

L'ORDRE

en el sistema familiar



Recuperar el teu lloc per sortir al món amb força

Et comparteixo aquestes notes perquè puguis reflexionar sobre el teu lloc dins del teu sistema familiar i sobre com aquest lloc pot actuar com una fractal del teu lloc al món.

Quan ocupes, o recuperes, el teu lloc dins la família, recuperes força. I des d'aquesta força pots sortir al món amb més direcció, més claredat i més expansió.

L'amor només pot fluir plenament on hi ha ordre. És a dir, on cada persona ocupa el seu lloc.

Quan això no passa, allò que anomenem amor sovint es barreja amb dependència, submissió, dominància, gelosia, culpa, patiment...

Avegades, sense adonar-te'n, pots estar ocupant un lloc que no et correspon: fent de pare o mare dels teus pares, sostenint emocionalment la família, carregant dolors antics, intentant salvar algú o quedant-te petit/a per fidelitat inconscient al sistema.

Aquestes preguntes no busquen jutjar-te. Només volen ajudar-te a mirar.

1. Preguntes per reflexionar

- Em sento més fill/a o més pare/mare dins la meva família?
- Sovint sento que he de cuidar emocionalment els meus pares?
- Em costa relaxar-me perquè sento que alguna cosa depèn de mi?
- Em sento responsable de la felicitat, el benestar o l'estabilitat de les altres persones?
- Quan els meus pares pateixen, puc mirar-ho amb amor sense voler salvar-los?
- Em permeto viure millor, més lliure o més plenament que els meus pares?

- Em sento culpable quan em va bé?
- Em costa posar límits a la meva família?
- Em sento obligat/da a estar sempre disponible?
- Puc dir “no” sense sentir que traeixo algú?
- Em relaciono amb els meus germans i germanes des d'un lloc d'igualtat, o tendeixo a competir, protegir o jutjar?
- Hi ha algun membre de la família de qui em sento especialment responsable?
- Tinc tendència a fer de mediador/a en els conflictes familiars?
- Em costa ocupar el meu lloc professional o econòmic perquè, inconscientment, això significaria ser “més” que algú de la meva família?
- Hi ha algú del sistema familiar a qui rebutjo, excloc o jutjo profundament?
- Em sento diferent, exclòs/a o com si no encaixés?
- Puc prendre la vida tal com em va arribar a través dels meus pares?
- Em permeto estar enfadat/da amb els meus pares sense deixar d'estimar-los?
- Puc veure els meus pares com a persones limitades, i no només com a figures ideals o culpables?
- Quan penso en la meva família, el meu cos es relaxa o es tensiona?
- En la meva vida adulta, encara espero reconeixement, permís o aprovació?
- Em costa construir parella, prosperitat o autonomia perquè una part de mi continua mirant enrere?
- Em sento petit/a davant determinades figures familiars encara avui?
- Puc honrar el dolor de la meva família sense carregar-lo?

2. Una pregunta final

Si deixés de carregar allò que no em correspon... qui seria jo?

Ara el més important és donar-te temps

Potser algunes d'aquestes preguntes t'han incomodat, emocionat o trasbalsat.

Si ha estat així, no cal que corris a respondre-les. A vegades, el més important no és trobar una resposta ràpida, sinó permetre que la pregunta faci el seu camí dins teu.

Ara només es tracta d'explorar-ho amb més profunditat, amb respecte i amb cura. Fer aquest treball acompanyat/da per un/a professional pot ajudar-te a veure quins llocs has ocupat per amor, per lleialtat, per dolor o per supervivència, i començar a recuperar el teu lloc de força.

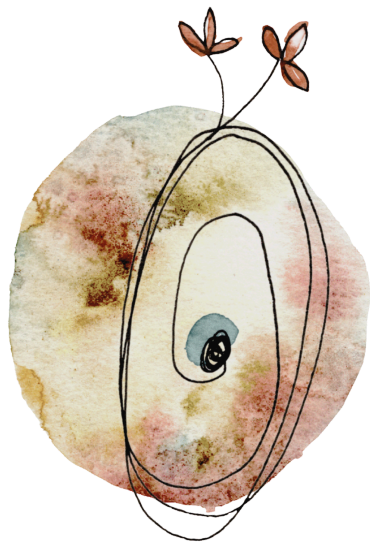
Perquè quan deixes de sostenir allò que no et correspon, no estimes menys.

Apareix una nova forma d'amor. Un amor més adult, més net i més conscient. Un amor que et nodreix i que també nodreix les altres persones.

I amb ell apareix la compassió.

Ja no necessites salvar, controlar, carregar o sacrificar-te per sentir que estimes.

Simplement, pots mirar l'altra persona tal com és, amb la seva història, el seu destí i les seves dificultats, sense sacrificar-te.



Aquest material forma part de l'enfocament d'**ORIGEN**.

Al llarg d'aquests anys de formació personal i d'acompanyament a persones i col·lectius humans, he après que tot té a veure amb l'ORIGEN, amb les ferides de quan érem petits.

I que al final de camí hi ha l'amor. I a l'amor s'hi arriba estant en pau amb la teva pròpia biografia, amb el teu destí vital i amb les eleccions que has anat prenent.

Òscar Boule

Desenvolupament humà i espiritualitat

Resolc amb tu els teus garbuixos emocionals i relacionals, perquè visquis plenament, enfocat o enfocada en els teus objectes personals i professionals.

www.oscarboule.com

info@oscarboule.com
