

# La geometría de las relaciones

## Parte dos: Un círculo, una invitación a mí misma.

Una vez escuché a una mujer explicando cómo en las habitaciones circulares la energía fluía mejor. Al ser cuadradas o rectangulares, la energía se estrella en cada una de las esquinas y no puede fluir, decía. Esto tuvo sentido para mí. Pienso que en el triángulo dramático es igual: cada uno de los roles (sus esquinas) representa energías colapsadas, estancadas y heridas.

Es por esto que me gustaría presentarte el siguiente símbolo que me ha servido a mí, y es el que explico en terapia como antídoto para tomar consciencia de estos roles. Es un círculo, pero no uno cualquiera: es Uróboros.



Este es un símbolo milenario que se ha encontrado desde China hasta Egipto, y ha sido objeto de fascinación por los alquimistas y discusión de filósofos griegos y pensadores del siglo XX. Es una serpiente o dragón que se muerde la cola, y que simboliza la unidad, la naturaleza cíclica de las cosas, el eterno retorno a sí mismo.

La manera como a mí este símbolo me habla es la siguiente: Yo soy el principio y el fin. Todo lo que experimento habla de mí. Uróboros nos trae una propuesta: vuelve a ti, mira hacia adentro. Es una invitación liberadora y aterradora: Obsérvate.

Este símbolo también representa movimiento, ya que se come a sí misma y renace de sí. Es, entonces, un recordatorio a ser activos en nuestro proceso: a tomar responsabilidad.

Es interesante que los roles del triángulo dramático comparten una característica: ninguno se hace responsable de sí, ninguno mira hacia adentro. Todos proyectan su dolor hacia afuera y se convierte un juego de ping-pong a tres.

La víctima busca un agresor para culpar, o un salvador para que la rescate, El salvador necesita a quién salvar de un agresor, o hasta hace del agresor una víctima y, el agresor hace del salvador su enemigo y descarga todo su dolor interno en la víctima. Y esto seguirá perpetuándose hasta que la energía deje de chocarse y fluya. Y para fluir tiene que transformarse, como Uróboros: en sí misma.

*Uróboros nos pregunta  
¿Qué es tuyo? ¿Cómo esto  
habla de ti? ¿De qué te  
puedes hacer responsable?*

Es bello que, al morderse la cola, la culebra se inyecta su propio veneno, representando así que lo que nos duele, o enferma no es el mundo externo sino el significado que le damos a lo que experimentamos y que en nuestro dolor está la semilla de lo que necesitamos para sanar.

Uróboros nos pregunta ¿qué es tuyo? ¿Cómo esto habla de ti? ¿de qué te puedes hacer responsable? Esta palabra es preciosa: responsabilidad. Si miramos las palabras que la conforman podemos darnos cuenta de su sabiduría: Habilidad-Responder. Un adulto en general debería ser capaz de poder responder por su mundo emocional y psicológico.

*Responsabilidad : Habilidad para responder.*

Te dejo aquí algunas preguntas para que hagas un "Uróboros" (vuelvas a ti) y te investigues:

### **El perseguidor:**

¿De qué me sirve estar en este rol?

Si tu rabia fuera un personaje ¿Cómo sería? ¿Qué te diría? ¿Qué necesita?

¿Cómo puedo expresar mi rabia sin dañar a otros?

¿Qué me ayuda en mis momentos de impaciencia/estrés/rabia?

¿Qué me impide aceptar la verdad de la otra persona?

¿Cómo me relaciono con la energía femenina?

¿Cómo es que es difícil acoger a los demás?

¿Qué es lo peligroso de mostrarme vulnerable?

¿De dónde viene mi crítico interno y cuál es su papel en mi vida?

## **El Salvador.**

¿De qué me sirve estar en este rol?

¿Qué es verdaderamente mi responsabilidad?

¿Cuáles son mis necesidades? ¿Cuál es mi verdad?

¿Cuál es mi fantasía más aterradora si no cumplo las expectativas de los demás?

Si tu culpa/vergüenza fuera un personaje ¿Cómo sería? ¿Qué te diría? ¿Qué necesita?

¿Quién de mi círculo de amistades o familiares me sostiene?

¿Cómo es mi relación con la energía masculina?

¿Cuál historia me cuento para no poner límites?

¿Qué es lo que me parece difícil de los conflictos? ¿Para qué los evito?

¿Cómo puedo cuidar de mí?

¿Qué valoro de mí?

## **La víctima.**

¿De qué me sirve estar en este rol?

¿Cuál emoción o sensación es incómoda/difícil?

¿Qué me impide simplemente sentarme con esta emoción?

¿Qué historia me estoy contando de mí misma?

¿Cuáles son mis recursos internos y externos?

¿Cómo puedo potenciar mis capacidades?

¿Qué me puedo dar yo a mí misma?

¿Qué necesita mi niña interior?

¿De qué me tengo que hacer responsable? ¿Cómo puedo hacerlo?

¿Cómo puedo contarme mi historia siendo la protagonista y principal agente?

Como he dicho antes, la idea no es luchar contra estas partes, ni quitarlas. La invitación es a verlas como mensajeras de tus profundidades, a encontrarles un sitio en la mesa, a hacerlas parte de ti. Cada uno de estos aspectos surgió como una estrategia que te sirvió cuando sentiste que alguna de tus necesidades no estaba siendo satisfecha, y probablemente, en aquel momento fue muy efectiva, pero sigues arrastrando una parte de ti que ya pasó su fecha de validez. Sería muy valioso poder investigar estas partes tuyas en terapia, ya que allí puedes profundizar y encontrar estrategias que te ayuden según tu contexto y necesidad.

*¿Te atreves a abrazar a esas partes de ti que te duelen,  
molestan o avergüenzan?*