Material Imprimible

Curso Sanación del árbol genealógico

Módulo Vínculos

Contenidos:

- Vínculos parentales
- Linaje paterno y materno
- Violencia, pérdidas, y dolor
- Dinámicas familiares de roles y funciones

Vínculo parental

El **vínculo parental** o afectivo entre padres e hijos es una de las relaciones más importantes y significativas en la vida de una persona.

Construir y mantener un vínculo afectivo sólido proporciona a los niños seguridad emocional, un desarrollo saludable, una mayor autoestima y habilidades sociales fundamentales, y el objetivo es transmitirlo de generación en generación.

Si alguien en algún momento les llegó a preguntar sobre algo específico que recuerden que les han transmitido sus padres y que ha sido importante para ustedes en su vida, seguramente señalarán algo que han observado en su conducta de manera repetida, algo que mantuvo cierta continuidad o un hecho muy específico que recuerden con alegría, es decir, un hecho que los ha marcado y que ha generado un cambio. Esto seguramente habrá influido tanto de manera positiva como negativa, y es muy probable que se encuentren actuando de forma muy similar ahora como adultos.

Cuando un niño nace comienza a ver todo a través de los ojos de sus padres. Mirando a su padre y a su madre irá sacando conclusiones de cómo funciona el mundo que le rodea y de quién es él.

Todos los niños nacen con un temperamento y personalidad, y la misma influirá en su carácter. Aunque los padres no puedan intervenir sobre la herencia genética, sí podrán hacer mucho en cuanto a la relación que establezcan con su hijo. Este vínculo que se desarrollará entre ambos ayudará a moldear el desarrollo emocional del niño.

Asimismo, los padres verán siempre a sus hijos a través de ciertos filtros, como valores, creencias, normas o conflictos que tengan en su vida. Estos filtros influyen en las expectativas que los padres tengan sobre sus hijos y, estas últimas, muchas veces, están presentes incluso antes de que el niño nazca.

Si hablamos con cualquier madre que está a punto de dar a luz nos encontraremos con que ya se ha formado algunas ideas sobre cómo será su bebé dependiendo de múltiples factores, por ejemplo por cómo se haya encontrado durante el embarazo, si el bebé es niño o niña, por cómo se mueva durante los últimos meses, etc.

Mucho antes de que el niño pueda hablar y entender el lenguaje, habrá recibido millones de impresiones sobre él mismo y sobre todo lo que tiene cerca. Y mismo desde la panza de su mamá, el bebé escucha las palabras y voces de ella, como así también la música, estimulando los sentidos que luego serán parte de los recuerdos.

Los padres transmiten muchas cosas sin necesidad de usar el lenguaje a través de otros canales a los que los niños son especialmente sensibles, como movimientos corporales, tono de voz, gestos, miradas, sonrisas, etc. A través de ellos le están diciendo a su hijo lo que les gusta, lo que es importante para ellos, sus miedos y preocupaciones.

Y... ¿Qué mensajes pueden transmitir los padres a través del lenguaje? El lenguaje puede ser una poderosa herramienta para expresar al niño qué pensamos y qué sentimos nosotros y para ayudarle a identificar sus propias emociones, así podrá comprender mejor qué le pasa en cada momento.

Si cuando nos enojamos por algo en particular, lo expresamos diciendo cosas o gritando, le estaremos mostrando al niño una forma de actuar que será la que repetirá en el futuro. Por dicho motivo hay que ser muy cuidadosos con las críticas a nuestros hijos debido a que gran parte del día lo pasamos hablando, y la forma que decimos o nos manifestamos será muy importante para ellos.

Utilizar las críticas frecuentemente hará que el niño se sienta como aquello que le señalamos. Veamos un ejemplo. María tiene dificultades en los estudios, suspende algunas asignaturas, y su madre le dice casi a diario: “Eres un desastre, nunca aprobarás, no vas a ser nada en la vida”. Si María escucha estos reproches de manera repetida es muy probable que acabe sintiéndose un desastre en los estudios.

¿Cómo influye todo esto en los hijos? En la formación de la identidad, puesto que el niño aprenderá a verse a sí mismo tal y como lo ven las personas más importantes para él. En un principio, las figuras más significativas en las que va a estar más apoyado y que va a escuchar son los padres; luego, y a medida que vaya creciendo, las personas con las que se relacione, como otros familiares, profesores, amigos, pareja, le permitirán ir construyendo la imagen que tendrá de sí mismo.

También influye en el niño en la manera de actuar que tendrá en el futuro. Cuando el niño es pequeño, uno de sus mayores deseos será parecerse a papá o mamá, ya que estas serán las primeras personas con las que se identifique, por lo que todas las conductas y reacciones de los padres le están dando al niño información que cuando sea más grande lo va a ayudar a saber cómo ha de reaccionar ante las cosas que le vayan sucediendo a lo largo de toda su vida y a fortalecer sus vínculos.

Sin embargo, a veces también nos encontramos con situaciones encontradas. Por ejemplo, ¿Cuántas veces nos encontramos diciendo “no grites” cuando minutos antes lo

hacíamos nosotros? ¿Decimos lo mismo que sentimos? Lo que sentimos se transmite por múltiples vías. Esto le muestra al niño una contradicción, ya que por un lado ve por nuestra cara o gestos que algo nos pasa, pero nuestro lenguaje señala que nada pasa. Esto puede confundir al niño.
Por eso repetimos que es esencial poder cuidar el lenguaje y los gestos con el que hablamos a nuestros hijos. Si somos capaces de darle un mayor lugar a expresar lo que nos gusta y ser cuidadosos con las críticas lo estaremos ayudando en cómo se verá a sí mismo en el futuro y en sus acciones específicas.

Siempre para los niños los pares son modelos que marcan cómo actuar. De allí que podemos ser reflexivos y preguntarnos ¿hay algo que nos gustaría cambiar, mejorar, dejar de hacer? Cambiar ciertas cosas no es nada fácil, pero si conseguimos entendernos un poco mejor a nosotros mismos será más sencillo comprender mejor a nuestros hijos.
Por este motivo es que hablamos de la gran importancia de sostener el vínculo parental, ya que el mismo nos habla de la percepción que se tiene sobre la conducta y actitud de uno o ambos padres en relación con aspectos de la infancia o adolescencia del sujeto.

Las relaciones parentales no son más que las acciones realizadas de parte de padre y madre enfocadas al cuidado de sus hijos y la manera de educarlos para suscitar la socialización. Este es un vínculo directo e inmediato que une a padres e hijos derivado de la filiación y que lleva aparejado un conjunto de deberes y obligaciones de los progenitores por el mero hecho de serlo respecto de todos los hijos, sean matrimoniales o extramatrimoniales.

Linaje paterno y materno

Podemos definir al **linaje** como la línea de antepasados y descendientes de una persona.

Si el linaje tiene solamente varones dentro del árbol genealógico, la línea paterno-filial que va uniendo a cada persona con su padre se le denomina varonía, pues se compone, en sentido ascendente o descendente, únicamente de varones.
En cambio, si una persona tiene un linaje materno, significa que en la línea de descendientes y antepasados solo hay mujeres, como madre, abuela, bisabuela, tatarabuela, etc.

Para la psicología el linaje son patrones emocionales que nos llegan a través de nuestros genes y de las dinámicas de comportamiento que heredamos, incluso de personas con las que no necesariamente compartimos lazo sanguíneo, sino que de algún modo afectan o influyen sobre nuestro bando biológico.

Es importante conocer este linaje en el árbol genealógico porque es un gran recurso al que podemos recurrir, y una energía superpoderosa se activa cuando tomamos conciencia de que existe. Es la energía de vida que nos legaron nuestros padres y, a través de ellos, nuestros abuelos y, a través de ellos, nuestros bisabuelos... y todos nuestros ancestros.

Es decir, que nuestro linaje existe, independientemente de que lo miremos o no. Siempre va a estar presente, y somos consecuencia de ello aun sin desearlo.

Mirar de dónde venimos y buscar comprender, nos ayuda a sanar e integrar. Para eso es necesario que exista un movimiento activo de nosotros tomando de nuestros antepasados, empezando por mamá y papá. Es allí que cosas maravillosas suceden, se hacen presentes las fuerzas invisibles de nuestros antepasados y siempre lo hacen por nuestro bien.

De esta manera podemos afirmar que todo lo que podamos reconocer, aceptar e incluir es un recurso para no repetir viejos e inadecuados comportamientos que no nos ayudan en nuestro presente pero, sobre todo, y no es menor, que nos sirve para entender cuál es nuestro lugar en esta familia, en esta vida. Esto nos da flexibilidad, reflexión y permiso para encontrar la propia solución, libertad, autonomía y, principalmente, un espacio libre desde donde crear nuestro propio camino.

Lo que no se integra, se repite al desbloquear todo eso que obstaculiza la fuerza de nuestro linaje. El orden en el sistema hace posible que nos llegue toda esa energía en forma de recursos que mejoran nuestras vidas: recursos para comprender el origen emocional de una enfermedad, conexión con la abundancia material o incluso con el desarrollo de nuestro poder personal. Por supuesto, no podemos subirnos a una máquina del tiempo para ir a alterar el modo en que sucedieron las cosas, pero sí podemos usarlo para ayudarnos a nosotros mismos.

Veamos un ejemplo para entender: supongamos que una mamá se fue de casa cuando su hija aún era chica. Podemos tomar una postura de mirar y observar de dónde venía, qué la llevó a tomar una decisión tan dolorosa, sentir compasión por ella y dejarla allí, y así ya nos podemos librar de rencor o angustia que nos genera esta situación. Pero esto

¿Significa estar de acuerdo con lo que pasó? No: solamente es integrar, es aceptar, es incluir sin tapar lo que ocurrió.

Este orden necesita de una voluntad en particular: integrar. Hay una frase muy linda que lo resume bien: “Lo que no se integra, se repite”. Integrar es no ocultar, no juzgar, no negar. No debemos llevar esta postura, desconocemos lo que llevó a nuestros antepasados a actuar de una u otra forma. Integrar es decir que sí, no es más que reconocer lo que es y dejar de juzgar determinando lo “bueno vs. malo”, “inocente vs. culpable”, “sano vs. enfermo”, “víctima vs. victimario”. Esto no ayuda a sanarnos.
De ese modo, dejamos de pagar deudas que no nos pertenecen. Por ejemplo, en el caso de la mamá que se fue, el precio de ella pudo haber sido perder la alegría, y el de su hija, vivir enojada. Entonces, la clave es poder decirle: “Mamá, tomo esto al precio que a vos te costó como mamá y al precio que a mí me cuesta como hija y no pago más”. Cuando miramos nuestro linaje con una mirada comprensiva y de aprecio, dejamos de recibir sus pagarés. Ya nadie le debe nada a nadie. Las cuentas se saldaron donde más importa: nuestro corazón.

¿Qué tomamos de nuestros padres? De mamá tomamos el mundo emocional. Al alimentarnos, nos enseña a amar y ser amadas. De ella aprendemos el cuidado –propio y hacia otros–. Se aprende la vocación y, luego, la capacidad laboral. Mientras que de papá tomamos el mundo social. También nos muestra los límites, no desde un lugar autoritario, sino desde la protección, como un lugar donde movernos seguros. Mientras mamá nos impulsa al éxito, papá nos sostiene en él.

Para recibir la fuerza del linaje, es muy importante poder aceptar a los padres con lo que hicieron bien y con lo que no. Con los defectos y las virtudes. Solo porque no fueron perfectos pudimos hacernos aptos para la vida.
Se trata de tomarlos en nuestro corazón así como son, y lo maravilloso es que cuando en el presente los dejamos en paz, cuando ya no aceptamos nada de ellos y pueden hacer su propio camino, encuentran la paz. ¿Cómo se hace esto? Diciéndoles: “Te tomo completa, mamá, te tomo completo papá, te veo, no te crítico, no te juzgo, te doy un lugar en mi corazón, pero yo lo voy a hacer a mi manera”.

Veamos algunas dinámicas que se utilizan en este proceso terapéutico. En primer lugar vamos a mencionar la dinámica de las sillas. Este ejercicio los puede ayudar a sostener,

proteger, respaldar y habilitar la reorganización de tu actitud interna, de manera adulta, manteniendo la dignidad en todas las instancias. Y lo pueden realizar como facilitadores en una sesión de sanación.

Para este ejercicio necesitamos cuatro sillas, ya que cada una representa un aspecto de la vida de la persona consultante.

- La silla 1 representa la personalidad. Son los pensamientos, actitudes, emociones, sensaciones. Abarca todo lo que sé de mí como persona.
- La silla 2 muestra el lugar en el sistema familiar. Soy nieta, hija, hermana, tía, pareja, madre. Tiene que ver con las características del sistema familiar, el aprendizaje en la toma de decisiones, manejo de conflictos, gestión y educación emocional.
- La silla 3 representa el contexto social. Es decir, ¿soy trabajadora, estudiante, amiga, deportista? ¿Quién soy con respecto a mis otros?
- Finalmente, la silla 4 muestra mi yo global, o sea, tiene que ver con las características del contexto geopolítico-histórico: ¿soy ciudadana de qué país? ¿Cuál es mi nacionalidad?

Lo importante es ir pasando de silla en silla respondiendo estas preguntas en unos minutos. Se puede anotar las respuestas en un papel o solo pensarlas.

El segundo ejercicio que podemos nombrar es el de la visualización para recibir fuerza de los antepasados. ¿Qué les parece si conocemos juntos lo que le tenemos que decir al solicitante, despacio y con voz cálida? A veces se puede complementar con una música lenta que acompañe.

Siéntate cómoda y cerrá tus ojos. Respirá profundo para soltar y aterrizar en el momento presente. Visualizá a tu madre a tu lado izquierdo justo detrás de vos. Sentí su energía a tu lado. Visualizá a tu padre a tu lado derecho, también justo detrás de vos. Sentí su energía. Date cuenta de si uno de ellos está más cerca o más lejos de vos.
Hacé consciente qué es lo que ocurre en tu cuerpo a nivel de sensaciones, emociones y sentimientos mientras ellos están a tu lado. Mirá a tu mamá y decile “gracias”. Mirá a tu papá y decirle “gracias”. Dejá sentir en tu cuerpo cualquier cosa que surja ahora mismo y dale el permiso para estar ahí. Sentí gratitud hacia tus dos padres. Ambos son igual de importantes para tu existencia. Estás compuesta de ellos.

Visualizá a tus abuelos maternos detrás de tu madre y decile a cada uno de ellos “gracias”. Ahora visualiza a tus abuelos paternos detrás de tu padre, y decile también a cada uno de ellos un “gracias” sincero. Sentí cómo forman parte de vos, estás también compuesta de ellos.

Ahora podés visualizar detrás de cada uno de ellos a sus dos padres. Y detrás de cada uno de estos, a sus dos padres. Así, de forma infinita, visualizá muchísimos ancestros detrás de vos. Sentí cómo todos ellos son parte de vos y están presentes de alguna manera en cualquier cosa que hagas en esta vida. Todos ellos han sido igual de importantes para tu existencia. Sentí el efecto en tu cuerpo de darte cuenta de ello.

Ahora sentí el apoyo de todos esos antepasados. Cómo todos ellos te están pasando la vida que ellos recibieron, te están dando fuerza. Permítete sentir en tu cuerpo esta fuerza y esta vitalidad, inundándote de ellas. Después de unos minutos, cuando lo sientas, a tu propio ritmo, abrí tus ojos.

Esta visualización, mediante la guía de los terapeutas, suele ser un ejercicio muy fuerte para el individuo en el que podrían aflorar muchas emociones, como risas, llantos, irá, palabras, gritos. Es importante explicar al consultante que debe dejar fluir todas las emociones que tiene dentro de él y está muy bien que así lo sea, ya que es una forma de fluir y soltar.

¿Qué es la sanación de linaje? ¿El linaje se puede sanar? La **sanación del linaje ancestral** es un proceso individual en el que se realiza una limpieza y sanación de nuestro árbol genealógico, ya que una de las principales tareas que tenemos en esta vida es la de identificar y liberar los patrones de conductas y creencias que hemos heredado de nuestros ancestros.

De allí el concepto con el que hoy en día nos solemos referir a nuestros ancestros, que es la “herencia”. Esta es una palabra compleja porque tiene varias acepciones. Por su etimología se refiere a “las cosas que están unidas o adheridas”.

Desde el siglo XIX se empezó a hablar también de herencia biológica, que no es más que un proceso legal sucesorio, es decir, cuando un juez decide sobre una herencia los hijos tienen partes iguales: son los que reciben primero y excluyen a los parientes más alejados. Por otro lado, la ley de Dios ordena: “Honrarás a tu padre y a tu madre”. Este es el cuarto mandamiento, y no dice nada acerca de honrar a tu bisabuelo y a tu bisabuela.

Asimismo, la palabra herencia se relaciona con la biología y la genética, puesto que heredamos ADN de nuestro padre y madre, que a su vez viene de sus ancestros. Este ADN

nos dará no solo los caracteres físicos observables, sino también lo que llamamos genotipo, lo interno, la forma de actuar, la personalidad y las cargas y mandatos genéticos con los que llegamos a este mundo que nos llevan a actuar de una o determinada forma.

La violencia, las pérdidas, y el dolor

Dichos aspectos pueden darse en las familias, quedar latentes en el árbol genealógico y ancestral, y manifestarse en algún momento de la vida de sus integrantes, por lo que es necesario hablar de ellos.

Veamos. ¿Qué puede llevar a algunos adultos a ejercer tanta violencia sobre un niño? Las familias violentas generalmente son muy cerradas, en las que no hay un intercambio fluido con el resto del mundo. Asimismo, los vínculos intrafamiliares son de pegoteo y desconexión afectiva, ya que cada uno está aislado, absolutamente solo y a la vez no se puede separar de los otros. No hay espacios individuales y tampoco se comparte.

Todo es indiferenciado y el contacto es a través del golpe o mediante funcionamientos muy primarios, como la respiración, la alimentación o el sueño. A veces, se supone que se es propietario de los hijos como si fueran objetos. Así, generalmente, cuando una familia se puede abrir al mundo y establecer redes con otros, la violencia disminuye.

También es frecuente que, cuando se tiene un hijo, el deseo sea el de tener un muñeco, no un bebé que llora, usa pañales, se despierta de noche, quiere comer a cada rato. Otras veces, se supone que el hijo viene a salvarlos. Y cuando esto, inevitablemente, se rompe, en algunas familias la ruptura de esa imagen resulta intolerable.

Cuando existe un componente violento por parte de alguien del sistema familiar esto siempre es debido a algo ocurrido dentro del árbol genealógico, y seguramente a alguno de los antepasados. Si es del padre será del lado de los hombres, y si es la madre del linaje materno los que han sido violentos o han sufrido violencia.

Como verán, a lo largo de las generaciones esto se suele repetir. Recuerden que cuando hablamos de determinadas situaciones de violencia no siempre hablamos de la violencia física, sino también de la psicológica o mental que invade al cerebro de los niños, que afectan muchísimo a su escolaridad, y a las relaciones interpersonales. Además afecta directamente a su bienestar físico, mental y emocional que heredamos en síntomas y conductas de nuestros antepasados.

De allí que el estudio de nuestra historia y el estudio del transgeneracional nos traerá la paz que necesitamos una vez que entendamos de dónde vienen nuestros programas y por qué somos los elegidos para reparar a nuestro sistema familiar.

De más está decir que aquí trabajamos el tema de la violencia con referencia de algunos de los lazos familiares que se trabajan desde las constelaciones y sanación de nuestro árbol genealógico, pero bajo ninguna circunstancia debe haber ni existir ningún tipo de violencia, ya sea psicológica o física, a ninguna persona, y mucho menos a un niño.

Por todo lo que hemos estado aprendiendo es que destacamos la importancia de trabajar con los lazos transgeneracionales, secretos de familia, lealtades familiares invisibles y duelos no hechos de pérdidas personales y familiares. Tampoco olviden a los llamados excluidos, y poder descifrar el porqué de su lejanía en el sistema familiar.
Pero entonces ¿de qué manera? Con la "terapia transgeneracional psicogenealógica contextual clínica", ya que esta tiene la función de buscar y rastrear nuestras lealtades invisibles e identificaciones inconscientes repetitivas, ya sean buenas o malas, que nos obligan a "pagar las deudas" a nuestros ancestros y a repetir las tareas interrumpidas mientras no estén cerradas. Es decir, repetir y tener que cargar sobre eso que nuestros ancestros no pudieron lograr ni alcanzar o que quizá haya quedado pendiente en la vida de ellos.
Este tipo de terapia transgeneracional nos remonta a la época de los ochenta, en la que se empezó también a desarrollar la psicogenealogía. La misma comprende numerosas teorías, prácticas y escuelas de pensamiento y con el tiempo se ha convertido en un término popular, casi en un nombre común, pero que es tan útil hoy en día para el trabajo terapéutico transgeneracional.
Con ella se pueden trabajar los duelos, los fantasmas, los miedos, las pérdidas tempranas, los abortos espontáneos y buscados, las fechas y números que asocian a diferentes tipos de ancestros en nuestro árbol genealógico, entre otros.

Podemos decir que cada uno de los árboles transgeneracionales de cada uno de nosotros está escrito por todos aquellos que nos precedieron, es decir, nuestros antepasados. Cada uno de nosotros estamos llevando información de nuestros ancestros en nuestros cuerpos, en nuestra propia historia de vida. En el árbol genealógico está escrito todo.
A su vez, cada árbol genealógico es único, y aunque algunas historias sean similares, no hay un árbol igual a otro. El árbol de cada persona tiene una lógica y hay que buscarla, ya que por allí sabemos qué es lo que hay que sanar. La idea es estudiar el árbol genealógico hasta la tercera o cuarta generación. A partir de la quinta generación va a perderse.

Con el estudio transgeneracional podemos ver cómo pueden incidir ciertos personajes del clan familiar en nuestro proyecto de vida. ¿Se animan a intentar encontrar la de cada uno de ustedes?

¿Somos realmente libres? ¿Estamos creando nuestra propia vida o estamos repitiendo las historias de nuestra familia? ¿Cómo podemos saber esto? Estudiando nuestro propio árbol genealógico. Cada vez que en el árbol ocurrió un drama, trauma, duelo o situación inexplicable o inesperada, lo incorporamos al programa de esos familiares o de otras personas en situaciones trágicas y/o dramáticas.

Todos nos construimos psíquicamente alrededor de un drama. Por dicho motivo, hay que descargar la parte emocional dramática, ya que el solo hecho de hacer el árbol es sanador y hay muchos consultantes que al hacerlo, sanan.

Al consultar e investigar junto a sus familiares sobre las diferentes historias y datos puntuales que les solicitamos para realizar la sesión, están entrando en contacto con su historia de vida, con la de sus ancestros, toman contacto con historias que hasta hoy desconocían. En muchos casos hay secretos que salen a la luz, o historias que sin ser secretos se dan a conocer.

Nuestro árbol genealógico tiene todas las respuestas a nuestros conflictos, bloqueos, excesos y situaciones repetitivas que están grabadas en el inconsciente de nuestro clan familiar. Todo ello lo recibimos o heredamos de nuestros ancestros reflejando en nuestro día a día sus costumbres, genética, educación, creencias.

El 99% de nuestra vida está condicionada por una serie de programas y patrones que la marcan y nos hacen repetir y repetir, y sabemos que al poner luz a las historias podemos repararlas. Con esto queremos decir que al conocer las historias elegimos transformar nuestro presente, es decir, que a partir de aquellas historias pasadas dejamos de repetir y reparamos.

Para algunos consultantes su problemática representa un porcentaje muy alto de su vida contemporánea. Por eso, muchos eligen trabajar mediante un proyecto sentido, es decir, una etapa que comprende desde 9 meses antes de su concepción, el tiempo que estuvo en la panza, hasta sus tres años de vida; y el resto de los consultantes trabajan mediante la sanación transgeneracional, se refiere a aquello que nos une a las generaciones que no hemos conocido, a los familiares con los que no hemos convivido, a los antepasados cercanos o lejanos.

El proyecto sentido y el transgeneracional determinan nuestras vidas, y si alguno de nuestros antepasados sufrió algún trauma o no pudo resolver sus conflictos, éstos pasan de generación en generación hasta que alguien del clan toma conciencia y lo trasciende. Cuando hay un drama en el transgeneracional hay una gran energía psíquica, y si esta no se descarga, hay una explosión interna, por lo que hay que descargar, y hay muchas formas de hacerlo: bailando, cantando, haciendo deporte, trabajando con nuestras manos, haciendo algo que nos guste y nos haga sentir bien.

Ahora bien. ¿Qué ocurre con el duelo? ¿Cómo influye la vida de nuestros antepasados en nuestras vidas? Saber nuestros antecedentes y de dónde venimos nos ayudará a desarrollar un fuerte sentido de quiénes somos en realidad. Además, saber cómo elaborar un duelo transgeneracional es fundamental para cerrar los ciclos de conflicto en el sistema familiar.

El **duelo** es un proceso natural de la vida, cuyas fases debemos atravesar para sanar el dolor de perder a un ser querido, un trabajo, el hogar o una pareja. Pero existe el riesgo que las emociones que éste conlleva se repriman y el proceso quede bloqueado en nuestro inconsciente, generando una serie de conflictos que, incluso, nos hagan experimentar diversos padecimientos.

Puede ocurrir que existan duelos que vivieron los ancestros y que ocultaron o quedaron en el olvido. Situaciones de las que no se habla, porque sienten vergüenza. Sin darnos cuenta por lealtad al sistema empezamos a llevarlo como tristeza y dolor e inclusive ira sin causas aparentes. Suicidios, muertes infantiles, fallecimientos prematuros, accidentes, suelen ser la causa de estos traumáticos procesos que quedan suspendidos en el inconsciente familiar y afectan a todos los miembros del sistema.

Hacer contacto con nuestras emociones, especialmente cuando éstas duelen o incomodan, da mucho miedo, por lo que tendemos a evadirlas o reprimirlas. Sin embargo, en el duelo, es importante evocar lo que sentimos para conectar con el dolor y sanarlo a través de cada etapa.

Las fases del duelo se viven en 5, y cada una de estas, cada persona las experimenta a su propio ritmo. No obstante, es importante saber que debemos vivirlas todas para sanar el dolor de la pérdida.

La etapa 1 es la de la negación, en la que se tratará de amortiguar el golpe de la pérdida y aplazar parte del dolor.

La etapa 2 es la de la ira, que aparece ante la frustración de lo irreversible, y se puede proyectar esa rabia hacia el entorno.

La siguiente es la etapa de la negociación, en donde las personas fantasean con la idea de que se puede revertir o cambiar el hecho de la pérdida y el dolor que conlleva.

La etapa número 4 es la de la depresión, donde se hacen presentes la tristeza profunda y la sensación de vacío.

Finalmente llega la etapa de la aceptación, que consiste en que una vez aceptada la pérdida, las personas en duelo aprenden a convivir con su dolor emocional.

Los duelos muchas veces se trabajan desde el sistema de Constelaciones Familiares.
Son muchos los casos en los que la familia entera puede experimentar el bloqueo de un duelo a causa de la pérdida repentina de uno de sus miembros, un duelo no trabajado, un proceso traumático que no se hace consciente. Y cuando una pérdida traumática no se ha podido asimilar o aceptar en el sistema familiar, queda un duelo pendiente, y un tema que queda inconcluso y que no es asumido en el inconsciente familiar puede condicionar el hábito psico-emocional de la misma, incluso trascendiendo generaciones.
El solo hecho de evadir o hacer silencio genera más dolor, ya que se bloquea el duelo o queda pendiente, y esto genera una gran inestabilidad emocional.
Desde el punto de vista de las constelaciones familiares, la exclusión no es propia del sistema, puesto que todos tenemos derecho a pertenecer al mismo. Cuando alguien se excluye, ya sea por ser diferente o porque lo hemos olvidado, la consciencia familiar buscará reparar la exclusión a través de otro miembro que tome su lugar, causándole conflicto y enfermedad.
Todos aquellos que hayan llegado por nacimiento, incorporación o contacto con la familia, pertenecen al sistema. Cuando a algún miembro del sistema o grupo se le niega el derecho a pertenecer, estamos hablando de los excluidos, de un miembro rechazado.
Es por todo eso, y para evitar el sufrimiento del sujeto, que será necesario cerrar el duelo pendiente y a partir de ello poder dar un cierre al ciclo para sostener y mantener el orden familiar donde cada uno ocupe el sitio que le corresponda, viva su propio destino, y se liberen también a las futuras generaciones del peso emocional y la carga de los ancestros.

Pero... ¿Cómo identificar si se vive un duelo pendiente? Quien vive un duelo transgeneracional bloqueado experimenta alguna de estas situaciones:

- Llora con mucha facilidad y la mayoría de las veces no sabe por qué
- Se siente falto de energía o sin ganas para dedicarse a sus proyectos
- Desarrolla síntomas o enfermedades consecutivamente
- Trabaja compulsivamente muchas horas al día
- Le cuesta trabajo expresar lo que siente
- Siente vacío en el pecho
- Piensa constantemente en sus seres queridos que han muerto
- Vive cualquier ruptura o cambio de vida como una tragedia
- No tiene esperanzas, sueños o metas

El duelo transgeneracional pendiente puede resolverse a través de una Constelación Familiar donde se logre restablecer el orden del sistema familiar e incluir al excluido. Allí las emociones se deben expresar tal y como se sienten. Esto puede ser a través de formas creativas como el arte y el baile, con la escritura de cartas a quien falleció, etc.

Roles familiares

Los **roles familiares** pueden ser asumidos o asignados.

Dentro del contexto de la familia existen los roles de esposo, esposa, padre, madre, hijos, hermanos. Cuando hablamos de rol familiar estamos hablando del papel que cada uno de nosotros realizamos dentro de la familia, es decir, papel de padre, papel de madre, papel de hijo o hija. Cabe destacar que una familia también se puede encontrar dirigida por uno solo de los padres, bien sea la mamá o el papá.

Asimismo, es fundamental aclarar que, sin importar cómo esté constituida, es innegable el importante papel que desempeña la familia en la sociedad, especialmente como transmisora de normas, valores, cultura, entre otras cosas.

Los padres son los educadores por excelencia de los hijos. Estos educan a través de la instrucción, el modelaje, los contactos realizados, los vínculos construidos y los contextos organizados.

En estas funciones, papá y mamá son indispensables, ya que el papel que cada uno realiza dentro de la familia es muy importante y tiene funciones diferentes. A este papel, también se le conoce como rol.

Existen diversos tipos de roles:

- El rol conyugal, que será desempeñado por la pareja, cumpliendo sus funciones conyugales
- El rol de padre, que requieren una gran responsabilidad
- El rol de madre, que es tan importante como el del padre, sólo que aquí se manejan mucho las emociones
- El rol fraternal, que se da entre los hijos, es decir, entre hermanos, creando complicidad y brindándose apoyo mutuo
- Y el rol filial, que también lo desempeñan los hijos, pero aquí su función es aprender, crecer, respetar y evolucionar como seres humanos

Aclaremos que hoy en día existen las familias disfuncionales, ensambladas y demás que hacen que muchas veces determinados roles puedan ser adquiridos por otros miembros de la familia. Por ejemplo, cuando la madre es la que se ocupa no solo de su rol, sino también de trabajar, alimentar a los hijos y cumplir los roles que deberían ser del padre, y por supuesto viceversa.

Todas las familias del mundo, ya sean las de las ciudades, las del campo, con pocos o muchos integrantes, forman un grupo de convivencia que necesita reglas y la estipulación del desarrollo de las funciones dentro de la misma con los roles que cada uno va a desempeñar, teniendo repercusiones favorables y positivas para el desarrollo de cada uno de los que integran la familia.
El trabajo que se realiza dentro de una familia debe exaltar los valores y principios que la forman para crear hombres y mujeres de bien. Por eso, ejercer de buena manera los roles familiares como padres, hijos, hermanos, primos, abuelos etc. conlleva a la construcción de verdaderos seres sociales, que pueden integrarse y adaptarse al mundo exterior.

Aclaremos un punto esencial en este tema: estos roles de los que hemos estado hablando no solo son exclusivos de las familias con lazos consanguíneos, ya que también podemos llamar familia a aquellos grupos de personas a los que los une un afecto y conviven como familias, adquiriendo de esta forma una función dentro del grupo, a fin de desarrollar así los papeles correspondientes a cada uno. De allí el ideal de que la familia no es solamente la que te une por la sangre.

Es importante trabajar creando responsabilidades que se conviertan en hábitos para llevar una vida de forma digna, saludable y mentalmente equilibrada, para los niños y

cada uno de los integrantes, de forma tal que ayude poder relacionarse con el mundo exterior, lo que puede traducirse en una mejor sociedad o comunidad para cualquier país.