Un amor más adulto, más limpio y más consciente. Un amor que te nutre y que también nutre a las demás personas.

Y con él aparece la compasión. Ya no necesitas salvar, controlar, cargar o sacrificarte para sentir que quieres. Simplemente, puedes mirar a la otra persona tal y como es, con su historia, su destino y sus dificultades, sin sacrificarte.



Este material forma parte del enfoque de **ORIGEN.**

A lo largo de estos años de formación personal y de acompañamiento a personas y colectivos humanos, he aprendido que todo tiene que ver con el ORIGEN, con las heridas de cuando éramos pequeños.

Y que al final del camino está el amor. Y al amor se llega estando en paz con tu propia biografía, con tu destino vital y con las elecciones que has ido tomando.

Òscar Boule

Desarrollo humano y espiritualidad

Resuelvo contigo tus enredos emocionales y relacionales, para que vivas plenamente, enfocado o enfocada en tus objetivos personales y profesionales.

www.oscarboule.com info@oscarboule.com