

Junio – Tu rol no elegido: cuando vives la vida de otro sin saberlo

La mente dual, de la palabra, de la conexión y la identidad mutable, nos invita a reflexionar sobre uno de los patrones más sutiles dentro de la dinámica sistémica: ocupar un lugar o cumplir un rol que no elegimos conscientemente. En muchos sistemas familiares hay hijos que se convierten en padres de sus padres, hermanos que reemplazan a otros, descendientes que viven la vida de alguien que no tuvo la oportunidad de hacerlo. Y cuando esto sucede, se borra la frontera entre la vida propia y la heredada.

Este patrón, conocido como “identificación sistémica”, ocurre cuando una persona se vincula inconscientemente con el destino de un ancestro excluido, ignorado o cargado de dolor. Esa identificación puede llevarnos a tomar decisiones que no comprendemos del todo, a sentirnos constantemente insatisfechos o fuera de lugar, a cambiar de rumbo una y otra vez sin encontrar una dirección verdadera.

Desde el punto de vista profesional, este rol no elegido puede manifestarse en formas concretas: seguir una carrera impuesta (directa o indirectamente), adoptar responsabilidades que no nos corresponden, asumir el éxito o el fracaso como formas de honrar o castigar la memoria de otro. También puede expresarse en la sensación persistente de no encontrar tu propósito, o de vivir “como en piloto automático”, repitiendo sin entender por qué.

Géminis nos ayuda a nombrar, a separar, a distinguir. Nos recuerda que podemos tener dos realidades en la mente —la propia y la heredada— y que es posible elegir cuál queremos habitar. La mentoría sistémica te permite ver claramente si estás viviendo tu vida o la de otro. Y sobre todo, te ayuda a regresar a ti con conciencia, compasión y libertad.

Un ejemplo frecuente: el nieto que siente una fuerte presión por estudiar medicina “como el abuelo”, aunque no le guste, porque ese abuelo murió joven y no terminó su vocación. El nieto carga con una lealtad de redención. Otro caso: la hija que asume desde pequeña el cuidado de su madre emocionalmente inestable, y luego de adulta, en el trabajo, se siente responsable por el bienestar de todos en su entorno laboral. Su energía no está en su proyecto: está cuidando el sistema. Estos roles, cuando no se hacen conscientes, nos desvían de nuestro eje.

Tomar el lugar que te corresponde en tu sistema significa soltar los papeles que no elegiste. Significa reconocer que puedes amar profundamente a tu familia... sin tener que repetir sus dolores. Significa honrar sus historias... sin tener que vivirlas de nuevo. Y sobre todo, significa darte el permiso de descubrir tu verdadero deseo, tu vocación genuina, tu camino propio.

Te propongo este ejercicio para junio:

1. Haz una lista de los roles que sientes que has asumido desde joven (cuidador, responsable, pacificador, sustituto, etc.).
2. Pregúntate: ¿cuántos de estos roles fueron una elección libre, y cuántos surgieron como respuesta a una necesidad familiar?





3. Escoge uno que sientas más pesado. Escríbele una carta simbólica: “Gracias por acompañarme. Hoy reconozco que este rol no es mío. Lo devuelvo con respeto y gratitud.”
4. Respira profundo. Imagina cómo sería tu vida profesional si ya no tuvieras que sostener ese rol.

Junio es un mes para revisar la historia que estás contando con tu vida. ¿Es tuya? ¿Es auténtica? ¿O estás interpretando el guion de otro?

La mentoría sistémica no te dice quién deberías ser. Te ayuda a quitar los velos para que veas quién ya eres, más allá de las expectativas, de los mandatos y de los modelos familiares.

Porque solo desde tu lugar, desde tu historia y desde tu identidad auténtica... puedes construir un camino que verdaderamente te sostenga.

THE MENTOR

Disruptive
Systemic



¡Agenda una Mentoría!