

Material Imprimible

Curso Sanación del árbol genealógico

Módulo Lógicas y mandatos familiares

Contenidos:

- Lógicas familiares, repeticiones y prohibiciones
- Mandatos y creencias familiares
- Ley del espejo
- Inconsciente familiar

Lógicas familiares, repeticiones y prohibiciones

El hombre existe como individuo y como miembro de una cadena generacional que cumple sin su voluntad consciente los objetivos del grupo y la especie.

Existe un impulso por transmitir, un imperativo psíquico, una necesidad inconsciente vinculada a la pulsión de conservación y de continuidad de la vida psíquica. Esta pulsión de conservación, integrada en eros, constituye el inconsciente hereditario y su objetivo es la transmisión de la genética y la cultura a los que lo van a suceder dentro de su familia. Dentro del contexto de cada familia posee sus propios mitos familiares que no son más que fieles representaciones míticas de una familia ideal vinculada generalmente a una de las ramas del árbol genealógico. Estos mitos están constituidos por la propia historia y por un conjunto de creencias y fantasías inconscientes compartidas que habitualmente se van transmitiendo de generación en generación. Siempre hablamos de mecanismos inconscientes, que solo las terapias específicas nos permiten recordar.

Estas representaciones suelen tener una función estructurante: contribuyen a la cohesión familiar, a su equilibrio psíquico, refuerza su identidad y permiten que los miembros de una familia nuclear sientan la pertenencia a un linaje, y esto a su vez se concreta en un sistema de reglas, funciones de los miembros y reparto de roles.

La transmisión transgeneracional en sí no es más que un concepto que formaba parte del paradigma sistémico mucho antes de ser incorporado por el psicoanálisis. Las primeras investigaciones sobre la **transmisión transgeneracional** nacen a partir de la ampliación de los dispositivos psicoanalíticos con la aplicación de esta terapéutica a parejas, familias y grupos.

Asimismo, la transmisión transgeneracional estudia cómo el mundo representacional de individuos de una generación puede influir en el mundo representacional de individuos de generaciones siguientes, cómo son estos fenómenos de la transmisión y cómo son los procesos por medio de los cuales se ponen en marcha. También esta terapia va a estudiar cómo se repiten de generación a generación modelos de acciones, vínculos y patologías. La reconstrucción de fragmentos de la historia del pasado del paciente a través de la transferencia.

Habitualmente, estas transmisiones afectan a dos, tres o más generaciones, pero la herencia no puede ser recibida pasivamente, sino que requiere de cada cual el trabajo de hacerla propia.

Pensamos en la transmisión como sustentadora de la vida del individuo si tienen lugar esos dos aspectos: por un lado la recepción de esa herencia y, por otro, el acto de

apropiación de ella que implica imprimirle nuestro propio sello, es decir, la transformación creadora de lo heredado.

De lo anteriormente estudiado podemos establecer una clara diferencia entre la necesidad de separar las transmisiones organizadoras de la vida, las transmisiones transicionales, necesarias y estructurantes para el individuo, la familia y los grupos, de las que tienen cualidades traumáticas y son generadoras de diversas patologías.

Pero la pregunta clave sería ¿Por qué se repiten las historias familiares? Y ¿cuál es el objetivo de las repeticiones familiares? Cada evento o situación que ocurre en un árbol genealógico tiene una lección que aprender, y si no se aprende, se queda atrapado. El sistema garantiza que esto se repita para cerrarlo finalmente, y para que las generaciones futuras puedan liberarse y superar el dolor de sus ancestros.

¿Qué lecciones deberíamos aprender cada uno de nosotros? Una de ellas es lo que denominamos **patrones familiares**, que podríamos definirlos como el conjunto de comportamientos, emociones, maneras de vincularnos, que se originan en algún punto de nuestro árbol familiar y tienden a perpetuarse generación tras generación.

Y... ¿Cómo romper patrones generacionales? La autoconciencia es un componente esencial en el proceso de romper patrones familiares negativos y construir relaciones familiares más saludables. Es decir, reconocer y comprender cómo los patrones familiares influyen en nuestra forma de relacionarnos con los demás es el primer paso para el cambio.

Los traumas que no son procesados en el seno familiar suelen ser ocultados debido al dolor que causan y pueden repetirse en la misma familia por el mismo hecho de mantenerse en secreto, porque se produce una especie de lealtad sistémica. Veamos juntos un ejemplo.

Una mujer fue asesinada por su esposo por ser infiel y él se quitó la vida. Las tres hijas fueron criadas por parientes, abuelos y tíos. Cuando crecieron, sus vidas fueron parecidas a las de la madre, infieles con sus parejas, dejando a su paso hombres destruidos, ya que uno de ellos se suicidó. Las vidas de las nietas son iguales.

¿Les parece que existe la maldición generacional? ¿Por qué los hombres que se enamoran de ellas no son capaces de rehacer sus vidas, y al contrario, parecen

enloquecer de amor? ¿Las hijas de esta generación repetirán la historia cuando sean adultas? La respuesta es que no se trata de maldiciones generacionales.

Desde la mirada de las Constelaciones Familiares Sistémicas podemos dar cuenta de lo siguiente: hay un orden que debe ser respetado, al que le podemos llamar Orden de Pertenencia. Este parte del hecho de que a la familia, al sistema, pertenecen todos los miembros y aquellos que por acción u omisión, crearon un lazo con alguno de ellos. Por ejemplo, una madre y su amante. Una esposa y su perpetrador. Un padre y una novia antes de la madre, de quien fue obligado a separarse.

Como aprendimos anteriormente, las lealtades invisibles hacen que una persona se mantenga dentro de su sistema familiar, repitiendo la misma historia generación tras generación. Algunas personas se preguntan ¿Cómo solucionar esta situación en su vida? ¿Para no terminar sola como el resto de las mujeres de mi familia? ¿Para no terminar divorciándose? ¿O esquivar las enfermedades familiares? ¿Cómo escapar de la historia familiar? ¿Cómo parar la repetición de la historia familiar?

Cuando experimentamos un trauma, nuestra respuesta puede ser la parálisis y la fragmentación de nuestra memoria, y en muchos de los casos, con el tiempo, pueden dar origen a recuerdos repentinos que nos llevan a actuar de manera automática.

Son las palabras, las imágenes y los impulsos que se fragmentan siempre después de un hecho traumático y estos traumas experimentados por nuestras generaciones anteriores se transmiten a través de sus cuidados, pensamientos, miedos y creencias. A menudo, esta transmisión es inconsciente, y puede afectar a los descendientes de manera significativa.

Además, existe lo que se conoce como “la mala conciencia”, que se refiere a la sensación de trascender los límites de la conciencia familiar y atreverse a hacer algo diferente a los demás. Este tipo de conciencia surge de un proceso profundo de “individuación” y, a veces, puede requerir un camino solitario, pero también una conexión con una conciencia más amplia.

Como dijimos anteriormente, cada evento que ocurre en un árbol genealógico tiene una lección que aprender. Ejemplificamos para una mejor comprensión: Amalia es una mujer de 57 años que ha vivido una vida llena de fluctuaciones emocionales. Logró una buena situación económica pero emocionalmente se siente vacía. Su gran deseo siempre fue

poder encontrar el amor, pero siempre termina en relaciones tóxicas que la dejan con el corazón roto. Los hombres parecen sentirse intimidados por su poder económico, y ella se siente cada vez más sola y eso le genera angustia y tristeza.

Al examinar y lograr comprender su árbol genealógico nos encontramos con lo siguiente: existe un patrón de divorcios y relaciones fallidas que se remonta a varias generaciones. Su abuela materna, que tenía solo 17 años cuando su esposo la dejó por otra mujer, luchó por criar a su hija sola en una época en la que las mujeres dependían económicamente de sus maridos.

Desde allí trabajamos la práctica de la terapia. Le pedimos a la consultante que se imagine a su abuela materna con 17 años y una hija de 2 años en 1945, sin una profesión, y le preguntamos ¿Cómo cree que se habría sentido en esas circunstancias? La consultante respondió que se sentiría muy sola y con mucho enojo hacia su ex pareja.

Luego se le preguntó qué es lo que faltó que hiciera su abuela en esa situación específica, y ella respondió llorando: a mi abuela le falta aprender a sostenerse a sí misma ya que tuvo que aguantar muchas humillaciones al tener que volver a casa de sus padres. Ese fue el momento en que comprendió su gran obsesión por ser independiente económicamente, pero que a su vez era dependiente emocionalmente, con lo cual era igual a su abuela.

Ella quería hacer las cosas de manera diferente a su abuela, pero por otro, terminaba repitiendo la historia de otra manera. Por eso es importante contar con un asesor sistémico que pueda ayudar a descubrir cuál es el objetivo detrás de la repetición de una situación.

Cuando en una familia surge un buscador de solución para las repeticiones familiares, este encarna el deseo de todo el clan para salir de las mismas y de lo conocido e ir hacia adelante.

A continuación les proponemos algunos pasos para salir de repeticiones familiares:

- hacer sesiones de constelaciones familiares
- no juzgar y entender que cada antepasado hizo lo más que pudo
- no sentirse culpable
- dejar de oponerse al sistema familiar
- Reunir los datos del árbol genealógico
- Aceptar a todos tal como son, ya que esto puede otorgar la paz del amor

- Honrar siempre a los ancestros, y la mejor manera de hacerlo es siendo feliz, liberándome de lealtades que pueden limitarte
- Agradecer diariamente a todos los miembros de tu familia
- Caminar hacia la vida con humildad, que se logra viviendo con alegría, respetando el destino de otros y trazando el propio con cada paso

Mandatos y creencias familiares

Un **mandato familiar** es una orden o un estilo de vida que los padres dicen de manera explícita a sus hijos o también lo actúan de manera implícita. Por lo tanto, los mandatos son decisiones que toman por nosotros y que no hemos elegido.

Asimismo, los mandatos familiares son mensajes repetidos que se transfieren de generación en generación dentro de nuestro sistema familiar y que vamos integrando como nuestros. Estos suelen estar relacionados con las acciones ascendientes que tengan los padres y que quieren manifestar en sus hijos, y a veces también se realizan a fin de “ser parte de la familia”. Por eso, a quienes no han cumplido estos mandatos muchas veces se los ha llamado los excluidos de la familia.

Algunos ejemplos de mandatos familiares son:

- “Eres igual que tu tía”
- “Lo que tienes que hacer es anotarte en una carrera”
- “Deberías comportarte normal”
- “Tienes que hacerlo mejor que los demás”
- “No tienes razones para estar mal”
- “A ver si aprendes de tu hermana”
- “Si te muestras vulnerable se aprovecharán de ti”
- “Tienes que cuidar de tus hermanos”
- “Una buena madre no actúa de esa manera”

¿Cómo les parece que estas frases pueden influir, por ejemplo, en los más pequeños? Seguramente de alguna forma marquen su vida. Estos mensajes pueden ser cosas que nos repetían mucho nuestros padres, o simplemente eran conductas que veíamos en casa. En todos los casos, los mandatos familiares tienen una fuerte influencia en nosotros, porque los llevamos escuchando y viviendo desde la infancia.

Además algunos se asocian a los valores familiares que van construyendo en nosotros un sistema de creencias con el que aprendemos a desenvolvernos en la vida y, el que,

posiblemente, en la edad adulta aún sigamos reproduciendo de manera inconsciente. Otros están asociados a generar miedo y temor a accionar de tal forma, no cumpliendo con el mandato y ser finalmente “castigados o excluidos”.

Por eso, cuando logramos tomar estas ideas como nuestras, las mismas suelen estar detrás de muchas acciones y decisiones que sostenemos a lo largo de nuestra vida, sumado a que determinan nuestro accionar y la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

¿Cuándo sabemos que estos nos afectan negativamente? Aunque podemos decir que estas frases tienen una finalidad positiva como algo educativo como “si te esfuerzas lo suficiente conseguirás lo que quieres”, nos pueden acabar afectando de manera negativa y podemos terminar pensando que cuando no conseguimos algo es por falta de esfuerzo o que todo se puede alcanzar con el esfuerzo necesario.

Estas frases nos están afectando de manera negativa cuando:

- Nos genera un sentimiento de culpa
- Nos deriva en expectativas difíciles de cumplir
- Nos dificulta realizar cambios en nuestra vida
- Los sentimos como normas rígidas contra las que no podemos luchar

Así dejamos de ser nosotros mismos para convertirnos en lo que nuestros padres quieren de nosotros, o lo que es peor, lo que ellos o alguien de nuestra familia no pudieron ser y lo manifiesta ante estas frases negativas. Es entonces como los mandatos familiares se acaban transformando en obligaciones que hemos asumido de forma inconsciente, atrapándonos en un tipo de vida que no hemos elegido.

Aprender a romper con los mandatos familiares no es fácil y más aún cuando nos vemos envueltos en conflictos internos que no nos dejan avanzar en el día a día de nuestra vida. Por ello es necesario revisar estas creencias, las creencias limitantes, es decir, todas aquellas acciones que nos limitan en nuestra vida.

Sin embargo, el hecho de que identifiquemos racionalmente los mandatos que nos han ido transmitiendo nuestros padres no es suficiente para terminar con ellos, debido a que tienen una alta carga emocional.

Para poder hacerlo, lo primero que tenemos que entender es que esto que nos estamos diciendo es un mandato, algo que nos ha sido impuesto sin nosotros haberlo elegido. Es

decir, que es un discurso aprendido que nos sirvió en su momento, pero que no tiene en cuenta los cambios.

O sea, en el contexto actual, en vez de ayudarnos, nos está generando malestar, y es en definitiva lo que se trabaja desde la terapia, para que nos pueda ayudar a poner en perspectiva estos discursos, prevenir que patrones negativos del pasado se sigan imponiendo en el presente y buscar aquellas elecciones más saludables.

No obstante, no solo hay creencias familiares que te limitan. También la sociedad y las amistades, por ejemplo, ya que nuestros contextos van formando las opiniones, perspectivas y percepciones. Así, que ocurra esto es algo normal. Lo importante es que cada uno sea capaz de detectar esos pensamientos o creencias más funcionales dado que muchas veces puede pasar que no seamos consciente de ello.

Llevamos a cuestas un saco invisible, un cargamento de mandatos silenciosos, de mensajes instaurados en la mente desde niño que quizá estén impidiendo crecer. Por eso siempre es buen momento para hacer un cambio.

Las personas nos convertimos en aquello que creemos que somos, pero nuestra forma de interpretar la realidad se nutre con frecuencia de esas frases que otros han inoculado en nosotros durante bastante tiempo.

Así lo dijo la escritora y oradora estadounidense Louise Hay: "Tú eres la única persona que piensa en tu mente. Eres el poder y autoridad en tu mundo".

Por dicho motivo, buena parte de lo que cada uno dice, decide, hace y no hace es el resultado de aquello que piensa.

Podríamos decir que a la hora de tomar algún tipo de decisión en nuestra vida y de procesar lo que nos rodea lo hacemos de manera espontánea y libre. Sin embargo, la realidad no es esta. Mucho de lo que pensamos parte de creencias que no hemos pasado por un filtro crítico. De allí que existen algunos tipos de creencias familiares que suelen limitar la vida. Veámoslas juntos.

La primera creencia sostiene no fiarse de las mujeres, de los hombres, de tus amigos, etc. La desconfianza es una dimensión que suele transmitirse muchas veces de padres a hijos. Así, entre las creencias familiares más comunes que solemos heredar están esas reticencias a depositar la confianza en las personas.

La segunda manifiesta que la familia siempre es lo primero. Por tanto, en ocasiones nuestras creencias hacen que asumamos que, aunque determinadas figuras familiares nos traten mal, es nuestra obligación aguantarlo.

La siguiente afirma “nadie te va a querer”. Alguna vez hemos escuchado la frase: “Con ese carácter que tienes nadie te va a querer”, “mírate, si no cuidas más tu aspecto físico no vas a gustar a nadie”. Son muchas las personas que reciben estas frases que causan una imagen del cuerpo distorsionada a causa de todos los mensajes recibidos en la infancia y adolescencia, y en muchos casos se cae en trastornos de la conducta alimentaria.

La cuarta creencia está relacionada con inculcar que la vida es muy difícil, por lo que tenemos que conformarnos con lo mínimo. Asumir que hay cosas que es mejor no intentar o que lo más adecuado es conformarnos con lo que vamos encontrándonos, no es un buen enfoque para nuestro desarrollo humano. Existen ideas que asumimos y damos por ciertas sin pensar ni reflexionar en ellas y a veces, para evitar las disonancias cognitivas, ni siquiera admitimos que nos contradigan.

La siguiente está en decir “no tienes talento, así que no sueñes con cosas imposibles”. En estos casos solemos ser los adultos a los que cortaron las alas de los más pequeños debido a los miedos propios y ya desde bien temprano con la clásica idea de que eso que soñaban, no servía de nada. Creer que lo que soñamos y deseamos son las expectativas y esperanzas que todos tenemos y que a veces nos lleva a una vida demasiado gris y desordenada.

Otra de las creencias más frecuentes sostiene que no hay que quejarse, que en esta vida hay que ser fuertes, y también otras frases como “No llores, no protestes, no te quejes, esconde esa mala cara... ¡La vida es dura y hay que aguantarse!”. Este tipo de creencias familiares que nos llenan de vacíos durante nuestros primeros años, suelen tener serias consecuencias, ya que muchas veces la obligación de ser o de mostrarse siempre fuertes y de poder con todo es la base de nuestro sufrimiento psicológico.

Tenemos derecho a ser vulnerables, a protestar, a llorar y a lamentarse lo que duele, de allí la importancia de que podamos desactivar y alejarnos de este pensamiento e ideas de nuestra mente y así siempre ganaremos en felicidad.

¿Las creencias limitantes de los padres afectan a los hijos? La respuesta es sí.

Para los niños los padres son las figuras más importantes, y todo lo que ellos digan en su edad de niños, será importante en la mente de los mismos. De allí que es esencial tener cuidado y controlar lo que le decimos, ya que las creencias limitantes, como su nombre lo dice, los limitarán a ellos en muchas de sus acciones en la etapa adulta.

Los padres representan la máxima autoridad para un niño, lo que quiere decir que cualquier cosa que les dijeron de pequeño, si fue constantemente repetido y emocionalmente aceptado por él, lo integra en su vida convirtiéndolo en la verdad, es decir, en su creencia de sí mismo.

Si alguno de ustedes es mamá o papá seguramente en alguna oportunidad se habrán preguntado si estaban haciendo bien las cosas, si no estaban fomentando creencias limitantes a sus hijos; en definitiva, si somos buenos padres y madres. La respuesta es que no hay buenos y malos padres, solo hay padres.

Una pregunta que a menudo se hacen todos los que son padres, es si verdaderamente son buenos educando a sus hijos. Ser padre no se estudia ni en el colegio ni en la universidad, no hay manual de padres, se aprende en el día a día con cada uno de los hijos, pero por sobre todo desde la experiencia.

Si alguno de ustedes se hizo esa pregunta es porque realmente les importa la manera en que los están criando y educando y, si es así, es importante entonces poder descubrir estas creencias limitantes que los padres pueden imponer inconscientemente a sus hijos. Desde el nacimiento hasta los 7 años, los niños adquieren y se llenan de las creencias que van a influir en el resto de sus vidas, y en esto podemos distinguir, por ejemplo, la idea que tendrán de sí mismos, los amigos y compañías con quienes van a compartir, los tipos de relaciones que buscarán, los empleos y la calidad de vida que desean tener, el grado de felicidad que tengan y si lo merecen o no.

Veamos algunos de los ejemplos de los mensajes parentales limitantes para que cada uno pueda reflexionar sobre los mismos y sobre el tipo de creencia que se generará un niño que está escuchando constantemente frases como:

- Así no
- No corras que te vas a caer
- Yo te llevo, no vaya a ser que te resbales
- Esto se hace de esta manera, mira y aprende
- Tu hermano lo hace mejor que vos
- Te quiero mucho porque eres un niño/a muy bueno/a

- A tu hermano le va mejor en el colegio, debes estudiar más
- Los niños buenos no se enojan, los niños buenos siempre se portan bien
- Las niñas buenas no se ensucian

Entonces ¿cuál es el resultado de estas frases? Adultos cuyas creencias son:

- “Me siento incapaz”
- “Solo me quieren si soy obediente y bueno/a”
- “Si no me dicen lo que tengo que hacer no sé ni cómo empezar”
- “Cualquiera es mejor que yo”
- “Me siento culpable si voy en contra de mi familia”

¿Se sienten identificados con alguna? Recuerden siempre que la mente no sabe qué es real y qué no lo es, solo actúa como una grabadora que repite una y otra vez lo que se grabó en el subconsciente en la niñez, y que hace todo lo posible para conseguir los recursos necesarios para llevarlas a cabo.

Es así como podemos decir que las creencias positivas potencian las propias capacidades, y las limitantes nos frenan y obstaculizan nuestro progreso.

Ahora les preguntamos... ¿les parece que las creencias se pueden modificar?, ¿qué opinan?, la respuesta es sí. Las creencias pueden cambiarse, y para ello les dejamos unos tips para poder hacerlo:

- Sé plenamente consciente de que son creencias, no verdades absolutas y, por lo tanto, modificables. La mente no soporta el vacío, por lo que para poder eliminar una creencia limitante, construye un nuevo pensamiento positivo contrario
- Observa tus pensamientos, tus reacciones, tus miedos e inseguridades. Identificalas, anótalas en un cuaderno e incluso, puedes sorprenderte leyendo casi literalmente que algunas de esas frases son tal cual te las decía tu padre o tu madre en tu niñez. Date cuenta y toma consciencia de todas ellas
- Observar qué ideas y valores se están transmitiendo a las nuevas generaciones para que ellos puedan convertirse en el futuro, en mujeres y hombres responsables de sus actos, emociones y pensamientos, y puedan construir entre todos, un mundo emocional y psicológicamente evolucionado

En conclusión podemos decir que ahora de adulto, la responsabilidad está en tus manos. Cada uno de nosotros decide si quiere mejorar y cambiar esas creencias que nos limitan y bloquean la vida. Siempre es posible lograr el cambio.

Ley del Espejo

¿Han escuchado alguna vez sobre esta ley?, ¿de qué se trata y que asociación les parece que tiene con los vínculos? hay una respuesta para todo ello, y de allí que traemos esta ley para su estudio en función a la sanación de nuestro árbol ancestral. Veamos un poco la historia y de qué se trata.

Yoshinori Noguchi fue un influyente autor japonés que escribió, tanto en japonés como en inglés, obras de poesía, narrativa, ensayo y crítica literaria, y en su libro titulado “La Ley del Espejo” se refiere a esta técnica como un reflejo de nosotros mismos en el otro, es decir, lo que vemos en otras personas es algo que habitaría en nuestro interior. De esta manera, lo negativo que observamos en otra persona es un reflejo que vive en ti.

De allí que, lo que me molesta del otro, está dentro de mí, lo que al otro le molesta de mí, si me afecta, está dentro de mí, lo que me gusta del otro, también está dentro de mí y también lo que al otro le molesta de mí, si no me afecta, está dentro de él.

Resumiendo esto que parece tan complicado de entender sabemos que lo que vemos en los demás refleja la información de lo que somos, de las actitudes que juzgamos, de lo que apreciamos, y, a consecuencia, nuestras relaciones interpersonales también muestran lo que no nos permitimos hacer y ser porque lo consideramos inadecuado. Lo que vemos en los demás habla de nosotros mismos.

Si lo llevamos al plano de las relaciones interpersonales podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que te molesta de esa persona/as o situación/es? Y así vamos a comprender que gracias a que nuestras relaciones nos sirven de espejo, podemos conocer más acerca de nuestras programaciones inconscientes y nuestras creencias limitantes, y además, como siempre estamos rodeados de personas y nos relacionamos con alguien, en el ámbito que sea, tenemos siempre la oportunidad de crecer y transformar dichas limitaciones.

Cambiar la concepción de uno mismo permitirá cambiar automáticamente el mundo en el que uno vive. No se trata de intentar cambiar a la gente; solo son mensajeros que dicen quién eres, pero solo bajo su propia opinión, que no necesariamente es la realidad.

Esta **ley del espejo** también se da en el resto de las relaciones, sobre todo cuando identificamos algún tipo de conflicto. Las personas que nos rodean nos ayudan a observarnos a nosotros mismos, nuestras acciones y comportamiento, por lo que podemos decir que las relaciones siempre ayudan para nuestro crecimiento personal.

Así decía una frase del filósofo griego Epicteto: “Si hablan mal de vos y es verdad, cambia por vos mismo; si es una mentira, riéte de ella”.

Entonces podemos ver con quiénes nos relacionamos y aprender acerca de nuestras fortalezas y debilidades. En nuestros amigos reconoceremos lo que nos atrevemos a hacer y lo que no, los sueños que compartimos y también los que negamos. Es por eso que en las amistades más cercanas podremos encontrar a nuestros aliados y enemigos, y es por medio de ellos que estaremos encontrándonos a nosotros mismos.

Esto aplica también a la relación de pareja, ya que nuestra pareja es nuestro reflejo, y de allí nuestro gran maestro. Aunque muchas veces no seamos conscientes para qué entraron en nuestra vida, sí podemos abrirnos a la posibilidad de que esa relación entraña un enorme regalo, y si estamos dispuestos a no juzgarla podremos aprender lecciones de vida muy valiosas.

Siempre vamos a atraer personas afines a nuestras historias de vida y, aunque a veces no son como esperamos, esto no es una condena, sino una oportunidad para trascender esa información.

Inconsciente familiar

Muchas veces pensamos, y de hecho, nos convencemos, de que elegimos por nosotros mismos, que somos seres autónomos con absoluta capacidad de decidir sobre nuestras acciones. Sin embargo, nuestro **inconsciente familiar** ejerce una influencia muy grande sobre las elecciones que hacemos día tras día, con lo cual no somos tan libres como desearíamos serlo y estaríamos repitiendo esos patrones que llevamos en el inconsciente. La compulsión a la repetición es un mecanismo inconsciente que nos fuerza a reincidir en todo aquello que “observábamos” con distancia, siendo pequeños o jóvenes, de la dinámica familiar de dónde venimos y decíamos años atrás con convicción “esto

definitivamente no lo quiero ni lo querré para mi vida”. Y allí estamos repitiendo más de lo mismo de lo que queríamos evitar.

Lo que nos ocurre es que no es tan fácil librarnos de aquellos hábitos y costumbres y comportamientos aprendidos durante tanto tiempo en nuestro hogar. El pasado se re-edita en nuestro presente sin que seamos conscientes de nuestros patrones de repetición.

Nuestro inconsciente familiar siempre se puede expresar con sus luces y sus sombras, sus beneficios y nuestros obstáculos. No todo es enfermedad, negatividad, síntoma o disfuncionalidad en el inconsciente familiar, sino que también son recursos muy valiosos para nuestra vida.

Es así como en nuestro código genético llevamos impresas todas las huellas familiares, no solo actitudes psicológicas no deseadas, sino también recursos, valores y fortalezas, transmitidas de generación a generación, además de los caracteres físicos, el desarrollo de un talento o una vocación que nos puede auto-realizar y nos puede hacer sentir una profunda satisfacción.

Así es como llevamos impresas todas las enfermedades e historias indeseadas de nuestro sistema familiar, teniendo registrada toda la información acumulada de nuestros padres, abuelos y bisabuelos acerca de experiencias traumáticas de abortos, hijos no deseados, de abandonos, de rechazos, secretos y maltratos, humillaciones e injusticias, abusos y adicciones, así como también comportamientos disfuncionales, violaciones, asesinatos y demás acciones que muchas veces desconocemos pero que esta en la historia ancestral. Ninguna información se pierde, todo se transforma, todo sabe todo, absolutamente todo, y siempre se buscarán maneras de manifestarse para sacar a la luz lo que está “oculto” o en el inconsciente en nuestro árbol y que necesita ser expresado, por ejemplo, a través de enfermedades, sueños y situaciones que atravesamos. Y generalmente son las personas más sensibles del árbol familiar las que asumen ciertas repeticiones para poder ser trascendidas y sanadas con más consciencia y sabiduría y no transmitirla a la generación siguiente.

No es casual encontrar ciertas sincronicidades entre nuestros ancestros o entre nosotros mismos y algunos de nuestros ancestros. Estas son coincidencias significativas que intentan llamar nuestra atención para que nos hagamos cargo de ellas y podamos asociar, por ejemplo, determinadas fechas que se repiten, causas de muerte, enfermedades y síntomas recurrentes, parejas infieles o desleales, etc.

Es importante que aclaremos que estas repeticiones no son condenas ni castigos. No hay intención de daño o perjuicio hacia las generaciones más nuevas de una familia, sino que son oportunidades para salir de círculos en los que algo en particular sucedió y poder abrir nuevas puertas para las próximas descendencias que siguen a esas generaciones.

Pero, ¿Cómo puedo entonces trascender los condicionamientos de mi árbol familiar? En sí todas las creencias familiares nos condicionan y nos limitan hasta que tomamos consciencia de ellas y podemos cuestionarlas con consciencia plena para saber cuáles de ellas son beneficiosas y a cuáles debemos prestar atención para poder trabajarlas y sanarlas.

Como ya explicamos, existen muchos conflictos emocionales que se suceden a lo largo del tiempo, y más aún cuando hay sentimientos negativos, como la tristeza, la depresión o la ansiedad, que en algunos casos no nos permiten sostener nuestra voluntad para salir adelante, y también cuando hay situaciones que se repiten una y otra vez, y se vuelven un gran peso sobre nuestras espaldas.

Todo esto nos ayuda a poder, de a poco, recolectar todo tipo de datos acerca de nuestros ancestros, ya sean nuestros padres, hermanos, abuelos, bisabuelos, y si es posible, también de nuestros tatarabuelos, y de esa forma como ya explicamos, armar nuestro árbol.

Este trabajo no es de un día para el otro, puesto que nos lleva cierto tiempo recopilar toda esta información que va desde nombres completos, fundamental para determinar repeticiones de nombres o segundos nombres, profesiones u oficios, enfermedades mentales y físicas que han padecido, pérdidas económicas, relaciones extramatrimoniales, número de hijos e hijos ilegítimos, fechas de nacimientos y de fallecimientos de cada uno de ellos, abortos, suicidios o también hechos traumáticos.

Cuando empezamos a trabajar sobre esta información podemos encontrar la raíz emocional de los problemas de salud que no podemos sanar, de emociones que no podemos liberar, y de situaciones que nos están atravesando y nos bloquean a la hora de superarnos o de tomar decisiones o malas decisiones.

Por supuesto aclaramos siempre que ningún ejercicio relacionado con los ancestros y sus enfermedades sustituyen ningún tratamiento médico o farmacológico que el individuo esté realizando; simplemente es una complementación del mismo.

En este sentido, la ciencia médica y la terapéutica o espiritualidad son complementarias para lograr sanar todo tipo de síntomas y de traumas que nos anclan en la historia pasada.

No es posible abordar la una sin la otra. Ambas son necesarias para un completo proceso de sanación y liberación.

Como dijimos anteriormente, todas las enfermedades o afecciones de salud están en el inconsciente y se manifiestan en el cuerpo para que sanemos, pero si tratamos solamente los síntomas, es decir, si tomamos una pastilla cada vez que nos duele la cabeza o nos colocamos una crema cada vez que se nos brota la piel sin llegar a la raíz que provoca la enfermedad, la misma volverá a aparecer en el mismo órgano o en otro diferente dependiendo de la “emoción oculta “que está provocándola.

Es por este motivo que es tan importante poder sanar, y estudiando nuestro inconsciente vamos a poder encontrar el camino de la evolución personal.

Todas las personas aparecen en nuestra vida con un motivo y una causa. Quizá en un principio no nos damos cuenta, pero todas nos ayudan a crecer.

Las personas precisas aparecen en el momento adecuado y formarán parte de nuestra vida para nuestro crecimiento espiritual. También habrá personas que se quedarán con nosotros solamente un tramo de nuestra existencia y después seguirán su camino y tal vez no volvamos a verlas nunca más, y quizás otras vuelvan a nuestra vida para completar nuestro proceso de crecimiento.

De allí la importancia de entender que somos todos alumnos y maestros, dado que a veces nos toca aprender, y otras veces nos toca enseñar. Esto no es más que la escuela de la vida.

Cuando escuchamos el mensaje que nos quieren dar estas personas que nos cruzamos comenzamos a ordenar la información en nuestra esencia, ayudando a formar nuestra personalidad e identidad debido a todos los datos obtenidos de nuestros ancestros. Es así como comenzamos a separar lo propio de lo ajeno, lo interno de lo externo, lo nuevo de lo viejo; estamos recién allí empezando a vivir la vida que queremos vivir y decidiendo el rumbo personal que queremos tomar.

Todo lo que rechazamos de los demás es destello de nuestra propia sombra personal. Recuerden lo que estudiamos en la ley del espejo. Todo eso que no nos gusta de nosotros o que no toleramos ni aceptamos de nosotros mismos, tampoco lo toleramos ni lo queremos en los demás. Lo que nos negamos a aceptar de nosotros, los demás nos lo muestra en el espejo como un reflejo de lo que necesitamos trascender y superar.

Asimismo podemos decir que contamos con los estudios de la epigenética, que es una de las ramas de la ciencia y afirma que los genes heredados de nuestros ancestros no determinan la expresión de nuestra biología. Nuestra interpretación siempre es subjetiva según lo que experimentamos, lo que establece la forma en que nuestros genes se expresarán. De hecho, dos personas pueden tener opiniones diferentes frente a una misma circunstancia. De allí la idea de subjetividad.

Por esta misma razón, la manera consciente de apreciar nuestras circunstancias es lo que enciende o apaga una expresión celular, es decir, una posible enfermedad o una manifestación sintomática.

De todo esto podemos decir que en lugar de pelearnos, enojarnos o rechazar nuestras circunstancias y luchar contra ellas, es bueno detenernos a preguntarnos qué nos están enseñando y anunciando.