

maewes.com

# Guía sobre arquetipos de la supervivencia



# Índice

1. Emociones y arquetipos: El estrecho vínculo invisible.....3
2. Arquetipos de la supervivencia.....5
3. El niño .....6
4. La prostituta.....8
5. La víctima.....11
6. El saboteador.....13
7. El equilibrio interno de los arquetipos.....17
8. Consideraciones finales.....17



*"Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad... lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino". C. G. Jung.*

## Emociones y arquetipos: El estrecho vínculo invisible.

---

*¿Qué son las emociones?*

*Las emociones son energía en movimiento. Se podría decir que son la electricidad, la chispa que enciende nuestros impulsos. **Son la energía que nos impulsa hacia la acción.***

---

Todos nacemos con seis emociones básicas: sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira. Si piensas por un momento en estas emociones, verás que todas ellas surgen en nosotros de manera automática. Esto sucede porque nos sirven para adaptarnos al ambiente. El miedo nos conduce a huir del peligro; el asco a detectar posibles sustancias tóxicas para nuestro organismo; la alegría para saber lo que nos agrada y poder transmitírselo a los demás, etc. Esta sana manera de expresar las emociones, la podemos ver muy claramente en los niños, los cuales las dejan fluir continuamente de manera espontánea.

El problema en cuanto a esta vía automática, llega, cuando debido a experiencias del pasado que se han instalado en el inconsciente, reaccionamos de forma no adaptativa o exagerada al sentir ciertas emociones. Un ejemplo muy claro sobre esto son las fobias, que se generan cuando una emoción mal procesada queda alojada en el inconsciente haciéndonos temer como peligroso algo que en realidad no lo es. Lo que ocurre en las fobias, es que el miedo (emoción adaptativa) se transforma en una emoción desadaptativa, es decir, que pasa a desarrollar la función contraria para la que sirve. Entonces, en lugar de ayudarnos a adaptarnos al ambiente evitando un posible peligro potencial, produce el efecto contrario. **Favorece que no nos adaptemos al ambiente correctamente, ya que detectamos como peligroso algo que en realidad no lo es.**

Pero sin llegar a las fobias, hay emociones mucho más sutiles que van dejando un poso en nuestro inconsciente. Poso que va cimentando nuestro carácter y condicionando nuestra personalidad sin que nos demos cuenta. Este residuo, va dando forma a los arquetipos.

---

*Al igual que una fobia se genera para protegerte de algo que tu organismo registra como peligroso, aunque no lo es. Los arquetipos de la supervivencia se generan para protegerte de situaciones que tu organismo detecta como peligrosas, aunque no lo son.*

---

En cierto modo, se podría decir que son como pequeñas fobias enmascaradas. Para que comprendas esto mejor, voy a poner unos ejemplos de cómo se genera una fobia y de cómo se generan los arquetipos.

Las fobias se pueden formar tanto por experiencia directa, como por observación. Por ejemplo: Una persona puede tener fobia a los perros porque de pequeño un perro le dio un susto muy fuerte, o porque su madre tenía miedo a los perros y cuando veía uno reaccionaba entrando en pánico.

Ahora, con los arquetipos, esto es más sutil. Aquí va el otro ejemplo, en este caso con el arquetipo de la prostituta:

Hay mujeres, que al haber sido educadas en una cultura machista o haber tenido como madre a una persona dependiente del hombre, generan miedo a estar solas o valerse por sí mismas. No se creen capaces, ya que el mensaje que han aprendido es: “Para estar segura debes tener a alguien de quien depender y procurar agradar, ya que no puedes sobrevivir sola”.

Este mensaje queda pero que muy bien resguardadito en su inconsciente, y va moldeando su personalidad según la persona se va formando como adulta.

Ojo, este no es el único modo en el que se genera el arquetipo de la prostituta, pero si es uno bastante genérico, que se suele dar debido a la situación social que vivimos en cuanto a género en la actualidad.

## Arquetipos de la supervivencia.

---

Los arquetipos toman forma mediante emociones mal canalizadas, que quedan alojadas en nuestro inconsciente, ocasionándonos bloqueos y miedos.

---

En el caso de los arquetipos de la supervivencia, la emoción que los hace germinar es el miedo. Esto es una parte central a tener en cuenta. Tal y como indica su nombre, estos cuatro arquetipos se originan por miedo a no poder sobrevivir de algún modo.

Si volvemos al ejemplo anterior sobre la prostituta, vemos que su miedo es a no ser suficiente para ella misma/o. Cree que para sobrevivir debe depender de los demás de un modo u otro.

Otro factor a tener en cuenta es que este miedo, al igual que sucede en las fobias, es desadaptativo y no es real. Al igual que no es real que un perro o una pequeña araña amenacen tu supervivencia, tampoco es real que por tomar tus decisiones sin querer agradar a nadie no vayas a sobrevivir o te vayas a quedar sola/o.

Es muy importante comprender esta cuestión, ya que lo considero la clave para entender a los arquetipos de la supervivencia:

---

*Estos arquetipos limitan nuestra vida y nuestro potencial real para desarrollarnos como personas y ser felices, ya que son desadaptativos. NO NOS SIRVEN PARA ADAPTARNOS AL AMBIENTE, por mucho que creamos que es al contrario.*

---

De todos modos, esto lo verás de una forma más clara a continuación, en la explicación de los cuatro arquetipos. Donde te voy a explicar cómo actúa cada uno de ellos. También puedes leer [este post](#) en el cual explico que son los arquetipos. Estos cuatro arquetipos, están instalados en mayor o menor medida en todos nosotros. Esto es debido, a nivel macro o global, al momento cultural y social que vivimos; y a nivel micro o individual, las personas tenemos más desarrollados unos u otros, dependiendo de lo que hayamos vivido.

## El arquetipo del niño

SI TODAVÍA NO LO HAS LEÍDO, [aquí](#) PUEDES VER LA INFORMACIÓN GENERAL QUE PUBLIQUÉ EN MI BLOG SOBRE EL ARQUETIPO DEL NIÑO. TE RECOMIENDO QUE LO HAGAS PARA QUE ESTA GUÍA SEA DEL MÁXIMO PROVECHO.

---

*El arquetipo del niño, es el primero en tomar forma. También es el más importante a la hora de trabajar con los arquetipos. El niño es esa parte inocente con la que todos nacemos.*

---

Esa parte nuestra que ve todo tal y como es, con curiosidad y sin filtros. Esa parte divina llena de potencial, llena de vida, llena de posibilidades. Un niño ve un objeto y no lo juzga, no lo clasifica, simplemente lo observa, y en ese momento, ese objeto podría ser cualquier cosa, todo es posible. El enorme potencial del niño se traslada hacia el mundo externo, todo a su alrededor posee un potencial infinito: todo podría ser cualquier cosa y cualquier cosa podría serlo todo.

### Cómo toma forma el arquetipo del niño.

Este niño, que voy a denominar como “niño puro”, cuando empieza a interactuar con el medio, va dejando todas estas cualidades soterradas. Poco a poco, tiene que ir aprendiendo a adaptarse al medio social y cultural en el que le ha tocado vivir. También tiene que adaptarse a su familia y a su entorno cercano. Y todo esto, es un trabajo titánico por el que todos pasamos en nuestra infancia. Cada cual, desde luego, de una manera diferente.

Entonces van apareciendo las normas y las limitaciones, las cuales el niño muchas veces no comprende, y también aparecen LAS CONDICIONES. Un niño necesita ser querido de manera incondicional, pero se encuentra con un montón de condiciones. También, en algunos casos más extremos, van apareciendo los malos tratos, abusos, abandono, etc.

Situaciones, algunas más traumáticas que otras, pero que todas ellas determinan la forma que tomará el arquetipo del niño en nosotros, el cual nos acompaña toda la vida.

---

*Nunca se deja de ser niño, el niño que fuimos siempre estará con nosotros.*

---

En los últimos años, en diversos tipos de terapias, se ha empezado a trabajar mucho con el niño interior. Un trabajo tremendamente sanador en todos los niveles.

Este niño que nos acompaña, necesita ser reconocido y comprendido. También necesita ser sanado si ha sufrido. Si no es así, en nuestro interior habitará un niño que no está sano, tal vez agazapado en un rincón, rabioso, ignorado...esperando a que le mires, lo reconozcas y le ofrezcas tu apoyo como adulto. De este modo, el podrá recobrar la pureza y el potencial con el que nació. Pureza y potencial que son tu pureza y tu potencial, que cual tesoros escondidos esperan a ser descubiertos.

El arquetipo del niño va tomando forma aproximadamente desde el nacimiento hasta los siete años de edad. El periodo de nuestra vida en el que más vulnerables somos y más necesitamos del cuidado y protección de nuestros mayores. La suma de experiencias vividas en el transcurso de esta etapa de nuestra vida, determina el arquetipo del niño que habitará en nuestro interior.

A partir de esta edad, los siete años, la personalidad se va forjando supeditada a los miedos que han quedado anclados en el inconsciente. Si nos hemos sentido abandonados, ya puede ser física o emocionalmente, el miedo al abandono se puede manifestar de una manera clara o de una forma tan sutil que resulte imposible hacernos conscientes de ello. Por ejemplo: Una persona con miedo al abandono puede ser un adulto muy dependiente emocionalmente; o una persona que abandona y cambia de relaciones continuamente (abandona primero antes de que le abandonen), entre otras variantes.

Para poder ver y trabajar qué tipo de arquetipo del niño habita en ti, próximamente estará disponible en [maewes.com](http://maewes.com) un taller breve vía online, en el cual presentaré una serie de ejercicios sencillos para ayudarte a desbloquear y liberar la energía de tu niño/a interno.

## El arquetipo de la prostituta.

SI TODAVÍA NO LO HAS LEÍDO, [aquí](#) PUEDES VER LA INFORMACIÓN GENERAL QUE PUBLIQUÉ EN MI BLOG SOBRE EL ARQUETIPO DE LA PROSTITUTA. TE RECOMIENDO QUE LO HAGAS PARA QUE ESTA GUÍA SEA DEL MÁXIMO PROVECHO.

He de recalcar que este arquetipo se da en ambos sexos, tanto en hombres como en mujeres. Lo que ocurre es que el hecho de que todavía vivimos en una sociedad patriarcal, hace que sea más dominante entre el género femenino.

Aclarado todo lo aclarable, vamos a hablar sobre esta versátil criaturilla nuestra.

---

*La prostituta cree que no es capaz de ser autosuficiente; que necesita de los demás para sobrevivir de un modo u otro.*

---

Esta creencia no es del todo falsa, ya que todos necesitamos de los demás en el sentido de que los humanos somos seres sociales y comunitarios. Hasta aquí está muy bien reconocer este nivel de interdependencia.

El problema de la prostituta, es que su creencia en cuanto a necesitar de los otros para sobrevivir está sobredimensionada y, además, es desadaptativa. Se trata de una carencia interna, no de una realidad. **La prostituta siente que ella no es suficiente para ella misma.**

En algunos casos, necesita alguien a su lado con más capacidad que ella para obtener solvencia económica, ya que no cree en su propia capacidad para desarrollar sus talentos, trabajar, y ser su propia sustentadora. La realidad es que, debido a sus experiencias, tiene una profunda herida en la autoestima, la cual bloquea su capacidad para ser autosuficiente y, de paso, para ser plenamente feliz.

También puede arrastrar la pesada carga de sentirse obligada a agradar a los demás, ya que piensa que si les lleva la contraria exponiendo su propia opinión, no la querrán.



---

*En otros casos se someterá intentando no destacar sobre los otros, sobre sus familiares, amigos, y sobre todo sobre su pareja.*

---

Esta actitud en concreto es bastante paradójica: Ella piensa que no es autosuficiente, y para más *inri*, cree que los demás la quieren y se mantienen a su lado justo por este motivo. En su interior, percibe que los demás la quieren y aceptan porque no es una amenaza, porque no los superará.

Respecto a esto hay un dicho muy conocido que dicta: “*Detrás de un gran hombre siempre hay una gran mujer*”, al cual yo añado: “*y detrás de una gran mujer un divorcio*”. Está demostrado que no muchos hombres son capaces de continuar una relación de manera sana, con mujeres que tras el matrimonio han trascendido y conseguido más éxito que ellos. El hombre en su hombría, lleva grabado en los genes que él debe ser el macho alfa de la manada, la cabeza visible de la familia. La mujer lleva grabado su rol de cuidadora, de estar en casa esperando a que el macho le proporcione el alimento.

Esta herencia sociocultural, hace que muchos hombres, de manera inconsciente, se sientan atraídos por mujeres sumisas. Y en consecuencia, que muchas mujeres, o bien sean, o bien finjan ser sumisas para que el hombre las acepte. Entonces no mostrarán sus talentos o capacidades, por miedo a ser despreciadas si muestran capacidad de autosuficiencia.

Afortunadamente, esta diferenciación entre sexos se está difuminado según va pasando el tiempo, y cada vez hay más hombres que se sienten encantados de la vida de acompañar a una mujer que tiene más notoriedad social que ellos.

Este arquetipo también se pone de manifiesto cuando ofrecemos una falsa autoimagen hacia el exterior. “*Dime de que presumes, y te diré en que cojea tu autoestima*”. El objetivo de mostrar una apariencia falsa hacia los demás, es no mostrarnos vulnerables. Normalmente, las personas que usan este recurso no son conscientes de su vulnerabilidad, les da miedo y no la quieren ver. Exponen falsos atributos para desviar tanto la atención ajena como la propia (para no mirar en su interior).

## Cómo toma forma el arquetipo de la prostituta

Desde que somos niños (y más todavía a las niñas) se nos anima a que sonriamos, seamos agradables y complacientes con los adultos. Estas expectativas de los adultos sobre los niños, hace que se les eduque para agradar a los demás mostrando su mejor carita, para que sean obedientes y también complacientes. Es el estilo educativo que más se da en la actualidad por considerarse el más correcto, y por regla general es más firme en las niñas que en los niños. A los niños se les da más permiso de ser “brutos” y directos en sus actitudes, ya que, como se suele decir: son niños y los niños son así...”*Boys will be boys*”. Con lo que, si vemos a un niño siendo natural y expresando su rabia de una manera libre, será más fácil que sea comprendido que si esto lo hace una niña, a la que será más probable se le recrimine su actitud poco apropiada.

Este hecho, es el primer germen que provoca que empecemos a camuflar nuestros instintos y deseos de expresión a fin de adaptarnos a lo que se espera de nosotros. **Aprendemos que necesitamos de la aprobación de los demás para sobrevivir**, ya que creemos que si no cumplimos sus expectativas no nos querrán, y nadie puede sobrevivir sin amor.

---

*La prostituta alcanza la felicidad cuando se conecta con su verdadera esencia y escucha a su intuición. En el momento que esto ocurre, debe armarse de valor para quitarle las riendas de su vida a los demás y al entorno y empezar a manejarlas por sí misma.*

---

Su creencia de que se quedará sola si no agrada a los demás, es justamente lo que la mantiene atrapada en todo tipo de relaciones que no le convienen. Lo que debemos hacerle comprender a la prostituta, es que si empieza a decir lo que piensa, ocurrirá justamente lo contrario a lo que ella cree. Desde luego que habrá personas que se aparten de tu vida cuando dejes de agradecerlas, y esto será un verdadero regalo, porque entonces será cuando aparezcan las personas correctas.

*Las personas que de verdad te quieren son las que quieren verte crecer, y no encogerte. Y aunque no lo veas, el mundo está lleno de estas personas.*

## El arquetipo de la víctima.

SI TODAVÍA NO LO HAS LEÍDO, [aquí](#) PUEDES VER LA INFORMACIÓN GENERAL QUE PUBLIQUÉ EN MI BLOG SOBRE EL ARQUETIPO DE LA VÍCTIMA. TE RECOMIENDO QUE LO HAGAS PARA QUE ESTA GUÍA SEA DEL MÁXIMO PROVECHO PARA TI.

El arquetipo de la víctima es el más escurridizo de todos. Cada vez que crees tenerlo entre las manos, pega un brinco y cual pececillo se vuelve a sumergir en un océano de placentera autocompasión.

---

*Un hecho muy difícil de detectar tanto por aquellos que se relacionan con una persona que vive imbuida es este papel, como por la propia víctima, es que la víctima no quiere salir de su estado.*

---

Este arquetipo repite hasta la saciedad que no puede, pero no es así, claro que puede. Pero para poder, primero tiene que hacerse consciente de que lo que le ocurre en realidad es que no quiere, y entonces podrá.

La principal prueba de que no son conscientes de que no quieren mejorar, es que es el arquetipo, con diferencia, que más acude a terapia. Claro, se supone que una persona que acude a terapia lo hace porque desea estar bien. Pero por otro lado, también es el arquetipo que más frecuentemente abandona la terapia al poco de comenzar bajo la excusa de que el terapeuta no le ha funcionado. Y es que es imposible ayudar a una persona que no quiere ser ayudada, o mejor dicho, que no quiere ver la realidad. Esto ocurre porque este arquetipo acude a terapia con el objetivo de que se le reconozca su estado de víctima. Lo que espera del terapeuta es que se sienta deslumbrado por su bondad y capacidad de sacrificio y, más aún, que le admire por ello.

En algunos casos la terapia funciona y la víctima es capaz de aceptar su estado. En otros, cuando el terapeuta empieza a desbrozar la maraña de proyecciones que la víctima acumula a su alrededor, quitando la responsabilidad de su sufrimiento a los otros para que la víctima se vea como verdadera responsable, ésta llega a la conclusión de que ese terapeuta es malísimo, ya que no es capaz que ver lo buena y sacrificada que es, y lo malos que son los demás.

TAL Y COMO YA ACLARO EN EL POST SOBRE LA VÍCTIMA, AQUÍ NO ESTAMOS HABLANDO DE VÍCTIMAS REALES, COMO PERSONAS QUE ESTÁN SIENDO SOMETIDAS A ABUSOS, MALTRATOS, O DESGRACIAS DE CUALQUIER TIPO. EL ARQUETIPO DE LA VÍCTIMA, ES UN ESTADO MENTAL, NO UNA REALIDAD, AL IGUAL QUE EL RESTO DE ARQUETIPOS.

### Cómo toma forma el arquetipo de la víctima.

Este arquetipo puede tomar forma, tanto por haber sufrido algún trauma en el cual se ha sentido víctima, como por imitación si uno de tus progenitores vivía bajo este patrón de comportamiento.

También se genera mediante aprendizaje social, ya que como explico en el post, la “víctima” está muy bien vista socialmente, lo que dificulta muchísimo que las personas se quieran deshacer de este arquetipo.

El factor más importante que debes tener en cuenta si has detectado que operas bajo este patrón, es que:

---

*Ahora, en el presente, no eres una víctima más que de tu propia jaula mental.*

---

Una característica que se suele dar en este arquetipo, es que tienen la sensación de que los demás intentan hacerles daño de algún modo intencionadamente. Sin embargo, no son conscientes de que ellos también dañan a los demás, y si alguna vez les indicas que lo han hecho, se sorprenderán mucho y enseguida responderán que han actuado con la mejor intención.

En definitiva, dan por hecho que ellos son buenos y si molestan a alguien lo hacen sin querer; los demás son malos y siempre van a fastidiar a posta.

Se perciben como dianas sobre las cuales los demás descargan su negatividad, y esta percepción errónea es justamente lo que hace que a veces se conviertan en las mismas. Este fenómeno se denomina en psicología “*profecía autocumplida*”: Si tú crees de antemano que los demás te van a tratar mal, actuarás con ellos de tal

manera que los empujes a hacerlo. Así se cumplirá tu previsión y seguirás en tu zona de confort desde la cual la culpa de todo es de los otros.

El arquetipo de la víctima tiene que aprender a centrarse en el presente. Mirar a su alrededor y aprender a ver a los demás como iguales: Personas que a veces son dañadas, y otras veces hacen daño. Deben aprender a ver el lado bueno de los demás, y el lado “oscuro” en ellos mismos. Es muy sanador para una persona que vive bajo este arquetipo, analizar y hacerse consciente de las situaciones en las que él o ella misma han sido “los malos”, cuando han manipulado o agraviado a otros. Esto les sirve para colocarse en una situación de “igualdad” respecto a los otros, que es en la que están en realidad, solo que no lo quieren ver.

## El arquetipo del saboteador

SI TODAVÍA NO LO HAS LEÍDO, [aquí](#) PUEDES VER LA INFORMACIÓN GENERAL QUE PUBLIQUÉ EN MI BLOG SOBRE EL ARQUETIPO DEL SABOTEADOR. TE RECOMIENDO QUE LO HAGAS PARA QUE ESTA GUÍA SEA DEL MÁXIMO PROVECHO PARA TI.

---

*El arquetipo del saboteador está cargado hasta los dientes de estrategias que te harán cancelar o posponer tus planes, intenciones o proyectos. Así como la prostituta es versátil, y la víctima escurridiza, el saboteador es muy audaz.*

---

¿Cómo no ha de ser así si es un verdadero experto en la supervivencia del ego? Imagina por un momento a una persona que vive una situación de guerra: Cuando ha aprendido a detectar la cercanía del enemigo, se encuentra con una mina, entonces debe mejorar su capacidad de percepción del peligro, a continuación ve caer una granada a lo lejos y detecta un nuevo riesgo del cual debe aprender a protegerse.

El saboteador, cual soldado en batalla va perfeccionando sus estrategias autoprotectoras y de camuflaje. Ve cualquier posible cambio que quieras hacer en tu vida como una amenaza vital que hay que evitar a toda costa. Es como si en su

cabecita estuviera este pensamiento: “Aquí, exactamente dónde estás, estás vivo. Si mueves un pie no sabes lo que puede pasar, así que por si acaso no te muevas”.

Este arquetipo vive en un estado de constante ansiedad por lo que pueda ocurrir, así que trabaja muy duro en tu interior para que no ocurra nada que no sea cien por cien previsible. ¿Y qué es tan sumamente previsible? Pues si pensamos en el futuro, nada. Si das un paso al frente no sabes si te vas a tropezar con una piedra, vas a encontrar un billete, o simplemente no va a ocurrir nada... más que avances un paso. Pero el saboteador piensa directamente en la piedra, y por si acaso se queda paradito en el sitio.

---

*Una de sus estrategias para “protegerse” es dar continuidad a tus hábitos, para que estos, sean positivos o negativos continúen. Dicho esto, como puedes imaginar el saboteador es el rey de los NO CAMBIOS: No consigues modificar un hábito, dejar una adicción, cambiar de trabajo, carrera profesional, etc.*

---

Sé que esto suena difícil de comprender, y que puedes estar pensando: “Si el saboteador lucha por mi supervivencia ¿Cómo puede querer conservar una adicción que me está matando?”.

Para ayudarte a comprender esta cuestión, te recuerdo que los arquetipos de la supervivencia, todos ellos, creen que te están protegiendo para que no te pase nada, pero lo que ocurre en realidad es justo lo contrario; te están bloqueando para que no avances. Tenemos que ser conscientes de que, aunque se les pone nombre e imagen para que podamos detectarlos y comprenderlos, son patrones mentales que carecen de comprensión racional. Los arquetipos carecen de ética, moral o raciocinio. Son como instintos que solo tienen un fin y luchan por él.

El saboteador, en este caso, no sabe si una adicción es algo bueno o malo, no sabe si te conviene o no. Lo único que detecta, es que dejar de hacer algo que tienes costumbre de hacer, es un cambio, y él está en ti para evitar los cambios, esta es su finalidad, y es a lo único que atiende. Este arquetipo sólo es capaz de ver que ahora, en este preciso momento tal y como estás (ya sea con tu adicción, tu ansiedad, tu insatisfacción, etc.) estás vivo, y su misión es conservar este estado a toda costa.

## Cómo toma forma el arquetipo del saboteador.

*“La mentira sólo está justificada cuando responde a la supervivencia. Incluso los animales disponen del instinto de hacerse los muertos cuando perciben a un depredador.”*

(Aquí repito la frase que usé en la introducción del post, ya que para escribirla me inspiré justamente en esto, en el modo en el que se genera este arquetipo).

El saboteador es un arquetipo muy primario. Sus raíces están ancladas en nuestro sentido de supervivencia más profundo. Una parte de él tiene una percepción del mundo como si de la ley de la selva se tratara, bajo la cual solo hay dos opciones: ser depredador o presa. Ahora pensemos por un momento ¿Cuál es la estrategia que usa una presa cuando percibe que puede ser depredada? Aquí puede suceder una de estas dos cosas: Si cree que tiene posibilidad de escapar, huye; si ve que sus probabilidades de escape son escasas se queda quieta, no se mueve para que el depredador no la detecte y se vaya.

Las personas operamos mucho, muchísimo, a nivel inconsciente bajo esta premisa. Como dice un proverbio chino “al junco que crece demasiado alto lo talan”.

El arquetipo del saboteador, muchas veces detecta un cambio a mejor como una amenaza de depredación, este es digamos, el motivo evolutivo de su existencia, el cual es muy antiguo. También opera a la inversa, socavando los intentos de los demás por evolucionar (colocándose en posición de depredador). Una persona con este arquetipo muy marcado actuará en ambas direcciones: Autosaboteándose y saboteando a los demás, a fin de mantener el estatus a toda costa (cómo el tuerto que va sacando ojos).

A parte de este motivo evolutivo que está presente en todos nosotros en mayor o menor medida, el saboteador también se puede hacer más fuerte mediante aprendizaje, tanto por experiencia directa, como por observación.

¿Qué ocurre cuando decides hacer un cambio? Probabilidad de frustración, de que no salga bien y tú esfuerzo haya sido en vano, etc.

Puede ser (como en el ejemplo que pongo en el post sobre Felipe) que tras una experiencia que en su día consideraste dolorosa y no quieres volver a repetir, alimentes a tu saboteador para que te “proteja de repetir dicha experiencia en el futuro. Si este es el caso debes comunicarte con tu saboteador y hacerle ver que esa experiencia (abandono, despido, traición...) no te mató, ya que sigues vivo. Y que al contrario de lo que él piensa, este tipo de experiencias te ayudan aprender y evolucionar.

También es posible que hayas sido criado por una persona con este patrón muy fuerte, con lo cual has integrado este miedo al cambio de manera natural sin darte cuenta. Para saber si este es tu caso piensa si en tu infancia recibiste muchos mensajes de este tipo: el mundo es peligroso y hay que procurar estar alerta, no hay que confiar en la gente hasta que no te lo demuestren bien, no le des nada a los demás a no ser que ellos te den primero, etc. Este tipo de mensajes provocan un estado de desconfianza crónica.

Sea cual sea tu caso, para trabajar el arquetipo del saboteador, hay que cambiar el tengo que, por un VOY A...porque yo decido lo que hago como y cuando, hay que decirle alto y claro AQUÍ MANDO YO. El saboteador es un pequeño tirano al que hay que ir quitándole las riendas poco a poco.

Puedes empezar tomando decisiones de poca envergadura, que no detectes como altamente peligrosas, para poco a poco ir avanzando hacia cambios más importantes. En el fondo sabes que para recuperar tu poder es preciso un cambio, y lo más importante para conseguirlo es dejar de moverte desde el miedo y aprender a escuchar a tu intuición. Una vez lo hayas integrado adecuadamente, cuando detectes sus intentos de autosabotaje o advertencias, serás capaz de calibrar la situación de manera objetiva y actuar acorde con ella. Cuando el saboteador se convierte en tu aliado, dispones de una gran capacidad de detectar tanto los obstáculos como las posibilidades de las situaciones, y sacarles el máximo provecho.



## El equilibrio de los arquetipos.

---

Imagina una mesa de cuatro patas que cojea. Esto es justamente lo que ocurre en ti cuando alguno de los arquetipos de la supervivencia está sobrealimentado.

---

Puedes pasar años cojeando sin saber porque, pensando que la culpa es del exterior; que si nadie se apoya sobre ti, o te hace tambalearte todo va bien. Pero esta no es la cuestión real. La cuestión es que si tú estás bien equilibrada/o, con las cuatro patas bien apoyadas sobre la tierra, no será fácil hacer que te tambalees o te derrumbes. Crear un estado de equilibrio entre los arquetipos no significa eliminarlos ni deshacerte de ellos, significa reeducarlos para convertirlos en tus aliados. Transformar sus debilidades en recursos, tal y como puedes ver en las explicaciones de lo que pueden hacer por ti los arquetipos bien integrados.

Hacerte consciente de tu sombra, es el secreto de la alquimia personal. Conocer los patrones mentales que te limitan la vida es la clave para el cambio que deseas, pero para ello debes estar dispuesta/o a mirar dentro de ti para ver de dónde proceden. Una vez, un maestro me dijo que si trabajamos nuestras limitaciones y las convertimos en recursos, ese recurso se convierte en oro. Frase que nunca olvidaré, ya que me ha demostrado ser una gran certeza.

## Consideraciones finales.

Una vez expuestos todos los arquetipos, quiero aclarar que las explicaciones acerca de cómo toman forma son subjetivas. Cada persona es un mundo y no es tan fácil clasificar las vivencias de cada cual, por lo que es preciso analizar cuidadosamente tu historia personal para detectar dónde reside el germen de la creación de tus arquetipos. Te recomiendo que si te propones hacer éste análisis, lo hagas siempre en momentos en los que estés tranquila/o. Momentos en los que no haya emociones que te perturben, para que tu mente trabaje de la forma más clara posible.

También hay que tener en cuenta que aunque normalmente todos tenemos un arquetipo de la supervivencia dominante, podemos actuar movidos por otros dependiendo de la situación. Para ayudarte a comprender esto te voy a poner un ejemplo que he visto en varias ocasiones: Una persona que en su trabajo opera bajo el arquetipo de la prostituta (porque al no tener un puesto de mando deba limitarse a agradar a sus superiores, que su trabajo le obligue a ser condescendiente con sus clientes, etc.). Puede sentirse frustrada por la situación y en su hogar, con su pareja, actuar bajo el arquetipo del saboteador (socavando a su pareja constantemente). Pero sobre estas historias sobre como nuestros arquetipos interactúan con los de los demás, hablaré posteriormente en el blog.

He basado esta guía en los cuatro arquetipos de la supervivencia, ya que los considero la base a trabajar en cualquier persona para conseguir equilibrio en su vida. Además, trabajándolos con un poco de empeño se pueden conseguir unos resultados muy eficientes.

Posteriormente en maewes continuaré hablando sobre estos y otros tipos de arquetipos. El conocimiento de los mismos, nos ayudan no solo en nuestro proceso personal, sino también a comprender el modo de actuar de los demás. Poco a poco, vamos percibiendo las verdaderas motivaciones que se esconden tras los actos, el aprender a conocer las nuestras propias, actúa como un espejo, de modo que también vamos empezando a comprender mejor a las personas con las que interactuamos.

*La intención de mi trabajo, no es otra que hacer accesible a todo el mundo que esté interesado esta vía de autoconocimiento y desarrollo personal, por lo que espero de corazón, que esta guía te sirva en tu proceso.*

*Si quieres seguir aprendiendo sobre psicología emocional arquetípica,  
visita la página web:*

[www.maewes.com](http://www.maewes.com)

*En la que puedes ponerte en contacto conmigo si estás interesada/o en hacer  
un trabajo más personal e individualizado.*