

FORMACION DE ENTRENADOR SISTÉMICO DE AUTONOMÍA

PROTECCIÓN DE ESTRÉS, DE DESVALORIZACION Y
DEL "BURN OUT" A TRAVES DE LA
DISTANCIA SANA

LIBRO DE TEXTO 2012 actualizado 13.5.2015

Dr. Ero Langlotz

Psiquiatra, terapeuta sistémico, entrenador

80805 Munich, Osterwaldstr. 73 www.e-r-langlotz.de

copyright: dr. ero langlotz

Contenido

Introducción

Una visión

Que es autonomía

Autonomía y distancia sana

Cuestionario y Diagrama de Autonomía

¿Cómo se refleja la distancia sana, o en su lugar, la falta de distancia, en la autonomía?

El Proceso de Entrenamiento

Ejemplos de Casos

La Teoría

Autonomía y simbiosis

Agradecimientos

Literatura

Introducción UNA VISIÓN:

Al trabajar con clientes, como psiquiatra y terapeuta sistémico, encontré un fenómeno central, el cual parece ser la causa de casi todos los problemas:

LA AUSENCIA DE LA DISTANCIA „SANA“

Sin esa distancia, las personas confunden lo propio con lo ajeno. Se dejan influenciar, pierden la conexión consigo mismo, con sus propios deseos y necesidades, se vuelven dependientes. O se entrometen en la vida de otras personas, por supuesto con “las mejores intenciones”; tienden a la manipulación y al control. Eso les imposibilita desarrollar su vida de acuerdo a sus propias necesidades y comprensiones. No viven de manera auto determinada, autónoma, sino determinada por lo ajeno. Eso causa estrés, y en las relaciones lleva a conflictos. La rabia reprimida se dirige hacia uno mismo o hacia otros de manera destructiva.

Fui descubriendo las relaciones inconscientes más profundas y desarrollé un método terapéutico condensado muy efectivo: La “Auto integración sistémica”

Espacios de conflicto no familiares

Los conflictos fuera de la familia, en la escuela y en el trabajo, básicamente también son marcados por la falta de una delimitación sana, a lo cual entiendo como parte del modo simbiótico.

Ejemplo escuela: Los profesores, padres y adolescentes constantemente me indicaron problemas candentes que ocurren en las escuelas. En estos tiempos existe una tendencia destructiva de reducir el valor del humano a su rendimiento. De esa manera se le quita su dignidad. Los padres y los profesores transmiten su propia presión a los niños. Basado en mi experiencia vi que: sin una distancia sana, los involucrados no pueden evadirse de la presión enorme con respecto a rendimiento y expectativas. Todos se sienten sobrecargados, entran al estrés y tal vez al “burn out”. Cada vez más personas reaccionan de manera irritada; se incrementan los conflictos y se pierde el respeto hacia uno mismo y hacia el otro. Las consecuencias son la resignación, la depresión, la enfermedad, la evasión, el vicio, la violencia.

La distancia sana posibilita un espacio interior no definido por el rendimiento. Es libre para la alegría, la fantasía, la curiosidad, para la felicidad del encuentro entre humanos. Se puede dejar al otro tal como es y lidiar con los conflictos de manera más relajada, sin perder el respeto hacia uno mismo y hacia el otro.

¿Cómo aplicar estas visiones como estrategias de solución en el espacio de conflicto escuela y en otros espacios de trabajo?

Desarrollé una forma simplificada de auto integración sistémica: **El Entrenamiento sistémico de Autonomía**, donde mediante un juego ritualizado de roles es posible hacer visible y tomar consciencia de la causa más profunda: Una prohibición interior inconsciente, tempranamente adquirida, de distancia (delimitación) que se muestra en forma de miedos irracionales y sentimientos de culpa. A través de una decisión consciente es posible solucionar esta prohibición de forma sostenible.

Mi visión: En algunos años, el "Entrenamiento sistémico de Autonomía" será enseñado en todas las escuelas. Mientras más y más profesores pasen por este proceso de solución, tanto ellos mismos como todo el campo de conflictos de la escuela, experimentarán una liberación. Pueden pasar su experiencia a los alumnos.

De manera paralela cada vez serán mas los padres y alumnos que participarán en un entrenamiento de ese tipo.

AUTONOMIA Y DISTANCIA SANA

La autonomía (la autodeterminación) es una necesidad nativa básica de cada ser humano.

La autonomía (autodeterminación) requiere

- una distancia *sana* (delimitación) frente a los demás,
- un espacio *interior* para
- tener una relación con lo *propio* (percepción, sentimientos, necesidades). De esa manera se hace posible desarrollar la propia vida más de acuerdo a las propias convicciones y necesidades. Eso
- lleva a una mayor *serenidad y satisfacción*, al
- respeto hacia uno mismo – y hacia otros!
- La capacidad de *tratar a conflictos*.
- Y protege contra el *acoso* (mobbing).

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL MANTENER LA DISTANCIA SANA?

Tal como lo vivencio en mi trabajo terapéutico diario, la capacidad de mantener la „distancia sana“ muchas veces está reducida a causa de un bloqueo interno inconsciente, de una prohibición temprana no recordada por el afectado.

La investigación del cerebro describe una “memoria emocional” que ya desde temprana edad almacena experiencias negativas o positivas y los conecta con los mismos impulsos de acción que condujeron a esas experiencias. De manera que las experiencias negativas ocurridas en la niñez temprana conducen a un condicionamiento emocional, el cual causa que esos mismos impulsos de acción más tarde en la edad adulta son percibidos como peligrosos y por lo tanto son evitados. Muchas veces un sentimiento difuso se relaciona con la delimitación: miedo de ser abandonado o culpa por herir a otra persona por esa manera. Eso actúa como una “prohibición inconsciente de delimitación”.

A consecuencia no puede ser experimentada la necesidad de autonomía. Se vuelve destructiva y se orienta hacia el “interior”, hacia uno mismo, o hacia el “exterior”, contra otros. Particularmente en la escuela eso es una fuente de muchos conflictos con todos los implicados.

SIMBIOSIS Y DESARROLLO DE AUTONOMÍA

Como terapeuta diariamente veo la presión inmensa de adaptación a la que están expuestos nuestros adolescentes, sus padres y los profesores. Influenciados por los medios de comunicación, por la publicidad omnipresente, tendemos a valorarnos a nosotros mismos y a nuestros hijos según el rendimiento, y más tarde, según los ingresos. Si bien en teoría las características centrales de la personalidad son apreciadas, tales como la creatividad, el pensamiento autónomo, el placer del contacto, del movimiento y del aprendizaje, en realidad casi no son apoyadas. Al contrario, no es raro que sean percibidas como contraproducentes y sean reprimidos.

Temprano en la guardería, y con más énfasis en la escuela, los niños se encuentran expuestos a las expectativas de padres y profesores. En lugar de descubrir cuáles son sus propios talentos, capacidades e intereses, y cómo desarrollarlos, los niños “aprenden” a identificarse con expectativas ajenas y a adaptarse. “Aprenden” a reprimir su deseo de autonomía, su deseo de una vida auto determinada. Aprenden a “funcionar” y viven determinados por otros.

Sin embargo, la necesidad de auto determinación, de **Autonomía**, es una necesidad básica y no se deja reprimir sin un "castigo". Si no es integrado se vuelve destructiva y se dirige hacia el exterior en forma de violencia y acoso (mobbing), o hacia el interior en forma de vicios, drogas, depresiones, autodestrucción.

Las necesidades polares básicas de conexión y libertad

Al inicio de nuestra vida somos pequeños, indefensos y dependientes existencialmente de calor, proximidad, atención y cuidado. Crecemos como embrión dentro del cuerpo materno, en una simbiosis extrema de madre-niño, que está definida por tres aspectos: La madre y el bebé se perciben como indivisos, como unidad; la madre pospone sus propias necesidades para poder cubrir más a las necesidades del bebé; la madre reprime sus impulsos agresivos para no dañar al bebé.

Sin embargo, luego de dos semanas, el bebé puede diferenciar entre él y su mamá. Empieza a hacerse notar la necesidad básica de autonomía, de límites propios, de autodeterminación del niño, y se presenta en impulsos cada vez nuevos en la etapa de las rabietas y, más tarde, en la pubertad. Si la madre es capaz de vivir siguiendo a sus propias necesidades de autonomía, es capaz de tratar con las necesidades del niño de manera comprensiva y así apoyarlo en su desarrollo de la autonomía. De esa forma se hace posible el desprendimiento de los padres, la solución del modo infantil de simbiosis.

Ese desprendimiento no siempre es fácil.

Rituales de iniciación

En culturas antiguas, arcaicas, existían rituales de iniciación que acompañaban el paso del adolescente hacia el adulto. Los indígenas conocían la "Vision-Quest": Informado por el anciano de la tribu, el adolescente salía al monte por tres días. Sin alimentación sólida, separado de los amigos y de los parientes, se encontraba expuesto a la naturaleza, tanto a la interior como la externa. De regreso traía sus experiencias y sus vivencias y daba su informe al anciano de la tribu. Entonces se encontraba lo especial, lo esencial de ese adolescente y luego se le daba un nombre nuevo apropiado de adulto que sustituía a su nombre de niño. El nombre se ajustaba a la individualidad de cada uno.

En nuestra sociedad, el nombre muchas veces expresa la expectativa de los padres a sus hijos. Y esas expectativas causan que un niño, que es débil e indefenso, se adapte a esas expectativas.

Me conmueve mucho la profunda comprensión que tenían esos “nómades primitivos” de la autenticidad, de la autonomía.

Esas culturas arcaicas estaban expuestas a la naturaleza salvaje, amenazados por ella en su existir. La necesidad que los retaba era fatal, determinada por la naturaleza, y afectaba a todos por igual. Ellos sabían lo vital que era para toda la tribu que sus miembros aprendan desde temprano ser auto determinados y auto responsables. Y encontraron rituales para abrir ese camino a sus niños.

Nuestro dilema

Hoy el paso del adolescente hacia el adulto es más difícil que antes. Nos falta la naturaleza salvaje y amenazadora a nuestra existencia como reto permanente, como orientación.

En gran medida hemos destruido a la naturaleza salvaje. En su lugar habitamos un mundo construido por los humanos y determinado por sus intereses inmediatos.

Es paradójico: A pesar de contar con tanto bienestar y con libertades como nunca en nuestra historia, a pesar de que no faltan los llamados a una mayor auto responsabilidad, autodeterminación y autenticidad, hay tanta sobre-adaptación, sometimiento voluntario, obediencia precipitada. Tan poco coraje civil. A pesar de la democracia todavía existen estructuras de poder autoritarias. *Nuestra* necesidad no afecta a todos por igual. El excedente y la escasez, la riqueza y la pobreza están distribuidos de forma desigual. Son cada vez más los ámbitos vitales determinados por el interés en la ganancia, como si fuera una presión circunstancial. Para aquellas áreas y actividades que no dan una ganancia inmediata, sino que hacen a la vida más colorida, vital, alegre, como el deporte de base, enseñanza de música, arte, teatro, hay cada vez menos interés y se van anulando.

Nosotros permitimos que nuestro “valor” sea medido de acuerdo a nuestro aporte a la eficiencia, utilidad, efectividad, “creación de valor”. Esta reducción nos quita la dignidad, perdemos el respeto por nosotros mismos y también por otros.

El interés en las ganancias no fomenta a la autonomía, a la auto determinación. Fomenta la adaptación y el sometimiento.

Aparentemente se favorecen la auto responsabilidad (autonomía) pero a la vez, sutilmente, son discriminadas y reprimidas.

Nos falta consciencia sobre el significado existencial de la auto determinación y la auto responsabilidad. Y no tenemos nada equivalente a los rituales de iniciación de las culturas arcaicas.

Este dilema es la razón para ocuparse más intensivamente con el tema autonomía.

¿Tal vez una comprensión más profunda de la autonomía podría posibilitar nuevas soluciones?

Cuestionario y Diagrama de Autonomía

¿Cómo se refleja la distancia sana o la falta de la misma en los aspectos de autonomía?

El cuestionario y el diagrama fueron desarrollados por mi para:

- hacer más comprensibles los fenómenos complejos del modo de simbiosis,
- registrarlos cuantitativamente y
- hacer visible los cambios ocurridos por la terapia

El diagrama de autonomía muestra a seis vectores que se cruzan en un punto sobre el eje x. Los tres vectores A-C representan aspectos de autonomía. Parten en forma de estrella desde el eje x hacia arriba. Mientras más alto el valor, más desarrollada está la autonomía. Mientras más bajo el valor, más marcada está la simbiosis. Estos tres aspectos se pueden denominar **"Aspectos primarios de Simbiosis"**

A Delimitación

Mientras más desarrollada esté la distancia sana, más fácilmente el implicado puede diferenciar entre lo propio y lo ajeno. Puede percibir las expectativas, sentimientos y opiniones del otro sin tomarlos inmediatamente como propios. Por otro lado, no tiene que esperar que el otro inmediatamente tome sus expectativas y opiniones como propios.

También puede permitir que ocurran diferencias extremas entre si mismo y el otro, sin sentir la obligación de adaptarse al otro o que el otro se adapte a él. Mientras menos desarrollada está la distancia, más alta es la tendencia de tomar lo ajeno como propio, de adaptarse al otro o de identificarse con el, y hasta fusionarse con el.

B Conexión con lo propio

Mientras la distancia sana frente a sentimientos ajenos, expectativas y convicciones está mejor, mejor puede el implicado estar en contacto con sus propios sentimientos, necesidades y convicciones, estando a la vez *en contacto con el otro*. Condición decisiva de una vida auto-determinada y autónoma.

Mientras más pequeña es la distancia, tanto más grande el riesgo que se encuentre tan "tomado" por lo ajeno que ya no sienta lo propio. Mientras menos se pueda orientar en lo propio, más tendrá que orientarse por lo ajeno. Un círculo vicioso.

C Integración de impulsos agresivos

La agresión (latín *aggredi*=camino hacia algo) en si no es nada malo sino una fuerza sana que me permite enfrentarme a problemas, pasar por un conflicto, protegerme.

Mientras mayor sea la distancia, tanto más puedo yo sentir cuando el otro me hiere; y se lo puedo decir claramente – sin miedo a herirlo. Si esa distancia está ausente, entonces estoy más „en el otro”, quien podría ser herido, que “en mi mismo”, lo cual me impide decirle abiertamente mi opinión. Mientras más pequeña sea la distancia, tanto menos puedo sentir e integrar esos sanos impulsos.

Cuando los aspectos de autonomía A-C están pobremente desarrollados, es decir, cuando el modo de simbiosis está muy marcado, se produce un gran sufrimiento, sobre todo en las relaciones.

Los aspectos D-F se pueden comprender como *intentos de compensación* inconscientes, o también como la irrupción de los impulsos de autonomía bloqueados cuando los aspectos A-C son restringidos. Sin embargo, en ese caso la situación del implicado no mejora, al contrario, como vamos a ver enseguida, se pone peor.

Los vectores correspondientes se cruzan en un punto del eje x. Los valores aumentan desde afuera hacia adentro (al revés que en A-C). Mientras más alto el valor, menor es la autonomía, más marcado es el modo simbiosis, y a la inversa.

A estos aspectos los podemos denominar aspectos de *simbiosis (compensatorios) secundarios*.

D Sobre-delimitación

Las personas que no pueden poner límites - como consecuencia de la falta de una distancia sana - fácilmente se vuelven dependientes de otros, se dejan aprovechar fácilmente y se desilusionan. Tienden, a veces de manera abrupta, a cortar el contacto, a reprimir su compasión inmensa, a retirarse emocionalmente. La aceptación sin crítica pasa al rechazo, a veces también al juicio moral al otro. Tal vez creen que sólo así se pueden proteger para volver a encontrarse a si mismos. Se resignan, se vuelven amargos y enojados.

E Poder, dominancia

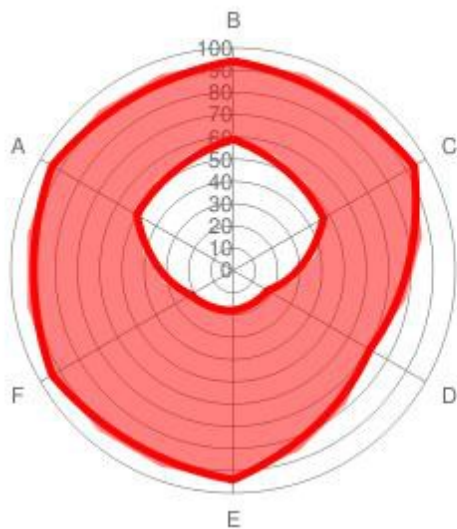
Algunas personas que no están conectadas consigo mismas, que en las relaciones no confían en su propia fuerza de atracción, en su autoridad natural, para adquirir influencia desarrollan otras estrategias de compensación. Para no ser manipuladas ellas mismas, y ser hechas dependientes, manipulan a los otros. Tratan de controlarlos de distintas maneras, de volverlos dependientes a través de su encanto, regalos, extorción, y también con amenazas y violencia. Les falta la distancia sana; falta que se muestra no respetando los límites de los otros. Su ilusión de mantenerse independientes revienta cuando el otro se libera. Entonces se pueden enojar de verdad, y no retroceden ni ante violencia y homicidio.

F Destrucción contra uno mismo y otros

Cuando no es posible utilizar los impulsos de manera "sana" para la propia autonomía, éstos se acumulan, se vuelven destructivos y se dirigen hacia uno mismo: Falta de iniciativa, sentimientos de culpa, dudas sobre si mismos, herirse a sí mismo y odio a sí mismo en nivel del alma. En nivel físico ocurren los vicios y las enfermedades psicosomáticas. O, se dirigen de manera incontrolada contra otros, generalmente contra los más débiles, en forma de infligir heridas y violencia.

DIAGRAMA DE AUTONOMÍA

El diagrama siguiente muestra el cambio después de un proceso de terapia. El círculo interior muestra los valores antes de la terapia, el círculo exterior los valores después de la terapia. El espacio coloreado muestra el incremento de autonomía. (¡En este caso es muy marcado!)



El proceso de entrenamiento

„ Auto-respeto por distancia sana“

El consultante decide qué relación problemática quiere aclarar. ¡No es necesario que diga de qué persona se trata! Elige una persona o una silla como representante por la otra persona y una para su propio Ser (o su Yo verdadero), los ubica y se ubica él mismo junto a ellos.

En la imagen de constelación siempre se hace visible la *distancia interna ausente*, que se debe a una *prohibición inconsciente de delimitación*, y de esa manera se vuelve consciente. Eso le da la posibilidad al consultante de tomar la decisión consciente contra esta *prohibición internalizada*: de protegerse a sí mismo y a su propio espacio. A través del proceso de la delimitación y la conexión con sí mismo, el consultante inmediatamente siente el cambio de su sentido de identidad.

1. IMAGEN DE CONSTELACIÓN

En primer lugar, el consultante escoge representantes para la persona de referencia (profesor, jefe, o la institución que lo somete: escuela, régimen) y para su propio Ser o Yo, que posiblemente está sometido.

El entrenador explica la cualidad del Yo, de acuerdo a la situación. Por ejemplo: "Esa parte tuya que se siente libre y distendida, la que puede hacer lo que quiere, lo que le da placer; la que puede decir que no, la que también puede tener sentimientos indeseados, tales como rabia, odio -o miedo y tristeza-".

Ahora, el consultante se coloca si mismo en relación a la otra persona y luego siente dónde está ubicado el representante para su "Ser".

Generalmente se ubica extremadamente cerca o extremadamente lejos ("Sobre-delimitación" frente a la persona de referencia). Su "Ser" muchas veces se ubica más lejos. Esto ya es un indicador de un modo de simbiosis (limitación ausente respecto a la persona de referencia -el otro- y distanciamiento hacia los componentes de si mismo).

2. ACLARACIÓN DE LA RELACIÓN CON EL OTRO

El entrenador (poniendo una chalina entre el consultante y el otro, como símbolo de un límite) dice: *"Tu estas completo sin él y él está completo sin ti. El no es una parte tuya ni tu eres una parte de él"*

El entrenador pregunta al consultante: *"Cómo se siente eso para ti?"*

En ambos casos (i!), tanto si el consultante lo vive como alivio o como doloroso, se muestra una delimitación ausente.

El entrenador ensaya la:

3. IDENTIFICACIÓN CON EL OTRO

Entrenador al consultante: *„Colócate en el lugar del otro“.*

Entrenador pregunta: *"Cómo se siente ese lugar para ti? Conoces el sentimiento de tener que identificarte totalmente con las expectativas de este otro? ¿Más que con tus propias necesidades? ¿Y cómo te sientes con eso?"*

Si al consultante le son más importantes las expectativas y esperanzas del otro que las propias, es indicador de una delimitación ausente, una falta de diferenciación entre lo propio y lo ajeno, una IDENTIFICACIÓN CON EL OTRO.

Identificación con el Ser del otro:

Entrenador: *"Crees saber mejor que él (el otro), cómo debería comportarse y quisieras comunicárselo, como aclarándole cómo debería ser idealmente, de acuerdo a su propia ideología? Eso se siente como un poco soberbio y te impide estar contigo mismo y de protegerte. Puedes tomar la decisión de salir de esa posición."*

4.Y SOLUCIÓN

Para solucionar una identificación con el "Ser" de la otra persona, el **entrenador** le dice al consultante: *"Puedes decidir salir de la posición equivocada cruzando la chalina, símbolo del límite, y volver a tu lugar."*

Desde su propio lugar, el consultante puede decir las frases de solución:

Consultante: *"Tu eres tu y yo soy yo. ¡Yo no soy parte tuya, tu no eres parte mía! Yo también soy completo sin ti. (Si se trata de personas: Tu vives tu vida y yo vivo la mía.) ¡Tú tienes tus pareceres, tus leyes y yo tengo las mías propias, y esas pueden ser totalmente diferentes que las tuyas!"*

Ya en estos primeros pasos, en el consultante puede aparecer una inhibición interna. Profundizando su percibir, puede sentir miedo o sentimiento de culpa, como si esos pasos no fueran tan "amables". Esos sentimientos son expresión de su confusión simbiótica. Mientras se oriente en esos sentimientos inconscientes, él se queda trabado en la confusión.

5. EL OTRO EN EL LUGAR DEL PROPIO SER....

(Este aspecto nuevo se incluye desde Octubre de 2014!)

Entrenador: *"Coloca a la otra persona a tu lado derecho, en el lugar que en si pertenece a tu Ser, y percibe, ¿cómo se siente eso para ti?"*

¡Para muchos, extrañamente, se siente como conocido, como alivio, como si les diera seguridad! ¡Pero por supuesto, esa confusión con el otro significa una escisión de su propio Ser! Esa dinámica corresponde exactamente con lo que Milgram describió en su EXPERIMENTO como estado-agente: El cliente se vuelve una herramienta sin voluntad propia, hasta sin consciencia, de una persona superior de referencia: la obediencia a la autoridad. De esa manera este introyecto, posiblemente destructivo, se vuelve un "Troyano" que interfiere con el propio programa.

6. ...Y SOLUCIÓN

Entrenador: *Si quieres darle a tu propio Ser su lugar apropiado, entonces puedes decirle a la persona de referencia: "Tu no puedes*

*reemplazar a mi Ser, tú no perteneces a este mi espacio, y **mucho menos** al lugar de mi propio Ser. Tú perteneces a tu propio espacio y yo tengo a mi propio Ser”.*

7. RITUALES DE DEVOLUCIÓN

DEVOLUCIÓN DE LA PIEDRA

Como próximo paso, simbolizado por una piedra pesada, el consultante le devuelve a la otra persona lo que inconscientemente tomó de ésta como si fuera propio: opiniones, conceptos y sentimientos ajenos.

Consultante: *“Estos son tus opiniones, tus conceptos, tus sentimientos. Tal vez los llevo yo, los presento como si fueran míos, propios. Desde hoy los dejo totalmente contigo.”*

También aquí es importante dar atención a las resistencias internas y hacerlas conscientes.

En caso de sobre-delimitación y desprecio inadmisibles hacia el otro:

Consultante: *“Tal vez he perdido la distancia sana hacia Usted, lo he juzgado y despreciado como si yo estuviera encargado de ello. Eso no me corresponde. ¡Ahora tengo distancia y puedo dejar que Usted sea tal como es!”*

8. RECUPERAR LA ENERGÍA PROPIA

Entrenador: *“Tal vez le diste a esta otra persona (Institución) tu espacio interno, tu atención, tu energía que ahora te hace falta a ti mismo. ¿Te gustaría recuperar esa energía simbólicamente?”*

El consultante estira los brazos hacia los lados y con un movimiento lento y con las manos abiertas los lleva en un arco hasta su corazón, en su caso también a la cabeza, al bajo vientre, al sacro, adonde él mismo sienta una falta de energía o una molestia.

9. ACERCAMIENTO AL SER

Entrenador: *“Tal vez, para adaptarte mejor al otro has reprimido partes tuyas que luego te hacen falta; tal vez le hacen falta a tu componente adulto que se puede sentir libre, independiente e inocente, que sabe qué le causa placer; o a tu componente infantil, que tiene permiso de tener deseos y necesidades, que es vulnerable, que puede tener sentimientos*

"indeseados" como rabia, enojo, odio y miedo. ¿Te gustaría estar mejor conectado con esos componentes, o tal vez son muy peligrosos?"

El **consultante** se acerca cuidadosamente al representante de su "Ser" y siente cómo se siente si se reconecta con ese componente de sí mismo. A veces siente una desconfianza frente a su propio Ser, como si fuera falso o peligroso. ¿Lo habrá visto desde la perspectiva del otro, como mirando con los "lentes" de éste? En ese caso es necesario sacarse los "lentes" equivocados de manera simbólica y ver a su propio Ser con los ojos "originales". ¡Ahora aparece totalmente apropiado, no peligroso y muy atractivo! Ahora puede fundirse con su Ser en vez de hacerlo con el otro.

10. RITUAL DE DELIMITACIÓN

Entrenador: *"Si quieres continuar conectado contigo mismo de esa manera, entonces necesitas un espacio propio. ¿Estas dispuesto a proteger los límites de ese espacio? Es tu propio espacio, el espacio de ser tu mismo. Por ejemplo, si Pedro se coloca en él, Pedro también debería ser parte. ¿Posiblemente, en tu espacio interno haya todo tipo de cosas menos Pedro! Quieres ser un "paquete trucho"? Puedes diferenciar entre "Pedro" y "no Pedro?"*

El consultante está dispuesto a diferenciar y, de manera simbólica, a proteger a su límite frente a la otra persona. Ésta va caminando hacia a él y él tiene permiso de caminar hacia ésta y frenarla antes de que se haya acercado totalmente a él.

Aquí también se puede percibir una resistencia interna, como si poner límites fuera una falta de amor, algo hiriente, desagradecido. El propio sentimiento está confundido, como expresión de una "prohibición interna e inconsciente de delimitarse". Sin embargo, una delimitación sana es algo así como un "reflejo protector": permite percibir los deseos y las necesidades propias, sin mezclarse con las de la persona de referencia. De esa manera, el consultante se puede volver a orientar, de nuevo se vuelve capaz de actuar.

11. RITUAL DE DELIMITACIÓN INVERSA

Si alguien no puede percibir y proteger a sus propios límites, entonces generalmente también le es difícil respetar límites ajenos. ¿Tal vez fue "programado" para ocuparse sólo de intereses ajenos como si fueran propios, de sentirse encargado de territorios ajenos? Entonces ahora puede **percibir con su cuerpo** que existen límites ajenos, y que él no es encargado en territorios ajenos.

Con la "mejor intención" el **consultante** camina hacia la persona de referencia y ahora siente "en carne propia", cómo ésta lo frena en el límite. El **entrenador** acompaña, aclara y comenta ese proceso.

Si el consultante hasta ese momento estaba marcado por la ilusión de que "el sentido de la vida" consiste en estar para otros, ser indispensable para otros, esa delimitación puede ser dolorosa para él. Pero esa imaginación es expresión de su confusión. ¡Y si no tiene territorio propio al que puede proteger, entonces lo mismo vale para el otro! Y puede esforzarse todo lo que quiera: es imposible que tenga éxito en territorios ajenos que no le corresponden atender. Generalmente sólo hay enojo y desilusión. ¡En realidad, si alguien le indica el límite, debería sentirse agradecido!

TAREA DEL ENTRENADOR

El entrenador acompaña al consultante cuidadosamente a través de todo el proceso. Su empatía le ayuda encontrar para el consultante las palabras, las imágenes que ayudan al consultante dar el siguiente paso.

Es de importancia esencial, que en cada paso atienda las resistencias internas del consultante, que lo apoye en darse cuenta que provienen de su niñez y que hoy, para él como adulto, ya no tienen validez alguna.

"Al ser adulto, yo también puedo hacer cosas que se sienten como prohibidas"

"Solo llego a ser adulto si paso las prohibiciones de la niñez"

CAPACIDAD DE CONFLICTO Y AUTO RESPETO POR DISTANCIA SANA

Mediante el entrenamiento de autonomía, el cliente llega a tener una distancia sana frente al otro, obtiene una sensación de su espacio propio y siente una mejor conexión consigo mismo. Tomó consciencia de sus miedos y sentimientos de culpa infantiles inconscientes, que habían impedido la autonomía, y como joven/adulto se pudo sobreponer a éstos.

Con la distancia sana, el otro pierde su poder excesivo, se hace menos amenazante. *Al mismo tiempo*, el cliente logra un mayor respeto a si mismo y también al otro.

La distancia sana lograda así permite una calidad diferente de relaciones, más allá de la dependencia y co-dependencia simbiótica, en el sentido de un encuentro yo-tu que no obstaculiza la libertad de cada uno, sino que la incluye explícitamente.

ESTUDIOS DE CASO DE TALLERES

Estudio de Caso Gordian

Gordian, un estudiante de 14 años de edad, tiene problemas con varios profesores. A la pregunta del entrenador, Gordon responde que el Sr. Krueger, profesor de química, es el que más le fastidia.

El entrenador (Tr.): "También en tu relación con el profesor es necesaria una sana distancia!"

Gordian elige un representante para el profesor de química y un representante para su Ser (S.), el componente libre y adulto en el que puede tratar libremente con el profesor. Los posiciona.

El profesor de química y Gordian se ubican frente a frente, detrás de Gordian. Un poco a un lado de él está ubicado el Ser de Gordian.

El profesor de química se siente distanciado y tiene un leve sentimiento de poder.

S. Se siente poco involucrado.

Gordian siente distancia hacia S. y menos distancia hacia el profesor de química.

Tr. Pone una chalina entre Gordian y el profesor de química, como símbolo de un límite.

Gordian se siente aliviado.

Tr.: "Hay una queja contra el profesor de química?"

Gordian: "Me ha tratado de manera injusta"

A sugerencia de Tr., Gordian: "¡Usted me trató de manera injusta, eso no estaba bien!"

Gordian: "Se siente como si yo estuviera perdiendo una carga."

Tr.: "Si uno se siente dependiente de alguien, por ejemplo, de un profesor, uno a veces cree que puede entenderse mejor con él si trata de ponerse en el lugar del otro, de comprenderlo. Pero así uno pierda la conexión con el propio Ser adulto."

Posiciona a Gordon en el lugar del profesor de química. "Te parece familiar."

Gordian: "Traté de comprenderlo, pero siempre nos vuelve a sorprender a todos"

Tr. También, cuando tratas de comprenderlo, pones tu energía al profesor de química y al problema que tienes con él." ¿De esa manera, tal vez te falte energía para ti mismo?"

Gordian "sale" del lugar y dice: "Sr. Krueger, es su lugar y es su mundo. ¡Usted es usted y yo soy yo, usted es el profesor y yo soy el alumno!"

Tr. Le da una piedra a Gordian para el ritual de devolución: "No tienes que identificarte inmediatamente con sus opiniones sobre ti, en especial con los despreciativos, desvalorizantes. Por que así pierdes la distancia sana hacia él. Esa distancia, sin embargo, es muy importante para que tu puedas comprobar donde él tiene razón, qué puedes aceptar como crítica. ¿Tal vez ha sucedido porque lo rechazaste completamente? ¿Eso sería una sobre-delimitación, ya que la distancia sana esta ausente?!"

Gordian: "Sr. Krueger, esas son sus convicciones y opiniones y no las mías, tal vez las he tomado como si fueran las mías." Le da la piedra al profesor de química. El profesor de química toma la piedra y eso se siente bien para él. Gordian con eso se siente bien!

El Ser de Gordian todavía no tiene relación con Gordian.

Tr. Pone el paraviento entre Gordian y el profesor de química, indica hacia el su Ser y dice: "Conoces ese componente tuyo que tiene una distancia sana hacia el profesor. Que puede pasarla bien aunque el profesor tenga una opinión negativa de ti?"

Gordian titubea.

Tr.: "Te gusta o también puede ser peligroso para vos?"

Gordian: "Si lo conozco y generalmente tomo el riesgo".

Tr. une al Ser y a Gordian: "Quieres sentir cómo es si estás conectado con tu Ser libre, "adulto", en vez de identificarte con tu profesor? ¡En vez de identificarte con tu profesor podrías identificarte con tu Ser adulto!"

Gordian abraza a su Ser.

Gordian: "Eso se siente realmente bien!"

Tr. Saca el paraviento: „La única condición para ello es, ser tu mismo, tener tu propio espacio y poder diferenciar entre Gordian y no-Gordian.

¡Donde esté ubicado Gordian, sólo debería estar incluido Gordian!

En este momento, el 60% de tu espacio parece estar ocupado por tu profesor de química.

¡Así tu serías un "paquete trucho!"

“Quieres ser un paquete trucho?”

Gordian mueve la cabeza enérgicamente.

“Entonces tienes que diferenciar entre Gordian y no-Gordian. ¡Y a eso que es no-Gordian también lo puedes mantener a una distancia sana – con todo respeto!”

Gordian asiente.

“El profesor de química lo puede testear?”

El profesor de química se acerca a Gordian y su espacio. Gordian rechaza al profesor de química en el ritual de rechazo. Le encanta y lo quiere hacer otra vez.

Ahora es más rápido y decidido.

Tr.: “¡El mismo derecho para todos! También el profesor puede proteger a su espacio. Las personas que no protegen a sus propios espacios, tienden a no respetar los límites de otros. ¡Cuando el otro protege sus límites, ellos se sienten heridos y se enojan!”

El profesor se delimita muy tímidamente de Gordian. Luego de ser incentivado por el Tr. lo vuelve a hacer, esta vez con más decisión.

Para Gordian, eso está bien. Solo al comienzo se sentía raro, desacostumbrado.

Tr. “Como te sientes ahora con el profesor de química?”

Gordian: “¡Bien, ahora lo puedo querer!”

Tr. Explica que el respeto para uno mismo y para el otro se da cuando se puede dejar al otro tal como es.

Gordian vuelve a conectarse con S, el Gordian libre.

FIN

Observación del profesor de química: “Al comienzo me sentí como si me hubieran provocado. En sí, yo no quería ejercer poder. Cuando Gordon se volvió más fuerte, me sentí mejor.

Reportaje de la madre: Ahora, justo después del seminario, quiero darte un corto reportaje sobre Gordian y mi.

Porque al comienzo yo no estaba segura si él iba a aguantar el seminario. En la escuela, él no puede quedarse quieto, y le gusta charlar con sus vecinos...

...pero, le encantó...!

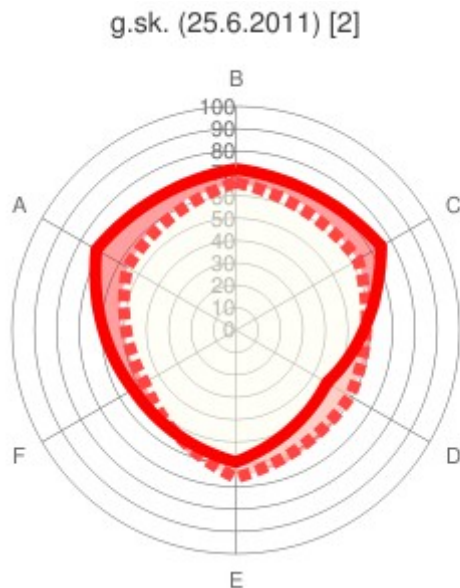
Dijo que le hizo bien la constelación con el profesor de química y que ahora está más tranquilo interiormente.

También tiene sentido para él la imagen del espacio interno.

Y creo que fue bueno para él: estar en un grupo y conocer a toros jóvenes que reflejan sobre sus problemas y tratan de hacerse cargo de ellos. Eso, pienso yo, fue valioso para él”.

Cambios en el cuestionario de autonomía

Comentario LZ: Mediante el proceso, Gordian pudo ganar mas distancia hacia el profesor. Eso se muestra también en el diagrama: Aumento en A (Delimitación)



Estudio de Caso Jutta

Tema: Jutta, una estudiante de 22 años de edad, quiere aclarar su relación con una dirigente de grupos de su parroquia donde ella desempeñó trabajo voluntario. Se siente comprometida y el grupo también quiere que siga trabajando ahí; al mismo tiempo ella se mudó del lugar y de su casa y comenzó una nueva vida (estudio)

Constelación

Abreviaciones:

J=Jutta

S= Ser adulto de Jutta

F= dirigente de grupos/colega de Jutta

Tr= Entrenador

Constelación:

Jutta está ubicada cerca de F. Su S. está detrás, hacia un lado (diagonal) de F.

Consultas a los representantes:

Dirigente de grupos: está bastante bien, ni muy cerca ni muy lejos de Jutta.

S: "Estoy bastante aislado."

TR a S: "¿Es un buen lugar para ti?" S quiere ir donde Jutta, Tr le dice que por ahora se quede en su lugar.

Jutta disfruta la cercanía a la dirigente de grupos pero también se siente un poco incómoda.

Tr pone una chalina entre la dirigente de grupos y Jutta y dice: "Ustedes dos son completos sin tenerse una a la otra. Tu no eres parte de ella y ella no es parte tuya."

Jutta se siente mejor pero todavía no es fácil.

Tr a Jutta: "¿Te es difícil despedirte? Has empezado una nueva vida. El contacto con el grupo antiguo puede mantenerse pero cambia. Quien tiene dificultad de despedirse, muchas veces se siente como desgarrado."

Cambio de lugar: Jutta al lugar de la dirigente de grupos.

Jutta: El lugar le es familiar pero no se siente bien del todo: vuelve a su lugar

Jutta dice a la dirigente de grupos: "Es tu lugar, tu eres tu, yo soy yo; yo vivo mi vida, tu vives la tuya. Mi vida es totalmente diferente a la tuya. He vivido algo hermoso e importante con vos, te estoy muy agradecida por ello, pero ahora terminó, ahora empieza una nueva vida."

A Jutta le cuesta decir eso.

Tr. Dice que es mejor permitir el dolor de despedida, así se abre una puerta a algo nuevo.

Ahora Jutta le devuelve la piedra a la dirigente de grupos, como símbolo de los asuntos de la dirigente de grupos, para los cuales hasta ahora sigue sintiéndose responsable como si fueron los propios.

Jutta le dice a la dirigente de grupos: Son sus problemas y ya no son los míos, A partir de hoy los dejo con ustedes.

Para la dirigente de grupos eso está bien.

Jutta ahora se siente muy aliviada.

S dice que cada vez tiene más interés en Jutta!

Jutta dice a S: "Me siento muy atraída por vos, te conozco."

Tr pregunta a Jutta: "¿Para ti S es peligrosa; te permites el riesgo de que otros no te quieran si estás conectado con S?"

Jutta dice "Si"

A Jutta le gusta su S.

Jutta y S se funden.

Tr pone un paraviento entre Jutta y la dirigente de grupos, "un límite externo mientras que la distancia interna todavía no esté asegurada."

Tr a Jutta: Le has dado mucha energía y atención a la dirigente de grupos. La dirigente de grupos no puede hacer nada con esa energía pero tu la puedes utilizar!

Esa energía te la puede devolver tu Ser."

S le devuelve a Jutta la energía, que Jutta le dió a la dirigente de grupos. Jutta se siente muy bien.

Tr a Jutta: „Te sientes bien en tu propio espacio?" La comunidad de la parroquia es importante pero no pertenece a tu espacio.

Jutta pone límite entre la dirigente de grupos y ella. Eso es nuevo para Jutta, pero esta bien. Para la dirigente de grupos también es nuevo.

Ahora la dirigente de grupos protege sus límites de Jutta – el ritual inverso.

La dirigente de grupos se siente liberada. Para Jutta se siente desacostumbrado pero bien.

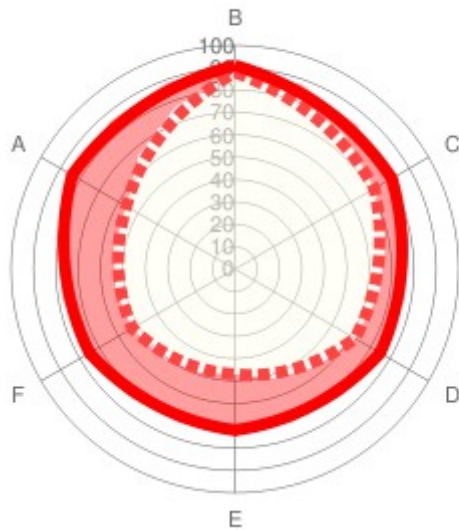
Ambas vuelven a proteger a sus límites, ambas se sienten bien.

Jutta y S se unen, ambas se sienten bien así.

Comentario LZ: Jutta pudo ganar más distancia hacia la dirigente de grupos y en la misma medida se pudo conectar más con ella misma. Esto se muestra también en el

Diagrama de Autonomía!

j.d. (25.6.) [2]



Estudio de Caso Gerd

Asunto

Relación con el trabajo: Problemas con la escuela, es decir un trabajo científico especializado.

Gerd tiene 17 años de edad

No le gusta la escuela, la ve como "pérdida de tiempo". Siente que la escuela se entromete en su vida, también en su vida privada.

Pronto tiene que entregar un trabajo especializado para el área ciencias, un deber que no le da placer, que no le gusta cumplir, pero "tiene que". No puede darse el empujón para trabajar en ello, teme no poder entregarlo a tiempo.

En su tiempo libre hace música, dibuja y le gusta leer. Pero ahora tampoco puede enfocarse bien en sus pasatiempos porque le dan "sentimientos de culpa" cuando no se ocupa de su trabajo científico. De esa manera no ocupa el tiempo en nada y pierde a ambas actividades.

Constelación

Gerd=G; El Ser de Gerd (S), le gusta dibujar y hacer música; El trabajo de ciencia (FA); el entrenador (Tr)

En la constelación, Gerd ubica a su Ser detrás del trabajo de ciencias.

Tr: "¿Cómo está el trabajo?"

Trabajo: "¡Nervioso! No puedo ver lo que está detrás de mi espalda.

S: No me siento bien acá. ¡Siento que no soy visto! Se busca otro lugar, mirando a Gerd y el trabajo.”

Gerd: “¡Yo sé que tengo a mi S, pero siempre tengo en la mirada el trabajo, está omnipresente! Me siento acorralado por ese trabajo. ¡Siento que la escuela quiere ese trabajo de mí, que siempre quiere algo de mí!

¡No hay espacio para mi S!”

Tr: “¡Se trata de la distancia hacia el trabajo!” Coloca una chalina entre Gerd y el trabajo:

Evaluación del espacio del trabajo

Gerd prueba el espacio del trabajo. Se siente familiar.

Tr: “¿conoces este espacio?”

Gerd: “Si, en este lugar en mis pensamientos sólo está el trabajo, nada más.”

Dice las frases propuestas.

“Tu eres el trabajo científico especializado y yo soy Gerd. Tú eres tú y yo soy yo. ¡Estoy completo, también sin ti!”

Ritual de devolución de la piedra

Gerd percibe a la piedra como muy pesada (“haz, haz, haz”, muy cansador, freno del placer); devuelve al trabajo lo que le pertenece al trabajo, sobre todo lo pesado y las expectativas no realizables de cómo debe ser presentado el trabajo.

El trabajo puede sostener a la piedra muy bien. Gerd se siente aliviado.

Aproximación a si mismo

Tr le presenta a Gerd su Ser

Tr: “Este es la parte tuya que puede ser activa y alegre, por ejemplo, cuando dibujas o haces música.

¡Esto es parte tuya! Quieres conectarte con el?”

Gerd: “¡Si quito la atención al trabajo, mi S es súper!

Pero si veo al trabajo, entonces pienso que si estoy con S ya no trabajo...”

Tr: “¡Eso es un error lógico! ¡Mirar a tu S como si fuera un peligro para la realización de tu trabajo especializado y tomar contacto con él, aunque pudieras hacerlo! ¡Así te falta la fuerza que S te pudiera dar para tu trabajo!

¡Pero si estás conectado con tu S, entonces puedes tener ambas cosas: ¡pasarla bien Y también puedes cumplir con tu deber, es decir puedes redactar a tu trabajo de ciencias!”

Trae el paraviento y lo pone entre Gerd y el trabajo – “mientras que todavía falta la delimitación interna”.

Aproximación a si mismo

Gerd se conecta con su ser al abrazándolo íntimamente.

Devolución de la energía

Tr. “Has puesto mucha atención y energía en tu trabajo.

¿La quieres de vuelta de tu S?”

Gerd asiente y su S se la devuelve con un leve soplo

Tr pone el paraviento a un lado; el trabajo y Gerd se miran.

Tr: “¿Cambió algo para ti?”

Gerd: “Si, está mejor. El trabajo ya no me parece tan intimidante.”

Tr: “Es importante que distingas entre Gerd y el trabajo.”

Gerd: “Si... (sonríe). ¡El trabajo tiene lentes similares a los míos, pero no es yo!”

¡En el espacio de Gerd sólo puede estar lo que es Gerd, y el trabajo no entra ahí!

Ritual de delimitación

Gerd realiza el ritual de delimitación respecto al trabajo y con decisión empuja al trabajo fuera de su espacio.

Eso le hace bien.

También su S reacciona de manera muy positiva.

Gerd abraza a su S, al cual denomina como “súper”, “capísimo”.

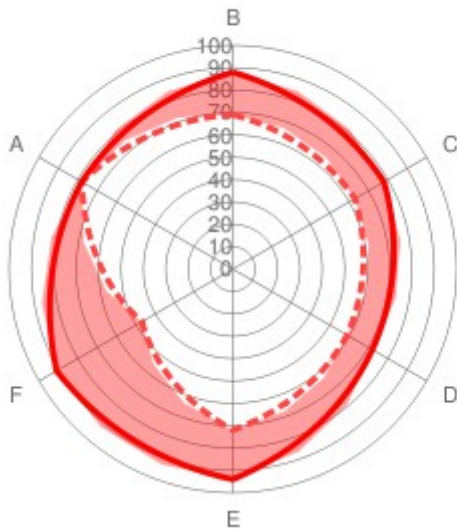
Tr: “Tienes esa fuerza para proteger a tu espacio, tus límites. Pero una prohibición inconsciente te impide utilizar esa fuerza para ti. Esa fuerza no utilizada se acumula y se dirige en contra de ti mismo: Dudas de ti, frustración, estrés.

El problema es la falta de delimitación: cuando falta el límite y la “distancia sana” hacia el trabajo de ciencia, automáticamente lleva a la sobre-delimitación y “cero ganas”.

Si eres feliz en tu tiempo libre, también logras tu trabajo de ciencias.”

Diagrama de autonomía

Gr.J. (25.6.2011/14.11.2011)



Comentario: Después de cinco meses se mostró un mejoramiento notorio de los valores. La "superficie de autonomía" incrementó su tamaño notablemente, es más redondeada y armónica. La mejoría en el área destrucción es particularmente impresionante.

Retroalimentación por el padre de Gerd

Gerd pudo dedicarse a su trabajo de manera más relajada y lo terminó. Hace semanas que ya no juega en su computadora (todos los juegos tenían carácter agresivo). El mismo dice, que eso ya no le interesa y que está contento de no hacerlo más. Busca bastante contacto con jóvenes de su edad, sobre todo con mujeres, y lo disfruta mucho. ¡Hace poco dijo que nunca se sintió tan bien como ahora!

Esta relación entre el desarrollo positivo de autonomía y la despedida de los juegos destructivos de computadora me parece muy indicativa. Y tiene una meta profesional: *¡está pensando estudiar psicología!*

Comentario LZ: *Este ejemplo muestra de manera muy impresionante la dinámica de un "burn out" juvenil: Inicialmente, la "distancia sana" ausente frente al trabajo de ciencias como intento de compensación causa una sobre-delimitación. Sin embargo, con ello se relaciona la poca conexión con el Ser libre, con las cosas que le dan placer a Gerd, que estabilizan su autoimagen. De esa forma entra al dilema terrible de descuidar tanto su formación escolar como también a aquello que hace valiosa a su vida.*

EJEMPLOS DE CASOS DEL ENTRENAMIENTO DE AUTONOMIA CON UN CURSO DE SEXTO GRADO DE UNA ESCUELA SECUNDARIA

Asunto: Materia problemática Matemáticas

El alumno robusto D tiene problemas con matemáticas. Se siente libre cuando juega al baloncesto.

D: D

M: Matemáticas

S: Ser libre (Baloncesto)

TR: Entrenador

Imagen de Constelación

D se ubica al lado de matemáticas

Ambos miran hacia el S (baloncesto) que está alejado

S (baloncesto) mira hacia atrás

Proceso de la constelación

Tr: "El problema está demasiado cerca de ti, falta la sana distancia, así el aprendizaje no funciona bien."

Tr pone una chalina entre D y M como símbolo del límite.

D inmediatamente se siente mejor.

Tr hace testar a D: cómo se siente en el lugar de M. Ahí no se siente nada bien, solo presión. Eso le es familiar.

Tr: "¡Ese no es tu lugar, pues! ¡Pero, si ese no eres tu, puedes salir de ahí!"

D sale del lugar y repite las frases: "Tu eres tu y yo soy yo, yo también soy completo sin ti."

Tr: "¡Eso pesado, la presión, la puedes dejar con Matemáticas!..."

D le da la mochila a M.

D: "Me siento más libre."

Tr: "¿Ahora fíjate si no quieres tener más conexión con tu "Ser libre" (baloncesto)? ¿O te es peligroso?"

D va donde S: "¡Si, es peligroso nomás! ¡Así tal vez solo juego al baloncesto y no hago más matemáticas!"

Tr: "Eso es un error, al contrario, si te diviertes jugando al baloncesto y luego abordas la matemática, entonces ya no tiene tanto poder. D te conecta con S (jugar baloncesto)."

Con S a su lado, D se orienta hacia matemáticas.

D: "Ahora me va bien con matemáticas!"

Tr: "Necesitas una delimitación frente a matemáticas, un límite invisible, para tener a tu propio espacio en el cual puedes estar conectado con aquello que es parte tuya. ¡Ese el espacio D, y cuando D está ubicado en él, solo D debería estar en él!"

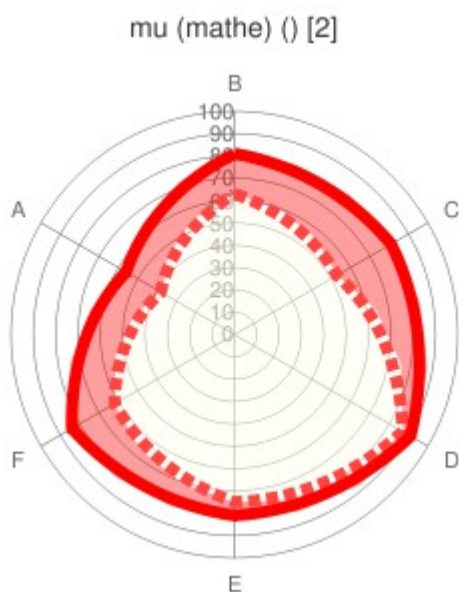
¿Puedes mantener a matemáticas a una distancia sana?

¡Matemáticas es importante, no es mala ni sin valor, pero efectivamente no es D!"

D trata de mantener a matemáticas en una distancia sana, primero con titubeos, como si fuera prohibido, luego cada vez más decidido.

Al final, D, radiante, está parado al frente de matemáticas, con su Ser a su lado.

Cuestionario de Autonomía



Comentario LZ: La imagen de la constelación y su desarrollo son típicos de una dinámica que se encuentra de forma similar en el Burn out:

Debido a la distancia faltante, "el trabajo" ocupa tanto del espacio interior que no queda espacio para el "Ser libre", para las necesidades más propias, para lo que le da alegría a uno mismo.

Lo cual tiene consecuencias típicas.

Esa "sobre-identificación con el trabajo" desborda en una "sobre-delimitación: el afectado pierde el placer en su trabajo, desarrolla negación, aversión contra el trabajo. Fatal: ¡ahora tampoco puede dedicarse libremente a lo que le proporciona alegría, como si eso ya no estuviera permitido! En vez de trabajar o seguir sus pasiones, pierde el tiempo, corre peligro de dependencia de juegos de computadora, drogas etc.

¡Esta dinámica complicada lleva a que el afectado pierde tanto el trabajo como lo que le causa placer!

Mediante el entrenamiento, D podía tomar más distancia hacia matemáticas. De esa manera logró conectarse con el componente propio que tiene permiso de vivir la alegría. Así fortalecido se puede dedicar a matemáticas desde otra distancia.

*Eso se muestra de manera impresionante en el **diagrama de autonomía**: Después del entrenamiento, los aspectos A (Delimitación), B (Conexión con lo propio), C (Integración de la "agresión sana") fueron mejorados; F (agresión destructiva) fue disminuida.*

El perfil de autonomía aumentó y se redondeó.

Asunto alumna O: Matemáticas

O (una joven delgada con voz suave) indica como tema la materia matemática. Siempre ha tenido grandes problemas con matemáticas. Aunque haya entendido todo, al momento de la tarea no se acuerda de nada. Además, sufre de los disturbios en las clases. Positivo en ella son las clases de ballet.

Constelación

O. La alumna O

M. Matemáticas

S. Su ser libre, por ejemplo, en sus clases de ballet

O y S están frente a frente y se miran.

O posicionó a M cerca de si misma y el representante de M mira a O y arquea su torso hacia atrás fuertemente.

Tr indica a O que mire a M. A lo que O responde: "Eso se siente terrible."

Asimismo, M indica que con el contacto visual con O se siente mal

Tr ahora pone la chalina entre O y M como expresión simbólica de un límite.

O espontáneamente dice que es su espacio privado.

M está menos arqueado hacia atrás.

Tr dejar a O ocupar el espacio de M y pregunta, cómo se siente ahí.

O en ese lugar se siente limitada, conoce muy bien al sentimiento que siente ahí. Dice que esos pensamientos la persiguen hasta en el entrenamiento de ballet.

Luego O vuelve a su espacio y dice "esto se siente mejor:"

Tr invita a O a decir las siguientes frases: "Yo soy O y tu eres matemáticas. Yo estoy completa sin ti y tu estás completa sin mi.

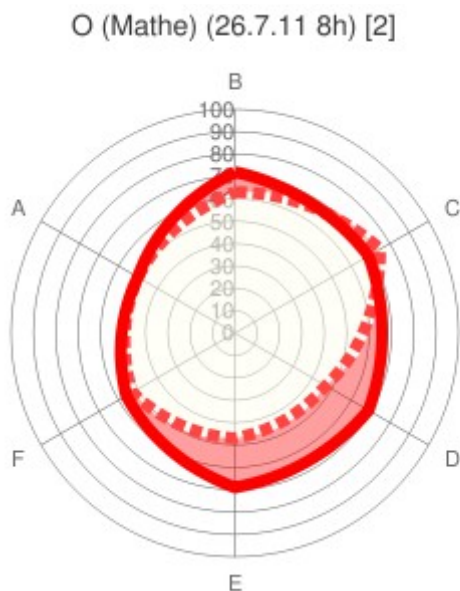
Matemática, te dejé entrar demasiado en mi misma." O recibe la mochila de Tr y se la pasa a M con las siguientes palabras: "Quiero devolverte lo que te pertenece a ti y no a mi. M mantiene la mochila en su mano con soltura y luego la pone en el piso. M ahora se para muy erguido.

O se dirige hacia S y dice:" eso se siente súper bien!" Y mira de manera tranquila, feliz y relajada. S también se siente bien.

O, siguiendo la invitación de Tr, empuja a M suavemente, apartándolo de si misma.

Al final, O expresa:" Esto estaba bien, me gustó"

Resultado cuestionario de autonomía



*Comentario LZ: El desarrollo es coherente. Lindo, cómo O reaccionó aliviada al símbolo del límite y percibe espontáneamente a su "espacio privado". **Cuestionario de autonomía:** Mejoramiento significativo de los aspectos D (Sobre-limitación) y E (Manipulación)*

TEMA: EXCLUSIÓN

Asunto Alumna U. (ella proviene de una familia turca):

Exclusión porque ella no soporta cuando otros son excluidos o acosados (mobbing).

U.= Alumna

M.= Mobbing, grupo que la acosa

S.= Ser

Constelación

U inmediatamente se ubica lejos de M y S

Tr: ¿Cómo te sientes con el tema, con el grupo de acoso?

U: No tan bien. Lo siento acá (muestra hacia arriba del plexo solar hasta el esternón)

Tr pone la chalina

U todavía no siente diferencia

Tr: "Tal vez está muy cerca de ti, pero tu no eres el acoso!"

U va al lugar de M, parece nerviosa ahí.

U: "Yo tengo mi propio espacio"

Tr: Puedes decirle al acoso: "Tu no eres yo, yo no soy tu"

U repite la frase y dice: "Se siente mejor"

Tr propone una frase para M: "!Tú tienes a tu estrategia y manera de tratar con la gente y yo tengo la mía, y la mía es completamente diferente que la tuya!"

U lo dice y así está bien.

Tr: "Tal vez dejaste entrar ese tema muy adentro de ti, para comprenderlo, tal vez te lo tomaste muy a pecho?"

U mira pensativa.

Retroalimentación

U simbólicamente le devuelve una mochila a M, diciendo: "Tal vez lo metí todo esto muy dentro de mí pero es tuyo y lo dejo totalmente contigo."

Tr: "Tienes permiso para ello?"

U: "Si."

Conexión con el Ser

Tr: "¡Este es tu ser, la parte tuya que se puede sentir bien aun cuando haya mobbing en el curso!"

¡Con ella te va bien, y para ella no es peligroso, o cuando mucho a escondidas!” (sonríe)

U a S: Tu eres parte mía y yo me ocupo de que la pasemos bien y no nos falte nada”

Tr: “Tal vez le diste mucha atención, demasiada de tu fuerza. ¡Puedes hacerte devolver tu fuerza de tu Ser! Aquí te lo devuelve.”

U y S se abrazan dos veces.

Delimitación hacia M

Tr habla de espacios propios, y de la importancia de mantener la distancia interior frente a problemas, por más importantes que sean.

En el primer intento, U deja acercarse demasiado al tema M.

Tr: “Entonces se hace mucho más difícil mantener al tema en distancia!”

En el segundo intento, U hace la experiencia de que es mejor iniciar inmediatamente con el rechazo.

“Delimitación inversa”

Tr: “Cómo te sientes si alguien protege sus límites frente a ti?”

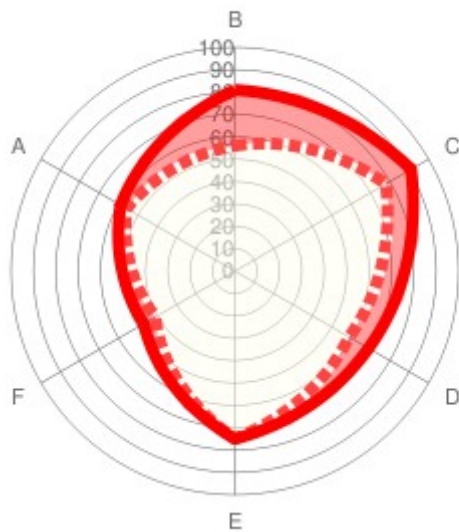
U: Hace el ritual y dice: “Eso es muy comprensible!”

U: Durante el proceso se volvió cada vez más tranquila, centrada.

¡Los chicos del grupo pequeño estaban totalmente atentos y durante el proceso no dieron sus opiniones ni una sola vez!

Resultados del cuestionario de autonomía

S (26.7.11 8h) [2]



Comentario LZ: La constelación hizo visible que U está tan ocupada -. "identificada" con un tema de la escuela que ya no puede estar conectada con su "Ser libre, liviano".

Posiblemente el tema tiene que ver con ella misma, con su familia, lo cual no se toma en consideración acá.

A través del proceso ella toma más distancia hacia el problema – más conexión con ella misma.

Cuestionario de autonomía: muestra el incremento correspondiente en B (conexión con lo propio) y C (integración de la agresión "sana").

Retroalimentación final de los y las alumnos

"Con este método se puede solucionar casi todo."

"Uno se puede blindar bien."

"Todos eran muy amables. El método con las constelaciones es muy bonito porque uno se puede poner mejor en el lugar del otro."

"Los educadores también deberían hacer este entrenamiento."

"El entrenamiento es recomendable porque uno se puede deshacer de malos pensamientos y ver los problemas desde la distancia."

"El método es útil porque también se puede ver mucho mejor la situación, y comprender sus problemas."

"Se siente cómo con el límite sube la fuerza propia en uno y que uno respeta al otro."

“El tamaño del grupo está bien. Es molesto que los profesores entraban y salían.” (Inquietud)

TEMA: DISTANCIA SANA ENTRE MADRE E HIJO/A

En un entrenamiento de autonomía para estudiantes y jóvenes también participaron varios padres sin sus hijos.

Dos madres tenían problemas con sus hijos que ya eran adultos. Yo les sugerí evaluar la relación con su hijo en sentido del entrenamiento de la autonomía. ¡Mi convencimiento era que eso podía aliviar la carga a los hijos!

Incluyo estos dos ejemplos de un “**entrenamiento sistémico de autonomía para padres**” por las siguientes dos razones:

- Para mostrar el modo básico de simbiosis desde otra perspectiva.
- Para demostrar que el mismo proceso también sirve para aclarar la relación padre-hijo.

Ejemplo de Caso Ulrike

Asunto:

Ulrike quiere constelar la relación con el hijo Kevin. El tiene “cero ganas”, halla que nada tiene sentido, tiene problemas de drogas.

Constelación

Ulrike (U)

El Ser de Ulrike (US)

Kevin (K)

El Ser de Kevin (KS)

En la imagen inicial de la constelación se puede ver que Ulrike está más cerca de Kevin que de ella misma.

Se ubica al frente de Kevin, muy cerca de él y ubica a su propio Ser en la pared, fuera del círculo

Tr: ¿Cómo está Kevin?

K: ¡Con 23 años mi madre está demasiado cerca!

Tr (le presenta a Kevin su Ser): “Ese es tu propio Ser!”

Kevin abraza a su Ser; se puede sentir claramente su alivio.

TR a Ulrike: "Sientes la conexión con Ulrico?"

US: "Poca conexión. Me gustaría darme la vuelta hacia ella, pero todavía no me gustaría acercarme."

Ulrike: "Para mí esto tampoco está tan bien!"

Tr: „No hay espacio para tu Ser y para tu hijo tanta cercanía tampoco está bien. No está bien para ti y no está bien para él. Una situación perdedor - perdedor. ¡Ahora por favor retrocede dos pasos!"

Ulrike: "Esto está mejor para mí!"

TR: "¡Bueno, en sí esto es fácil! Quieres tener el control, no le dejas su responsabilidad a Kevin. Pero el control no ayudó. Más bien lo empeoró"

TR pone una chalina, como símbolo de un límite, entre Ulrike y Kevin.

Tr: "Te sientes responsable por los problemas de Kevin, no hay una diferencia clara entre el espacio propio y el espacio de Kevin..." Ambos, Ulrico y Kevin se sienten mejor con el límite.

Evaluación de los espacios ajenos

Ulrike ensaya el espacio del Ser de Kevin:

Tr: "Conoces este espacio? ¿Tú sabes lo que necesita Kevin?"

Ulrike conoce a este espacio bastante bien.

Tr: Eso es una ilusión – en el espacio de Kevin tu eres extraña y actúas como extraña. Tienes el efecto de un "troyano". Eso le impide estar conectado con su Ser y de hacerse cargo de la responsabilidad por sí mismo, y también a ti te impide estar conectada con tu ser.

Quieres salir de ahí?"

Ulrike sale de ese espacio.

Ulrike:" Kevin, tal vez quise reemplazar a tu Ser.

No puedo, tu tienes a tu propio Ser.

Vas a aprender a conectarte con él cada vez más – yo me ocupo de mi propio Ser.

Ulrike se coloca en el espacio de Kevin. Siente exactamente lo que él siente, lo que él quiere.

Tr: "¡No estás contigo, estás en su bote!...como capitán? ¿Como almirante?"

Y tu bote también corre peligro. Porque el capitán no está a bordo, está en el barco equivocado.

Tr propone: Ulrike: "Kevin, ese es tu lugar y tu destino. Tu eres tu y yo soy so. Tu vives tu vida y yo vivo la mía."

Ulrike llora. ¡Para ella eso se siente tan frío y sin amor!

US se acerca, entra al círculo, al espacio de Ulrike, todavía no a su lado.

Tr: "La falta de límites a veces se confunde con amor. Ese modo colectivo se traspasa entre generaciones.

¿De verdad es amor? ¿O es la prohibición inconsciente de delimitación?

Tu sentimiento está confundido y crees que no debes poner límites.

Ulrike vuelve a repetir las frases propuestas: Ulrike: "Kevin, ese es tu espacio. Tu eres tu y yo soy yo. Tu tienes tu vida y yo tengo mi vida

¡Tu vida puede ser totalmente diferente de lo que yo me pueda imaginar!"

Ritual de devolución de la piedra

Tr (trae la piedra): "Kevin tiene sus problemas.

Mamá los conoce y los carga porque ella no sabe si Kevin es capaz de llevarlos. Duda de su fuerza. ¡Eso lo debilita!" Propone a Ulrike:

Ulrike: "Kevin, esos son tus problemas. Tú tienes la fuerza de solucionarlos tú mismo."

Tr: "¿A veces también tienes sentimientos de culpa, te reprochas?"

Ulrike asiente.

Tr le da una piedra más liviana – símbolo de los problemas de Kevin.

Ulrike: "Kevin, esos son tus problemas. Una parte de ellos vienen de mi. Yo me responsabilizo de ello.

No lo puedo deshacerlo, tampoco puedo arreglarlo. Ahora es parte de tu vida.

Es el desafío con el que puedes crecer o quebrarte."

Tr: "¿Qué va a hacer Kevin? ¿Tiene la fuerza para cargarlo?"

Ulrike: "¡Si, veo tu fuerza! ¡Vas a crecer con ello!"

Kevin recibe a la piedra. Se siente extraño para él cargar a la piedra, pero puede percibir que es suya. También lo quiere cargar él mismo.

Tr a Kevin: "Puede ser que al comienzo es extraño cargar a la piedra. Puedes crecer con ello. ¡Si llevas lo tuyo también desarrollas las capacidades tuyas!"

Para Ulrike también es extraño, es como si dejara "el mando". Para ella también es mejor.

Tr: "¿Ahora eres una mala madre? ¿Si le dejas su barco a tu hijo de 23 años? En broma: "Pobre chico!" (Risas)

Toma de la energía

Simbólicamente, Ulrike toma la energía y la lleva lentamente hacia su corazón.

Aproximación a si misma

Tr. Pone un paraviento entre Ulrike y Kevin y le presenta su Ser a Ulrike.

Tr: "Conoces a tu Ser libre, el que puede estar bien también cuando a Kevin lo le va tan bien?"

Ulrike: "A veces."

Tr: „Te permites estar conectada contigo?"

Ulrike abraza a su Ser amorosamente y largo.

Tr: "Está permitido fundirse...es más sano identificarse con el ser que con el hijo"

Ritual de delimitación

El límite marca tu espacio, el "espacio de Ulrike", y ahí adentro un 90% era Kevin. Puedes "diferenciar entre Ulrike y "no-Ulrike2?

Kevin lo puede testear?

Ulrike asiente y Tr le explica el procedimiento.

Kevin va hacia el límite y la madre puede empujarlo.

Ulrike le permite a Kevin acercarse demasiado y lo empuja muy despacito.

Tr la anima a reaccionar más rápido y con decisión.

" Si él se acerca a ti, tu puedes salir inmediatamente y atajarlo, antes de que se acerque demasiado!"

Ulrike vuelve a repetir el ritual dos veces, igualmente muy suave.

En un nuevo intento, su Ser le muestra cómo se puede hacer la delimitación. Ella repite el ritual con más determinación.

Eso es extraño para ella. Pero se siente más libre.

Tr: "La fuerza que empleas acá es una fuerza sana de protección. ¡Cuando se encuentra bloqueada, se concentra y se vuelve destructiva, se dirige contra ti o contra otros!

¡Aquellos que no conocen sus límites, también sobrepasan los límites de los otros-claro que con las mejores intenciones! Y se sienten heridos si los otros protegen sus límites.

¡Así que Kevin le puede mostrar a la mama que él también tiene un espacio propio!"

Tr también permite que Kevin realice la delimitación.

Kevin camina hacia Ulrike y Kevin empuja a su mamá. (dos veces)

Tr: "Cómo se siente eso para Kevin? Kevin tiene permiso de hacer esto? ¿O es hiriente?"

Ulrike:"Es extraño..."

Tr: "Crees que lo puedes soportar?"

Ulrike asiente: "Si"

Tr: "¡Mientras mejor protejas a tus límites tú, tanto mejor lo hará Kevin para él!"

Y eso también lo fortalece! Los niños imitan a sus padres..."

Kevin ahora se siente bien con su mamá.

Ulrike se siente bien y quiere volver a sentir a su Ser; lo abraza largo y amorosamente.

Kevin se alegra de tener su Ser.

Retroalimentación de los representantes

Ser de Ulrike: "Cuida decididamente el percibir al límite y el quedarte en tu espacio!"

Ulrike: "¡Para Kevin, el límite es muy importante!"

KS: "Le haría bien a Kevin que tú tuvieras confianza en él: ¡Porque él tiene la fuerza de cargar a sus problemas!"

TR: "Eso es una resistencia interna, una prohibición inconsciente que dirige su comportamiento. El principio de este trabajo aquí es, hacer consciente esta prohibición y de traspasarla. ¡Eso permite la experiencia demuestre que, en lugar de la catástrofe esperada, aparece la liberación! ¡Así se soluciona el bloqueo inconsciente!"

Kevin ahora tiene 23 años, es una situación diferente a tener 10 o 12...

La autonomía comienza temprano: Se manifiesta con el primer "no", con el primer "yo". Para una madre no es fácil saber donde su hijo necesita espacio, dónde tiene que estar atenta. ¡Es difícil estimarlo – pero cuando existe esta prohibición inconsciente de delimitación, entonces se hace todavía más difícil!"

Tema: Desorden alimenticio, conflicto madre-hija

La mamá, Rita, de aproximadamente 45 años de edad, formula el siguiente asunto de constelación: Ella tiene un conflicto con su hija Anna, que tiene 17 años, la cual ya estuvo en terapia con el facilitador de las constelaciones debido a un desorden alimenticio (Bulimia nerviosa). Quiere mirar mejor a la relación con su hija.

Imagen de constelación

La madre elige una representante para ella, una para su Ser libre y una tercera para su hija. Ubica a su representante en el espacio, a su Ser libre

inmediatamente detrás y a la representante de su hija al frente, con una distancia linear de dos metros.

A la pregunta de cómo se siente, la madre responde que "no está mal", mientras que la hija comenta que se siente "observada" y "controlada".

El Ser libre de la madre se siente "mareado" y camina aturdida hacia la ventana.

Aclaración de la relación y solución

Ahora el facilitador coloca una chalina entre la madre y la hija, como límite simbólico, y dice: "Eres completa sin ella, ella es completa sin ti – tu no eres parte de ella, ella no es parte tuya."

A la pregunta sobre cómo se siente ahora, la madre contesta que ahora tiene un "sentimiento malo".

El facilitador coloca el Ser libre de la hija al lado de la hija y luego hace un cambio de lugares.

La madre cambia de lugar con el Ser libre de la hija y tiene que darse cuenta que ese lugar le es muy familiar.

Tr: "Puede ser que esto se sienta altruista y desinteresado, pero tu te pones entre tu hija y su Ser libre. ¡Y de esa forma tu estás separada de tu propio Ser!"

Rita vuelve a su propio lugar y le dice a la hija: "Yo no puedo reemplazar a tu Ser."

Ahora la hija se siente mejor. Una nueva prueba muestra que la madre también se siente familiar en el lugar de la hija, como si ella ahí tendría que ser "el capitán"!

Tr: Eso también se siente como muy responsable, pero tiene algo que ver con el sentimiento de poder y control.

Le dificultas a tu hija ser capitán en su propio barco. Y también te impide ser el capitán de tu propio barco. ¡Así el barco puede entrar en emergencia porque el capitán está en el barco equivocado!"

Una vez de regreso en su propio lugar, la madre dice las siguientes palabras, a fin de solucionar su identificación con su hija: "Es tu lugar y tu destino. Tu eres tu, yo soy yo – tu vives tu vida, yo vivo la mía..."

Ritual de devolución

Como siguiente paso, la mamá, simbólicamente, con una piedra, devuelve la carga que tomó de manera inconsciente y le dice: "Anna, estos son tus problemas. Veo tu fuerza y a partir de ahora dejo tus problemas contigo."

Es tu destino y una parte también viene por mi. No lo puedo deshacer, no puedo cambiar nada. Es parte de tu vida.

Es el desafío con el que puedes quebrarte o crecer.”

Le cuesta pronunciar estas palabras y siente pena, pero está convencida que su hija crecerá con esa carga.

La hija siente que su carga es pesada. Pero con la devolución se siente más fuerte, más independiente. Ahora sabe: ¡Su mamá confía en que ella puede!

Acercamiento a su Ser

RS ahora se siente atraído por Rita. Rita se conecta con RS (abrazo), la parte suya que puede sentirse bien aun en un momento cuando la hija no esté bien.

Tr: “¡En vez de fundirte con tu hija podrías fundirte con tu Ser libre, eso sería una opción?!

Aparentemente ella le dio mucha atención, mucha energía a su hija, la que ella misma podría necesitar más. Simbólicamente se deja devolver esa energía por RS: en la nuca, cuello, espalda.

Delimitación frente a la hija

Tr: “Si quieres quedarte unida a tu Ser de esta forma, necesitas a tu propio espacio. ¡Si ahí se encuentra Rita, ahí adentro debería estar Rita!”

Rita está dispuesta de mantener a su hija en una “distancia sana” – pero está claro que eso le cuesta mucho!

Con ayuda de un animal de poder imaginario (oso) le es más fácil, mantener a su hija fuera de su espacio.

Ritual de devolución inversa

Tr: “¡Quien no protege bien a sus límites, también se pasa fácilmente los límites ajenos – obvio que con la mejor intención! ¡Y luego se siente profundamente herido si el otro lo percibe como invasivo y quiere defenderse!”

La hija a su vez, se alía con su animal de poder (León) y mantiene a su madre fuera de su espacio interno. Ahora la madre percibe una distancia sana hacia la hija. A su vez, después del ritual, la hija se siente libre y auto-responsable.

Cuestionario de autonomía

Comentario Lz: *Un conflicto de este tipo de madre - hija (hijo), tiene como base un modo de simbiosis con resultados nefastos: La dependencia mutua y la relación destructiva le impide el crecimiento a ambos.*

Frecuentemente, la madre le da una importancia excesiva al hijo, como si su vida sólo así tuviera sentido. ¡Como si ella sin el hijo no estuviera completa! Esa forma confusa de ver instrumentaliza al hijo, le dificulta a madre e hijo el encontrar su propio sentido, su propia autonomía.

Esta dinámica poderosa no se soluciona con consejos bien intencionados: "Sencillamente suéltalo!" Recién se soluciona si durante el proceso de solución el cliente puede sentir la prohibición inconsciente de delimitación, y cuando él se decide conscientemente contra esta prohibición, puede encontrar la distancia sana hacia el hijo – y nuevamente la conexión con su Ser.

Este proceso es más difícil para la madre que para el padre, porque un hijo para ella significa una experiencia existencia diferente para ella (embarazo, parto etc.) que para el padre.

Aproximadamente el 70% de las personas presentan un modo de simbiosis marcado que les impide el crecimiento personal

Con todos estos ejemplos – son más antiguos – todavía no se comprobó el "Fenómeno Troyano" en forma regular.

La Teoría

Las aclaraciones siguientes muestran la esencia de mis propias observaciones y consideraciones sobre este tema, a las mismas que controlo permanentemente en el trabajo con mis clientes y con la confrontación con conceptos ajenos.

Autonomía y Simbiosis

Simbiosis y autonomía

A través de mis experiencias terapéuticas de muchos años, llegué a una comprensión más profunda del complejo de simbiosis (1,2). Sobre esa base, aquí describo la relación entre simbiosis y autonomía.

Por lo visto, existen dos programas antagónicos, dirigidos de manera inconsciente, que definen a nuestro comportamiento: El programa simbiosis y el programa autonomía. Una mejor comprensión de estos programas, y el conocimiento sobre su surgimiento, su función y su dirección inconsciente, permiten apoyar de manera específica a otros en un desarrollo hacia una mayor autonomía.

Se entiende por **autonomía** la capacidad de plasmar a su vida, en lo posible, de manera auto-determinada, es decir, de acuerdo a las propias necesidades. Todos nosotros tenemos el potencial de vivir de manera auto-determinada. Se puede decir que eso es parte de nuestro "equipamiento básico".

Esquemáticamente es posible diferenciar tres aspectos de la autonomía.

ASPECTOS BASICOS DE AUTONOMÍA:

Delimitación", la capacidad de diferenciar entre lo propio y lo ajeno y de mantener una distancia interna sana frente a otras personas y a problemas ajenos.

Eso posibilita la **"auto-conexión"**, es decir, estar conectado consigo mismo, con los propios sentimientos, necesidades y su propia percepción.

Para mantener ese estado, se requiere de una **"agresión sana"**, que conlleva la capacidad de protegerse a si mismo y a sus propios límites, y realizar lo propio y acercarse a las personas y a los problemas al mismo tiempo ("aggređi", en latín acercarse a algo).

La autonomía entendida de ese modo, permite una vida baja en estrés, auto-determinada, una relación de pareja yo-tu, definida por el respeto y la atracción mutua que posibilita la discusión aclarativa. Eso es la diferencia con una relación determinada por la simbiosis, con dependencia y co-dependencia, con manipulación mutua y desprecio.

Todos tenemos el potencial, las condiciones de un **"Programa de Autonomía"**, pero lo tenemos que desarrollar. Al comienzo de nuestra vida somos pequeños, extremadamente indefensos, dependientes de la atención de la madre. En su comportamiento, la madre y el lactante son determinados por un **"programa de simbiosis"** (Simbiosis: en griego "sym"=juntos; "bios"=vida)

El programa de simbiosis

El embrión está relacionado con la madre en una simbiosis (griego "sym" = juntos; "bios" = vida) estrecha (sana).

Simplificado esquemáticamente, se pueden distinguir tres aspectos básicos en la simbiosis madre – lactante:

- **Delimitación restringida:** La madre en un inicio se percibe como no separada del lactante.

- **Distancia hacia los requerimientos propios:** En su percepción, su pensamiento y su sentimiento la madre está sintonizada con el lactante. En primer lugar, orienta a su propio comportamiento en las necesidades del lactante y pone en segundo lugar sus propios requerimientos.

- **Supresión de impulsos agresivos:** La preocupación por el lactante indefenso y necesitado exige en extremo de la madre. Eso puede despertar impulsos agresivos, al los cuales, sin embargo, los reprime frente al lactante para no herirlo.

Impresionante: después de dos meses desde haber nacido, el lactante puede diferenciar entre si mismo y la madre. (Martin Dornes, Der kompetente Säugling)

La fase de berrinches y la pubertad son otras dos fases importantes en el desarrollo hacia la propia autonomía.

Sin embargo, el desarrollo de la autonomía, el desarrollo del "Programa de Autonomía" es bastante susceptible a disturbios.

Un factor importante es la actitud de los padres, en especial de la madre: mientras más pudo desarrollar su propia autonomía, tanto más puede apoyar a su hijo en eso.

El programa de simbiosis "fijado"

Sin embargo, si debido a traumas tempranos de pérdidas, ella misma quedó limitada en el desarrollo de su autonomía, entonces tiende a utilizar a su hijo (de manera inconsciente) para sus propios requerimientos no satisfechos. Puede ser que entonces perciba a las tendencias hacia a la autonomía de su hijo como peligrosas, tal vez reaccione a ello con miedo o rechazo o con retirar su atención (amor) al hijo. Esto, a su vez, es

amenazante para el hijo, ya que es pequeño y dependiente de la atención de la madre. Para poder sobrevivir se identifica con las expectativas y los deseos de la madre, y así desarrolla un "Ser falso". Percibe como peligrosos a sus propios impulsos hacia la autonomía y delimitación y por esa razón los reprime.

Bloqueo inconsciente del programa de autonomía

El desarrollo de auto-delimitación y auto-determinación pueden bloquearse por dos sentimientos muy fuertes:

El **miedo** de muerte, de aislarse a si mismo con la delimitación y autodeterminación, de desconectarse de la conexión con otros y perder de esa forma la capacidad de sobrevivir.

Y/o un sentimiento pesado de **culpa**, como si con la delimitación y autodeterminación se estuviera hiriendo al otro, se lo estuviera abandonando, traicionando, quitándole su base de existencia.

Esos sentimientos fuertes fueron adquiridos muy tempranamente y por lo tanto están almacenados, de manera inconsciente principalmente, en la "memoria emocional". De modo que, con una fuerza desenfrenada, determinan el comportamiento del involucrado como "prohibición inconsciente de delimitación" o como "prohibición internalizada de autonomía".

¡El modo simbiosis fijado, y por lo tanto vuelto destructivo, bloquea el programa de autonomía, marca todas las relaciones posteriores con parejas y con hijos y hasta con el trabajo (workoholic, burn-out)!

El investigador cerebral, Gerhard Roth (Bildung braucht Persönlichkeit, pag.106 y pag. 116) describe como la memoria emocional desde la edad más temprana, conecta a ciertas acciones propias con fuertes emociones positivas o negativas. Estas causan que luego, como adultos también repetimos o evitamos ciertas acciones – sin saber por qué – según si éstas desencadenan emociones positivas o negativas.

Esos sentimientos en su mayoría son inconscientes, y por lo tanto pueden "pasando de largo" de la consciencia bloquear el desarrollo de autonomía sin inhibiciones. Se manifiestan como una "prohibición de delimitación". Los afectados no se pueden delimitar, no pueden desarrollar un espacio propio que les posibilite estar conectados consigo mismos

independientemente de los que otros puedan pensar o esperar de ellos. No pueden desarrollar una estructura de la personalidad autónoma, quedan fijados en un modo de simbiosis.

Otras causas de un “Programa de Autonomía bloqueado”

A parte del desprendimiento fracasado de una madre traumatizada, otras experiencias tempranas de relaciones desencadenan modos fijos de simbiosis y pueden bloquear un desarrollo de la autonomía. Aquí los presento brevemente:

- La pérdida temprana (antes de la fase de desprendimiento de la pubertad) de una persona de referencia, por separación o fallecimiento.
- Experiencias tempranas de violencia y abuso sexual.
- La identificación simbiótica inconsciente con un hermano no nacido o fallecido muy temprano.

Cada uno de estos modos de simbiosis tiene su propia nota algo diferenciada. La solución de *estos* modos de simbiosis requiere experiencia terapéutica.

ASPECTOS DE LA SIMBIOSIS DESTRUCTIVA (FIJADA)

Arriba se mencionaron tres aspectos de autonomía. Sus limitaciones a través del modo simbiosis resulta en tres aspectos primarios de la simbiosis fijada.

ASPECTOS PRIMARIOS DE LA SIMBIOSIS

La delimitación disminuida o ausente significa **sobre-adaptación** hasta la **fusión**.

La conexión disminuida o ausente consigo mismo se muestra en la represión o escisión de los propios sentimientos, necesidades, percepción y **lleva al auto-ajenamiento**.

La agresión bloqueada lleva a una **represión de la agresión**. Los afectados “no saben qué hacer con su agresión”, están a punto de explotar, tienen estrés.

Esos tres aspectos conforman al complejo de simbiosis. Se potencializan mutuamente: ¡Una tendencia de sobre-adaptación potencia la auto-des-

enajenación y a la inversa! Eso convierte al modo simbiosis en una trampa.

La confusión de la simbiosis

Se puede resumir como sigue: Los involucrados se identifican con lo ajeno – en vez de delimitarse frente a él. ¡Y, en lugar de identificarse con lo propio, se delimita frente a ello, como si fuera peligroso o prohibido!

De ahí resulta el

Dilema de la simbiosis:

En la cercanía con el otro pierdo la conexión conmigo mismo. Para sentirme a mi mismo tengo que tomar distancia hacia el otro. Como si no fuera posible, tener a la vez cercanía hacia el otro y hacia mi mismo. Este oscilar entre estos dos extremos es una carga extrema para todos los involucrados.

Así mismo, en las relaciones el complejo de simbiosis lleva a problemas masivos, a manipulación mutua, dependencias, a herirse y a desilusiones. Para evitar más heridas, los involucrados desarrollan “estrategias compensatorias simbióticas” o aspectos secundarios de simbiosis.

ASPECTOS SECUNDARIOS DE SIMBIOSIS

La sobre-adaptación pasa a **sobre-delimitación**: rotura del contacto, supresión de compasión y empatía.

La enajenación de si mismo pasa a un comportamiento egoísta, hasta egocéntrico, a dominancia y manipulación. Para evitar ser manipulado, los involucrados tratan de manipular y hacer dependientes a los otros.

Sin embargo, eso es una ilusión. Recién cuando la pareja dependiente se libera, el dominante se da cuenta cuan dependiente estaba él mismo (codependencia), se enoja y puede volverse violento. La agresión reprimida se vuelve destructiva. La **agresión destructiva** se puede dirigir hacia uno mismo (auto-daño, enfermedades psicosomáticas), o contra otros (odio, heridas emocionales y físicas).

Estas estrategias de compensación se superponen y dan otra forma a los aspectos primarios de simbiosis hasta lo irreconocible.

Aspectos colectivos del modo simbiosis

Así como el modo simbiosis se ubica en el inicio del desarrollo, de igual manera, posiblemente en la fase temprana de la historia del desarrollo humano existía una "simbiosis colectiva". Los primeros grupos humanos sólo podían sobrevivir en clanes. Literalmente era un peligro vital percibirse separado uno mismo del clan. Por lo tanto, el individuo se identificaba con el clan. La consciencia de ser completo como individuo, como persona inició su desarrollo en Grecia hace aproximadamente 4000 años. Odiseo, ingenioso de cuya vida cantó Homero hace 3000 años, constituyó uno de los primeros ejemplos de esta nueva consciencia que va acompañando a la delimitación y autodeterminación.

Sin embargo: ¿cuántos – o mejor dicho cuán pocos – han desarrollado esa consciencia hoy, después de 3000 años?

UNA FORMA ARCAICA DEL "ENTRENAMIENTO DE AUTONOMÍA"

Búsqueda de la visión

La búsqueda de la visión es un ritual de los indígenas que marca el paso de la joven al adulto – de la simbiosis al programa de autonomía. Dirigida por el anciano de la tribu, el joven sale por algunos días a la selva. Sólo, sin contacto con la familia, con los amigos, sin distracción con comida, entretenimiento, juegos, se expone a la naturaleza, la interna y la externa. Lleva de regreso los encuentros y los sueños y se los cuenta a los ancianos. Estos conversan con él sobre el significado de lo que él vivió. Con base en su experiencia de vida, ellos reconocen lo esencial, lo propio del joven hombre y encuentran un nombre para él que expresa esta su particularidad.

Las tribus indígenas viven en una cultura arcaica, primitiva, en un ambiente marcado por peligro vital, por carencias y hambre, donde a diario se trata de sobrevivir. Para la sobrevivencia de la tribu es decisivo que los hombres adultos sean capaces de enfrentarse de forma autónoma a los desafíos de su ambiente. Por lo visto, los indígenas conocían sobre identidad y autonomía. Crearon un ritual efectivo para hacer posible que sus jóvenes logren ese encuentro con sí mismos. En vista del valor que le daban los ancianos a conversar con el joven hombre sobre su experiencia, y a apoyarlo en el descubrimiento y el desarrollo de sí mismo, le transmitían auto-respeto y el sentimiento de auto-valoración. Y les impartían algo así como un permiso colectivo, es más, una tarea colectiva, una condición decisiva, para vivir su vida de forma auto-determinada, **autónoma**.

Nosotros en cambio, en nuestro mundo altamente civilizado, marcado a la vez por hambre y excedentes, ya no contamos con esos rituales. Alguna vez la confirmación (religión) cumplía ese rol, pero perdió su efectividad. También hemos perdido a la naturaleza virgen, tanto como desafío como para orientación. En su lugar se encuentra un ambiente determinado por el humano y por su primordial interés en el poder.

¡El encuentro del propio poder no se apoya, sino a la adaptación y el sometimiento!

Conceptos conocidos sobre la autonomía y el ajenamiento de si mismo

El psicoanalítico **Arno Gruen** cuenta con numerosas publicaciones desde 1986. En su libro „Der Verrat am Selbst, Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau“ (dtv 15016) (2), (La traición del Ser, el miedo de la autonomía en el hombre a la mujer) por ejemplo, describió el contexto en sus distintas facetas. Es muy amplio, informativo, crítico hasta del propio ambiente laboral, y su lectura es algo sobria. No menciona el papel de la “prohibición inconsciente de delimitación”.

Entrenamiento de autonomía

El sociólogo en medicina, Ronald **Grossarth-Maticek**, reconoció el significado de la autonomía para la auto-regulación, para la salud y la solución de problemas, animando a sus clientes a pensar más en ellos mismos, en sus propias necesidades y no hacerse dependientes de otros.

Sus conceptos no obtuvieron la difusión merecida del tema. ¿Tal vez debido a que él se limita más al nivel consciente, a que no toma en cuenta el bloqueo inconsciente del “programa de autonomía”? Esa es la razón de presentar aquí un nuevo proyecto.

ENTRENAMIENTO SISTÉMICO DE AUTONOMÍA

El entrenamiento de autonomía presentado aquí toma en cuenta la “prohibición inconsciente de delimitación”, adquirida desde muy temprana edad. Esta nos impidió construir una “distancia sana”, volver a descubrir a nuestro “propio espacio”, al cual necesitamos para ponernos en contacto con nuestras necesidades y fantasías, con nuestro propio Ser. Esta es la condición para vivir de forma auto-determinada, autónoma.

¡EL ENTRENAMIENTO NO SE ENFOCA EN LAS CARACTERÍSTICAS TEMPRANAS DEL MODO SIMBOSIS, SE CENTRA EN LA PROBLEMÁTICA ACTUAL EN LA ESCUELA O EN LA PROFESIÓN!

El entrenamiento se enfoca en la prohibición inconsciente de delimitación. A través de un juego de roles, el cliente es llevado al punto donde puede sentir a esa prohibición inconsciente. El puede decidirse si hoy, como adulto, está dispuesto a "sobrepasar", de manera simbólica, esta prohibición adquirido en su temprana edad.

Si se anima a hacerlo, entonces puede hacer la experiencia de que ahora, en lugar del sentimiento temido de abandono, aparece un sentimiento de liberación desconocido hasta el momento. Así en la mayoría de los casos, el modo simbiosis se soluciona de forma sostenible.

El entrenamiento de autonomía tiene la forma de un proceso condensado y ritualizado y puede ser aprendido y difundido por profesores, trabajadores sociales y padres comprometidos.

Actúa sobre bloqueos inconscientes y por lo tanto tiene un efecto terapéutico.

CUESTIONARIO DE AUTONOMÍA (Langlotz, 21.2.2013)

Indicaciones para el llenado y para la valoración

Para cada afirmación se hace una cruz en la casilla de respuesta correspondiente (0=nunca; 1=rara vez; 2 0 a veces; 3=generalmente acertado; 4=casi siempre acertado). Para cada parte (A hasta F) se calcula la suma de los puntos.

SIMBIOSIS DESTRUCTIVA

A consecuencia de una delimitación propia restringida, se da el siguiente dilema para el afectado: Estando cerca de la persona de en frente, se encuentra mas con el otro - con su percepción, con su energía - que consigo mismo. Si quiere sentirse a si mismo mejor, tiene que retirarse del otro, tiene que tomar distancia. Para poder tener un contacto cercano consigo mismo y con el otro a la vez, se requiere del limite, de la distancia interior.

ASPECTOS DE AUTONOMÍA

Contienen las capacidades autónomas de delimitarse frente a pensamientos y sentimientos ajenos (A) y estar conectado con sus propios pensamientos y sentimientos (B). La agresión "sana" (C) es vital para la

delimitación, autoprotección, para el "ataque" de problemas y para soportar situaciones difíciles, como por ejemplo conflictos.

Por lo tanto, las relaciones simbióticas se caracterizan por una restricción de los aspectos de autonomía: La tendencia a la dependencia y co-dependencia, y la falta de capacidad de confrontarse mutuamente y aclarar conflictos.

VALORACIÓN A-C: Los valores obtenidos indican la expresión –o restricción– aproximada de la autonomía: 1-10 = bajo, 11-20 = medio, 21 – 32 alto índice de autonomía.

ASPECTOS DE SIMBIOSIS

La represión de los aspectos de autonomía conducen hacia los siguientes aspectos, que se pueden entender como compensación de las capacidades autónomas restringidas, o también como avance (descompensación) de los impulsos autónomos reprimidos:

D "Sobre-delimitación": Para no ser lastimadas nuevamente, las "personas sensibles" no se entregan a la proximidad, reprimen su compasión. Así pueden mantenerse consigo mismas. El precio que tienen que pagar, es la renuncia a la tan ansiada proximidad del otro. Esto les causa estar resignadas, amargadas y enojadas.

E "Dominancia", "el sobrepasarse": Las "personas mas sensibles", al no estar conectadas con su propio Yo -el cual independientemente de "si se logra algo" se siente valioso- se sienten responsables de espacios ajenos. Se hacen útiles para obtener reconocimiento y aprobación. Por otra parte, para no tener que renunciar a la proximidad y la armonía aparente, las "personas vitales" de manera parcialmente inconsciente, procuran adaptar las percepciones, los sentimientos y los conceptos del otro a sus necesidades; lo vuelven dependiente de si a través de la manipulación discreta o masiva, de su "carisma", de promesas, chantajes, amenazas

Con la delimitación del otro (la "delimitación inversa"), ambas variantes tienen problemas. Las personas sensibles la experimentan como ofensa, las personas vitales la experimentan como atrevimiento del otro, como si tuvieran derechos sobre éste.

F "Destrucción (Escisión de impulsos agresivos) contra si mismo y contra otros": Los impulsos agresivos reprimidos se comprimen y buscan otros "canales destructivos". Se dirigen hacia uno mismo: Parálisis depresiva, sentimientos de culpa, auto-desprecio, auto-odio, autodestrucción. O en el nivel corporal se expresan como estrés y enfermedades psicosomáticas. O se dirigen hacia afuera, contra otros, en forma de violencia emocional y física.

VALORACIÓN D-F: (Aspectos simbióticos compensatorios) 1-10 = bajo, 11-20 = medio, 21 – 32 alto índice de simbiosis.

Los valores calculados se vierten al diagrama de autonomía. Se pueden estimar cambios después de la terapia y se pueden en el diagrama con otro color. Así con "una mirada" se pueden apreciar el estado de autonomía y sus cambios.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis clientes por su confianza, que me permitió comprender cada vez mejor los conceptos descritos. Los participantes de los cursos de formación, con sus preguntas y retroalimentaciones también hicieron sus contribuciones.

He aprendido mucho de Bert Hellinger, y la misma importancia tenían también el proceso de debates con él y la creciente confianza en mis propias percepciones, justo en los puntos donde difieren de las de un profesor.

Peter Schricker del Instituto Pedagógico de la ciudad de Munich me ha animado y apoyado mucho. Tom Latka enriqueció al concepto en su contenido y a través de la presentación online – www.autonomie-training.de –

LITERATURA

- 1) Ernst R. Langlotz *"Maligne Symbiose und Autonomiestörung als entscheidende Ursache von Stress, Krankheit und destruktivem Verhalten (Parte 1 und 2)"* en Systemische Aufstellungspraxis, 2006 Heft 2 und 3
- 2) Ernst R. Langlotz *"Destruktion und Autonomieentwicklung - Ein Beitrag zum Verständnis und zur Behandlung destruktiven Verhaltens"* (Pag. 46) en Praxis der Systemaufstellung, 2006 Heft 2
- 3) Arno Gruen *Verrat am Selbst, die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau*, dtv 15016
- 4) Ronald Grossarth-Maticek *Autonometraining: Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation*; Berlin 2000