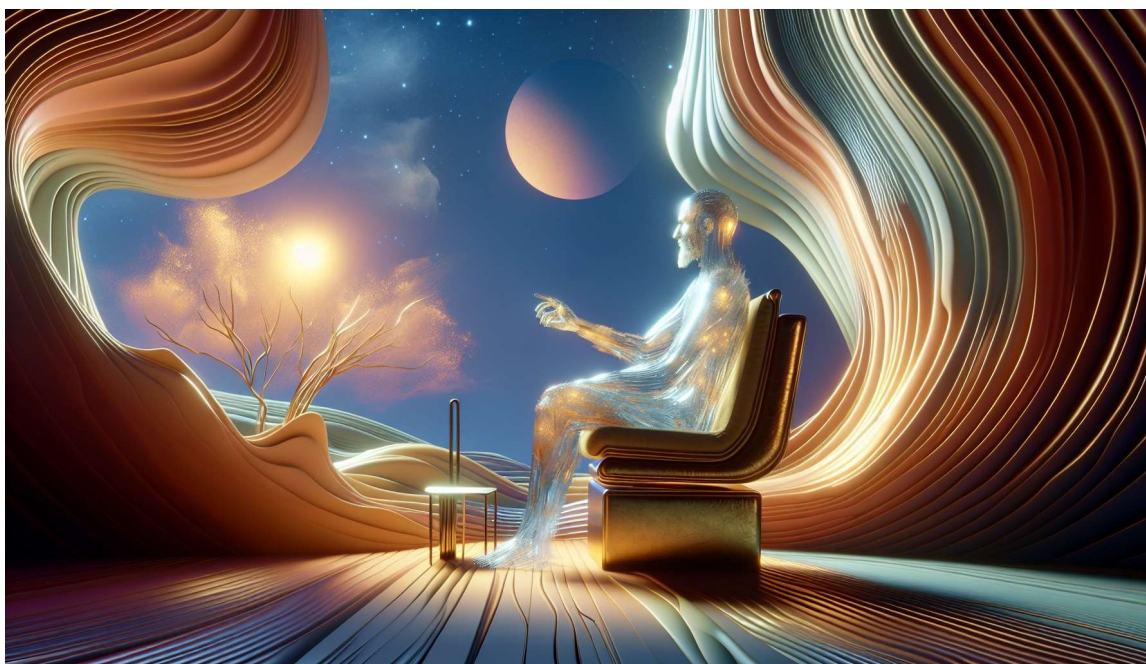




El diálogo interno con los arquetipos es una técnica poderosa para explorar e integrar las diferentes facetas de nuestra psique. Se trata de crear un espacio interno seguro y amable para encontrarse e interactuar con nuestros arquetipos dominantes o descuidados.

El primer paso consiste en identificar el arquetipo con el que deseamos dialogar. Puede ser un arquetipo que nos cause problemas, como nuestra Sombra, o un arquetipo recurso que deseamos reforzar, como nuestro Sabio interno. Las herramientas de diagnóstico arquetípico vistas en el módulo anterior pueden ayudarnos en esta identificación.

Una vez elegido el arquetipo, se trata de invitarlo a nuestro espacio interno, imaginándolo tomando forma frente a nosotros. Le podemos dar una apariencia, una postura, atributos que lo simbolizan. Por ejemplo, nuestro Guerrero interno puede aparecer con armadura, espada en mano, con la mirada decidida.

El diálogo puede entonces comenzar, utilizando diferentes técnicas. La silla vacía consiste en sentarse frente a una silla vacía y alternar entre la posición de nuestro Yo y la del arquetipo, cambiando de silla con cada intervención. Esto permite dramatizar el diálogo y anclarlo en el cuerpo.

El diálogo de voz es otra técnica en la que prestamos nuestra voz al arquetipo para que pueda expresarse a través de nosotros. Al cambiar nuestro tono, nuestro ritmo, nuestras palabras, podemos encarnar la energía del arquetipo y comprender mejor su punto de vista y sus necesidades.

Las preguntas que se le pueden hacer al arquetipo pueden explorar su rol, sus cualidades y defectos, sus miedos y deseos, sus mensajes para nuestra evolución. Es importante recibir

sus respuestas con curiosidad y sin juicio, incluso si nos sorprenden o nos molestan.

El objetivo es crear una relación consciente y constructiva con nuestros arquetipos, reconociendo su valor y integrándolos de manera equilibrada. Podemos, por ejemplo, preguntar a nuestra Sombra qué tiene que enseñarnos sobre nuestras zonas oscuras, y cómo podemos domesticarla en lugar de rechazarla. O solicitar el consejo de nuestro Sabio interno frente a una situación problemática, y ver cómo podríamos incorporar más su sabiduría en nuestra vida diaria.

A través de los diálogos, podemos así pacificar los conflictos entre nuestros arquetipos, como entre nuestro Juez interno crítico y nuestro Niño interno vulnerable. Escuchándolos por turnos con empatía, podemos identificar sus necesidades subyacentes y encontrar formas de satisfacerlas de manera más saludable.

Un ejemplo ilustrativo es el de Debbie, una joven con agotamiento que tenía dificultades para decir no y poner límites en su trabajo. Al dialogar con su arquetipo del Bienhechor, tomó conciencia de su profunda necesidad de sentirse útil y apreciada, que la llevaba a olvidarse de sí misma. Al contactar con su Guerrero interno, descubrió la fuerza para afirmarse y defender su territorio. Al escuchar a su Sabio, validó la importancia de cuidarse y respetar sus necesidades para poder seguir ayudando a los demás de manera sostenible.

El diálogo interno es, por lo tanto, una herramienta de exploración y transformación poderosa, que nos permite conocernos mejor, fluidizar nuestra energía psíquica y activar nuestros recursos profundos. Es el aliado valioso de un proceso de individuación exitoso, hacia más madurez y unidad interna.

Puntos a recordar:

- El diálogo interno con los arquetipos permite explorar e integrar las diferentes facetas de nuestra psique.
- Primero debemos identificar el arquetipo con el que dialogar, ya sea problemático o recurso.
- Luego invitamos a este arquetipo a nuestro espacio interno, imaginándolo tomando forma.
- Dos técnicas de diálogo son la silla vacía (alternar posiciones) y el diálogo de voz (prestar nuestra voz al arquetipo).
- Las preguntas exploran el rol, las cualidades/defectos, miedos/deseos y mensajes del arquetipo, recibidos con curiosidad y sin juicio.
- El objetivo es crear una relación consciente y constructiva con nuestros arquetipos,

integrándolos de manera equilibrada.

- A través de los diálogos, podemos pacificar los conflictos entre los arquetipos y encontrar formas de satisfacer sus necesidades subyacentes.

- El diálogo interno es una herramienta poderosa de exploración, transformación e individuación hacia más madurez y unidad interna.