

YO Y MIS ANCESTROS 2

La fuerza del linaje: Integrar la historia familiar es una forma poderosa de darnos permiso para vivir con paz y autonomía nuestra propia vida.

Ser parte de un sistema familiar implica pertenecer a un grupo de personas unidas por un cierto parentesco o ascendencia.

Lo importante es la percepción que comparten de ser descendientes de un ancestro común, aun cuando ese ancestro sea real o mitológico.

¿Quién soy en mi sistema familiar?

Las terapias sistémicas y las constelaciones en particular, muestran cada vez más cómo todo lo que ocurrió en nuestra familia se convierte en recursos para entender quiénes somos y donde estamos posicionados en nuestro clan.

Probablemente hayas adoptado un papel que conlleva una serie de funciones en tu dinámica familiar.

Quizá tu rol esté relacionado con el cuidado de los demás y te sientas cómodo apoyándolos emocionalmente.

O a lo mejor eres alguien más práctico y prefieres ocuparte de tareas como hacer la compra o ayudar con la declaración de la renta.

Todos formamos parte de nuestra familia, por siempre y para siempre, pero la pregunta es, ¿a qué sistema pertenezco?

Sistema de origen: Pertenece de por vida desde nuestro nacimiento, junto con nuestros hermanos, padres, abuelos, bisabuelos... todos nuestros antepasados.

Sistema actual: es el que formamos nosotros voluntariamente en el curso de la vida.

A él pertenece nuestra pareja y nuestros hijos nacidos y no nacidos.

Hay una diferencia con el sistema de origen y es que una pareja con hijos puede separarse como pareja, pero como padres permanecen vinculados al sistema.

Si no tienen hijos y se separan, el sistema se disuelve.

Nada nos puede quitar ese derecho de Pertener al clan, también es importante tener claridad que por ser parte de uno debo renunciar a otro, sino más bien darle el lugar Jerárquico que cada uno de ellos representa y así alcanzar el equilibrio en nuestra vida.

Hoy quiero que hablemos de aquellos que no alcanzaron este equilibrio y que por una u otra razón fueron alejados o se alejaron de manera voluntaria del sistema buscando una supuesta felicidad..." Los excluidos del Clan"

LOS EXCLUIDOS DEL CLAN

En todos los sistemas familiares existen aquellos que son olvidados, algunos lo fueron al morir, otros por su personalidad, otros por cometer actos no aceptados, etc.

Sin importar el motivo tenemos que aprender la importancia de traerlos y hacerlos parte de nuestra historia, quizás no buscando justificar ni repetir sus historias, sino aprendiendo de ellas para tomar nuestro derecho de hacerlo distinto.

Desde el punto de vista sistémico, las exclusiones en el sistema familiar ejercen un efecto negativo para cada uno de los miembros de la misma y con mayor influencia en los descendientes.

Se crea como una especie de "vacío" en el lugar de la persona excluida y otro se ve en la necesidad de ocuparlo de manera inconsciente.

Es por esto que muchas personas se preguntan ¿Cómo incluir a un excluido? ¿Qué pasa cuando alguien se autoexcluye? ¿Cómo no excluir a alguien que ha cometido un delito?

Cuando una situación no fue aceptada, dos o tres generaciones después se repite.

Hay que integrar lo que no fue integrado (sobre todo los conflictos con nuestros padres).

Veamos quiénes entran en esta categoría:

Familiares muertos jóvenes

Hijos muertos al nacer

Pérdidas o abortos

Familiares muertos en accidente o asesinados

Familiares que han emigrado y no se ha vuelto a saber de ellos

Hijos dados en adopción

¿Qué tipos de exclusiones existen?

Exclusión por conducta vergonzosa: Cuando alguien ha cometido un delito contra miembros de la familia o bien cuando el delito ha sido contra otra persona y se avergüenza o deshonra el buen nombre de la familia.

Esto suele hacer un enorme daño a la familia, porque muchas veces todos son criticados y juzgados igual que la persona que cometió el acto.

Se caracteriza porque la familia sufre un dolor muy profundo y mucha vergüenza, quieren a la persona y muchas veces se busca ocultar el acto vergonzoso, pero aun así protegen a la persona.

No quieren excluirlo, pero la presión es tan fuerte que nadie quiere hablar del tema y lo excluyen de esta manera.

En estos casos a la familia le da vergüenza hablar de estos miembros. Y la consecuencia, es que muchos descendientes asumen esta misma conducta o bien, la traen a través de las parejas.

Ejemplos:

Estafadores, ladrones, asesinos, violadores

Quiénes han llevado a la familia a la ruina

Quiénes se han prostituido

Familiares que han cometido incesto o han tenido relaciones sexuales entre ellos

Miembros de la familia con adicciones

Miembros de la familia que han abusado de otros

Personas que han sido infieles

Pertenecer a una religión diferente

Por estar con una persona de otra etnia

Por enfermedades

Familiares con enfermedades mentales que han sido internadas en centros

Personas con Alzheimer y se perdieron

Familiares con enfermedades de transmisión sexual

Exclusión por hacer las cosas diferentes: Dentro del clan familiar siempre soy el pequeño. Por lo tanto, cuando sigo sus reglas soy parte.

Pero cuando me rebelo a las mismas, se crea una tensión que la mayoría de las veces crea separación y me empuja a que siga mi propio proceso.

Si se sabe hacer con coherencia interna, puede ser un camino de crecimiento.

Pero cuando creo que mi punto de vista es MEJOR que el de mi familia y los rechazo.

Entonces me uno más a mi clan en lo negativo.

Ejemplos:

Los emprendedores en familias de profesionales y viceversa

Los que se divorcian, en lugar de permanecer casados

Los que se mantienen solteros en lugar de casarse

Los que se van a vivir juntos en lugar de casarse

Porque tiene dinero o bien, porque no lo tiene

Aquellos que tienen un oficio o profesión diferente

Autoexclusión: Cuando alguien ha cometido un acto del cual se avergüenza suele auto excluirse de la familia o bien se implica directamente con la familia de las víctimas.

O bien cuando quiero hacer las cosas de una manera que reta a todo el clan familiar, les crítico y hago juicio de ellos.

No me siento parte y prefiero alejarme. Suele ocurrir que cuando tenemos una pareja y su familia es totalmente diferente a la nuestra.

Nos sentimos parte de la familia de nuestra pareja porque resuena más con nuestra forma de ver la vida y criticamos o hacemos comparaciones con la familia de origen.

Consecuencias de la exclusión en la familia

Ninguno de los que pertenece puede ser excluido. Si alguien es excluido, la conciencia obliga a un miembro posterior a representar a ese excluido. Bert Hellinger

La principal consecuencia es la REPETICIÓN de lo que ha sucedido anteriormente y ha quedado excluido.

Es como si el sistema clama para que eso que sucedió, sea reconocido e integrado.

También se observa en los casos de personas alcohólicas o adictos a las drogas, donde algún miembro de la familia siente un dolor tan grande que prefiere estar "ausente" para no sentir ese dolor.

O bien, buscando infantilmente la muerte en su intento por «salvar» a un progenitor deprimido.

Los niños captan todos los mensajes de la energía familiar y por tanto crecen y adoptan tácitamente el lugar del excluido, comportándose inclusive sin saberlo, como lo haría el anterior miembro de la familia.

En consecuencia, dejan de vivir su propia vida, para vivir la del miembro excluido.

El mayor problema de todo ser humano es no sentirse parte de "la vida", por mantener pesadas cargas familiares que impiden tomar la vida.

Sólo a través de vivir los principios de los órdenes del amor, se pueden liberar de las tensiones creadas en el sistema familiar.

En una familia se debe tomar en cuenta a las personas que han muerto, sobre todo si son muertes de jóvenes y que han sido olvidadas, poniendo especial énfasis en los hermanos. Porque los que vienen detrás tienden a "seguirlos", generando alguna enfermedad o estando propensos a los accidentes,

Esto se da en el contexto del "amor ciego", aquel que en su "buena consciencia" lo hace por amor al que se ha ido. (Yacientes)

¿Cómo incluir a los excluidos?

No se requieren grandes actos para incluir a todos los miembros de nuestra familia en nuestro corazón.

Lo importante es tener conciencia que forman parte de nosotros con sus luces y con sus sombras.

Mientras más se rechacen más influencia ejercen en nuestra vida.

Es indispensable abrir espacio para todos los miembros de la familia para que ninguno quede excluido y reducir las probabilidades de alguien repita el destino de éste.

Reconocerlos: Tener consciencia que existen sin justificar nuestro fracaso en ellos, simplemente saber que existen y que de allí venimos.

Darles un lugar: Abrir nuestro corazón en profunda aceptación a sus vidas y a su destino.

Agradecer: Que gracias a lo que fue su vida o su muerte ahora emprendimos un camino de aprendizaje. Agradecer el precio que pagaron por ello.

Ampliar la mirada: dejando de hacer juicio por lo que «supuestamente» hicieron porque ellos también están sujetos al sistema.

Tomar fuerza: De su historia, observar detenidamente cual es el aprendizaje y tomarlo.

Despierta Tus Dones

OVEJAS NEGRAS

¿Has escuchado alguna vez la expresión "oveja negra"?

Comúnmente la utilizamos para referirnos a ese miembro de la familia que aparentemente es inadecuado o demasiado distinto a los demás integrantes.

Aunque le damos una connotación negativa, este rol es fundamental para la salud y el desarrollo del sistema familiar.

Es el que representan los miembros que sienten que no encajan, debido a que su manera de pensar y comportarse no se ajusta a las normas y los mandatos establecidos en la familia, consciente o inconscientemente.

¿Qué significa ser la oveja negra de la familia?

Ser la "oveja negra" de la familia es ser diferente dentro del grupo familiar.

Es distinguirse de los demás por cualidades que normalmente no son bien vistas ni compartidas por el resto de los integrantes.

Son precisamente esas características, consideradas inaceptables, inadecuadas o extrañas por su entorno, las que le impiden encajar por ser diferente a los demás.

En los rebaños de ovejas, se utiliza esta expresión para referirse a un número reducido de animales que tienen la lana negra en lugar de blanca, debido a la presencia de un gen recesivo.

Al tener un color distinto, destacan del rebaño y suelen ser menos valoradas porque su lana no se puede teñir.

Características de la "oveja negra"

El rol de la "oveja negra" se le atribuye a la persona que no cumple con las obligaciones del clan, cuestiona las creencias y se rebela ante el status quo de la familia.

También encontramos similitud de este concepto con el arquetipo junguiano del "rebelde" que se caracteriza por ser inconformista y cuestionar el estado de las cosas, por generar cambios y brindar nuevas perspectivas.

Esta actitud desafiante y tendencia por romper las reglas establecidas también las aborda Freud, exponiendo que en la adolescencia se produce el impulso, en sentido metafórico, de "matar al padre y la madre".

Lo que refleja el momento en que las personas buscamos diferenciarnos del núcleo familiar para convertirnos en adultos independientes.

Función de la oveja negra

Lejos de ser perjudicial, la función que desempeña este miembro, es imprescindible para la evolución del sistema.

A pesar de ello, la persona que ocupa este rol es frecuentemente blanco de críticas y rechazo, debido a que sus características le hacen diferente y no comulga con lo establecido dentro del sistema.

La oveja negra y el equilibrio del sistema

Podemos decir que la "oveja negra" es la pieza más fiel a la familia porque, consciente o inconscientemente, sacrifica el bienestar que brinda la conformidad y la sumisión al sistema, en favor de un bien mayor.

Sin duda es un rol natural y necesario que requiere ser aceptado e integrado, tanto por quién ocupa ese lugar en la familia, como por quienes lo juzgan.

Ser la oveja negra es un acto de amor al clan.

"La desobediencia es la virtud original del hombre. Mediante la desobediencia y la rebelión se ha realizado el progreso". Oscar Wilde

¿Cómo saber quién es la "oveja negra" de la familia?

Aquel miembro de la familia que ha pasado por varias de las situaciones conflictivas imaginables desde siempre (drogas, enfermedades, ansiedad, depresión, relaciones conflictivas dentro y fuera de la familia, ruina económica, fracaso profesional)

Aquel miembro de la familia que durante mucho tiempo parece siempre enojado, molesto, resentido, herido sin motivo aparente.

Las conversaciones y los debates familiares se centran siempre en las conductas de esta persona y más aún cuando no está presente.

Es aquel miembro de la familia al que no llaman, no invita a las reuniones familiares, no le comunican los sucesos familiares, siempre lo dejan al margen, incluso de manera no intencional.

¿Y yo, qué puedo hacer?

Puedes juzgarlos, criticarlos y aumentar así su sensación de exclusión y sufrimiento, desperdiciando una oportunidad de crecimiento para todo el clan.

Puedes simplemente reconocer el rol que cumplen y comprenderlos.

Lo que no significa que tengas que tener contacto con ellos o soportar sus agresiones.

Simplemente darte cuenta que cumple un rol en la familia y si él o ella lo permite ayudarlo a poner luz sobre su situación.

En ocasiones, lo mejor que le puede pasar a estas personas es estar alejadas de su familia.

Si ésta es su elección es fundamental respetarla, porque si el precio a pagar por su bienestar es su distanciamiento del resto del clan, será un acto de amor de los demás miembros de la familia pagarlo.

Si te sientes una oveja negra es esencial que empieces por comprender tu herencia transgeneracional, hacerlo solo te puede dar algunas pistas, si no es suficiente busca un profesional que te acompañe en el estudio de tu árbol y en la sanación del mismo.

Despierta Tus Dones