

VAMOS A VER 4 ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA ENTENDER CUAL ES MI LUGAR EN EL CLAN.



"YO Y MIS ANCESTROS"

Aunque no lo creas, tú también desempeñas un rol dentro de tu familia

Sabes cuál es?

Probablemente hayas adoptado un papel que conlleva una serie de funciones en tu dinámica familiar, muchas veces desde el aspecto inconsciente, sin darte cuenta has sido la mamá o el papá del clan.

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 proveer lo necesario.

El rol que desempeñas en tu familia puede cambiar a lo largo de tu vida, es más, seguramente haya cambiado ya.

Esto es muy importante de asimilar ya que el transgeneracional nos muestra la relevancia de la herencia que recibimos de generaciones pasadas.

Más concretamente, se refiere a un legado que se manifiesta por medio de emociones, creencias, conductas o hábitos... sintomáticos.

O sea, lo transgeneracional es aquello que tú tienes, que tú experimentas, sientes o piensas como consecuencia de la experiencia que tuvo un ancestro, antes que tú existieras y que te transmitió mediante la genética o la educación.

Todo lo que pensamos, sentimos o hacemos no nos pertenece realmente, se trataría de ideas, pensamientos que nos llegan de nuestros antepasados y que nos fueron transmitidos como verdades absolutas para nuestras familias.

Freud explicaba, que no se puede comprender nada de los traumatismos del niño sin referirse a las generaciones anteriores.

PADRES

El sistema familiar está compuesto por dos ejes centrales.

La construcción de la personalidad se realiza sobre esos dos ejes.

Así sus triunfos, sus fracasos, sus limitaciones, sus cualidades, talentos toman frecuentemente origen en su genealogía, en los códigos, en los contratos, las contabilidades, los secretos, las leyes, los impíos, los roles, las lealtades, las deudas, las alianzas, la trayectoria del sistema familiar al que pertenece.

El padre y la madre son dos figuras fundamentales en nuestra vida.

En Constelaciones Familiares observamos en profundidad cómo es nuestra relación con ambos, cómo nos ubicamos dentro del sistema familiar respecto a ellos y si hemos dado el paso de tomarlos plenamente; es decir, aceptarlos y amarlos tal y como son.

Lo que ellos son, cómo son y también todo lo sucedido en sus respectivos sistemas forma parte de mí a un nivel más profundo de lo que inicialmente podríamos pensar.

Pero no solamente eso, sino que estar en sintonía con ellos (en constelaciones utilizamos la expresión "tomar a nuestros padres", que quiere decir amarles y aceptarles tal y como son, exactamente como son) es vital para gozar de una vida fluida y saludable, donde el éxito en todos los ámbitos de nuestra vida nos acompañe.

La madre nos conecta en primer lugar con la vida, ya que ella es quien nos nutre y nos da sus cuidados y afecto.

Con ella tenemos nuestra primera experiencia de abundancia, gracias a todo lo recibido por ella en el mismo vientre materno y después en nuestros primeros años de vida.

De ahí que ese primer patrón quede grabado en nosotros, y por tanto tomar a la madre es sinónimo de vida, abundancia, prosperidad y éxito.

La madre también tiene que ver con nuestro estar en la vida con seguridad y con confianza, fluyendo con lo que nos llega y sabiendo que nuestras necesidades se verán satisfechas.

A veces no de la forma precisa en que yo me había imaginado, pero sí de maneras en las que me siento pleno a un nivel profundo.

Tomar a la madre nos da confianza en nuestras propias capacidades, favorece la autoestima e incluso se relaciona con la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Ella es la primera persona con quien me relaciono y con quien establezco un vínculo, por ello representa también el amor y nuestra facilidad para relacionarnos y vincularnos con otras personas, sea a un nivel más íntimo como el de la pareja o con nuestros hijos, o también a otro nivel más amplio con nuestras amistades y grupos.

Así, todas nuestras relaciones pueden quedar marcadas por la relación con nuestra madre, con la gran repercusión en nuestras vidas que esto puede tener.

Y si la madre representa nuestra vida y nuestro tomar de ella, esto tiene que ver también con nuestra salud y con nuestra relación con la comida.

Por ello algunos trastornos que tienen que ver con la alimentación, tales como compulsión por la comida o dificultades para digerir o asimilar bien el alimento pueden tener su origen en ese primer tomar de nuestra madre, así como en llenar vacíos que no pudieron ser satisfechos en su momento.

Por supuesto que cada caso necesita ser revisado de manera particular, pero esto son algunas de las observaciones que se perciben en constelaciones.

En la medida en la que soy capaz de abrazar, aceptar y honrar a mi madre, lo haré con el éxito y la felicidad en todas sus formas.

Tradicionalmente el padre era quien mantenía a la familia, quien salía de casa para ir a trabajar para obtener unos ingresos con los que mantenerla.

Aunque en las últimas décadas esa situación ha cambiado, todavía está grabada en nosotros y en nuestro inconsciente la impronta de un padre que sostiene, que va al mundo a ganarse la vida para mantenerse él y a su familia.

En contacto con la realidad, con sus retos y dificultades, con todo lo que eso implica (un padre que muchas veces parece que no está presente pero que gracias a él se pagan las facturas y se sostiene la familia).

De ahí que nuestro padre nos aporte todo esto.

El padre nos aporta la fuerza necesaria para que salgamos al mundo a desarrollar nuestra propia autonomía (estudios, trabajo, pareja, nuestra propia familia...).

En brazos de la madre uno está sostenido, nutrido, pero cuando la persona crece necesita ir más allá de ese espacio seguro pero limitado que ofrece la madre.

Necesita ser uno mismo, desarrollarse y estar en contacto con la realidad, con los retos y dificultades que en esta se presentan, y poderse mantener en ella.

Necesitamos a nuestro padre para poder decir sí cuando queremos decir sí, y no cuando queremos decir no, para establecer nuestros propios límites y hacer que otras personas los respeten, y así no vernos metidos en situaciones de inferioridad o abuso.

El padre es nuestra primera figura de autoridad, y nos aporta estructura, organización y normas. Nos ayuda a marcarnos nuestros objetivos y a mantenernos en ellos, y a lograr finalizar con éxito aquello que nos proponemos.

Tomar y honrar al padre nos hace ir hacia nuestras metas y objetivos con mayor fuerza, confianza y seguridad.



Despierta Tus Dones

PROYECTO SENTIDO

Cuando nacemos, traemos un capital genético, energético e histórico familiar de ellos y de sus ancestros que pueden condicionar nuestra existencia.

En psicoanálisis se dice que los niños son primero concebidos en las fantasías de los padres antes de concebirlos biológicamente.

Durante la gestación el niño está condicionado por el estado psíquico de la madre el cual a su vez fue influenciado por el de sus ascendientes.

Ese «estado psíquico» es la manifestación de un guión, de una trama o argumento familiar, es decir que sin saberlo nuestros padres nos transmiten a través de sus estados de ánimo, sus creencias, sus comportamientos la «cultura» familiar, diremos en otros términos el sistema de guion familiar.

De ahí proviene el Proyecto Sentido, que es un concepto desarrollado por el psicólogo francés Marc Fréchet y hace referencia a lo que ocurre en torno a la concepción de un hijo, las circunstancias de la vida de los padres, principalmente de la madre, desde nueve meses antes de la concepción hasta 3 años después del nacimiento.

Es decir, el proyecto que los padres tenían para la vida de sus hijos tanto de forma consciente como inconsciente, qué rol iba a ocupar en el clan, si deseaban que fuera niño o una niña, todas las circunstancias del embarazo, la relación de pareja entre los padres, etc.

En ese período, se proyectan en la mente y el cuerpo del hijo todos esos anhelos, proyectos, deseos y temores del clan familiar (impresión genómica).

Esta influencia lleva a reproducir situaciones vividas en el ámbito familiar, ya sea por repetición de la historia, por oposición o por reparación.

Se trata de sucesos que pueden marcar la vida del hijo y explicar una sintomatología actual.

El Inconsciente de la madre y el niño están fusionados desde la concepción hasta que el segundo cumple tres años.

El bebé, por tanto, se construye en el sistema de representación del espíritu materno.

Las vivencias de la madre se programan epigenéticamente en el embrión y son vividas como propias por el futuro hijo.

El Proyecto Sentido permite determinar qué conflictos estructurantes están asociados al síntoma o a la enfermedad del paciente mediante la identificación de los conflictos emocionales vividos por sus padres.

En el vientre de materno vivimos los estados emocionales de nuestras madres, impactos que recibimos en el período de formación y crecimiento de toda nuestra biología.

Todos los óvulos de la mujer se crean en el período de gestación.

Así, cuando una mujer nace ya porta los óvulos de sus futuros hijos y estos futuros hijos reciben la información de su abuela materna durante la gestación de su madre.

El Proyecto Sentido puede estar referido al momento de la concepción, al Transgeneracional del clan familiar o a las circunstancias en que tuvo lugar el parto.

La concepción.

Una concepción traumática recreará las circunstancias vividas en relaciones posteriores.

Por ejemplo, mujeres concebidas por violación pueden ser víctimas de abusos sexuales, o un padre muerto en la guerra poco después del nacimiento o concepción puede generar tener parejas que mueren poco después de iniciada la relación.

El parto.

Las circunstancias en que se produce el parto pueden llegar a definir unos patrones de conducta y constituir un verdadero impacto emocional que nos condicionará en la vida por diferentes motivos, desde el golpe en las nalgas al nacer, la incompatibilidad sanguínea, el parto pelviano o de nalgas, el parto transversal, el parto por cesárea o con fórceps, los partos lentos o rápidos, tardíos o inducidos, vuelta de cordón umbilical, la placenta previa, el desprendimiento de placenta, ictericia, etc.

Tipos de Proyecto Sentido.

Existen proyectos que son positivos; pero otros, en cambio, nos bloquearán toda la vida.

Hay proyectos de fidelidad familiar, niños accidente, hijos de sustitución, hijos esponja, síndrome del yaciente, hijos bastón de para la vejez, de acontecimientos de urgencia, de abandono, etc.

Todas esas circunstancias deben ser analizadas detenidamente porque el trabajo con la toma de conciencia es fundamental para que la persona comprenda el origen de las situaciones que se producen en su vida.

ORDENES DEL AMOR

La conciencia y el inconsciente no conciernen solamente el individuo, existe también un inconsciente de grupo, un inconsciente familiar que tiene que ser considerado como una entidad propia, independiente de los miembros que componen esta familia.

Como sabemos la familia es un sistema, cada miembro es un elemento de ese sistema y están articulados entre ellos ocupando un lugar designado por el inconsciente del grupo.

El trabajo transgeneracional es arduo porque emociones, creencias, comportamientos heredados y actualizados sobre las experiencias propias de un individuo, parecen difíciles a veces desatar, pero concienciándolas, afrontándolas permiten darle un lugar en el tiempo y el espacio lo que frecuentemente liberan la persona de sus ataduras transgeneracionales.

Cuando Bert Hellinger habla de "órdenes del amor" se refiere a las reglas que se mantienen en los sistemas (principalmente familiares) a lo largo del tiempo, aunque sus miembros crezcan y/o vayan cambiando (por nacimientos, muertes, parejas que se forman o se rompen...).

Cuando no respetamos estas normas, se rompe el orden y el equilibrio del sistema, lo que puede convertirse en origen de conflictos o patologías a nivel psíquico, físico o de relación.

*El primero de estos órdenes es el de pertenencia.

Todos los miembros de un sistema tienen pleno derecho a pertenecer a él, tanto los que están como los que ya se han ido.

Todos aquellos que en algún momento formaron parte del sistema tienen su sitio (incluso aquellos que nos entregaron enseñanzas dolorosas).

La exclusión o falta de reconocimiento de alguno de ellos causa un desequilibrio en el sistema, que se encargará de re incluirlo en alguna generación posterior en forma de enfermedad o limitación para alguno de los otros miembros del sistema (así que, aunque sólo sea por esto, acepta a ese bicho con el que estuviste y reconoce su papel en tu historia, que lo tiene).

*El segundo es el orden de jerarquía.

Se refiere a que los que llegaron antes tienen prioridad sobre los que llegaron después y así es como han de ser reconocidos, y se crea desequilibrio cuando los que llegaron después intentan ocupar el lugar de algún miembro que llegó antes (haciéndose cargo de sus responsabilidades, por ejemplo) o cuando los miembros mayores no son capaces de mantener su lugar de prioridad.

Sin embargo, así como los primeros que llegan tienen prioridad sobre los nuevos en el sistema en cuanto a reconocimiento, si hablamos de atención y cuidado el orden se invierte.

*Y es que ese tercer orden es compensación entre el dar y el tomar.

Y aquí hay que tener en cuenta que sólo puede haber equilibrio en las relaciones entre iguales (amigos o pareja, entre hermanos, aunque ya seamos mayores siempre hay uno mayor que otro...), ya que los mayores y los que llegaron antes dan y los pequeños y los que llegaron después toman.

Es aquí donde se produce esa compensación entre el dar y el tomar: nos dejamos cuidar por los que nos recibieron y cuidamos y atendemos a los nuevos del sistema.

Sólo así se mantiene el equilibrio.

Parecen pequeñeces a las que estamos acostumbradas y tomamos como algo normal, sin embargo, estos "desórdenes" tienen fuertes implicaciones en nuestra vida y, luego, en nuestros hijos.

Todos los seres humanos actuamos por amor, pero no siempre las manifestaciones de ese amor producen los mejores resultados.

Para que los resultados de ese amor se traduzcan en bienestar, salud, vitalidad, armonía y felicidad se requiere que haya un orden, un orden en el amor. Un amor ordenado.

Despierta Tus Dones

CONSTELACIONES FAMILIARES

Las constelaciones familiares son un método terapéutico especialmente indicado para ampliar la comprensión de las relaciones que se dan en el seno de una familia, así como para tomar consciencia de determinadas dinámicas transgeneracionales que se repiten en una familia a lo largo del tiempo.

Esta 'herramienta' fue ampliamente extendida por el psicoterapeuta alemán Bert Hellinger desde la década de 1970.

Contribuyen a detener la repetición inconsciente de determinados patrones emocionales y de conducta que generan limitación o sufrimiento, y que tienen en ocasiones su origen en sucesos del pasado, incluso varias generaciones atrás.

Las constelaciones son un método centrado en soluciones, lo cual significa que el foco va más hacia encontrar una vía de solución para el manejo presente de la fuente de conflicto y dolor, que hacia desentrañar las causas que lo originaron.

Para romper la cadena transgeneracional, se acude a una dinámica que crea orden sistémico.

Es necesario cambiar la resonancia disfuncional del pasado familiar: si todos somos miembros de un mismo sistema, todos nos sintonizamos con lo que el sistema siente, incluso con su dolor.

Por eso atraemos la disfunción del sistema a nuestras experiencias, porque es lo aprendido y heredado.

Cuando uno de los miembros de la familia alcanza su liberación, este se convierte en agente sanador de los restantes miembros del grupo.

Su reconciliación y sanación hace que fluyan nuevas energías, fuerzas, inspiraciones, y sensaciones internas de paz y seguridad que lo llevan a recrear un destino diferente, uno más armonioso y alineado al Amor.

La liberación comienza con TU DECISIÓN de ser el o la primera en dejar atrás todas las herencias que no sirven a tu crecimiento.

Algunas de las características principales de esta terapia incluyen:

*Enfoque en la familia como un sistema: La terapia sistémica enfatiza la importancia de considerar a la familia como un todo y cómo las dinámicas entre los miembros de la familia pueden afectar a cada individuo.

*Utilización de las constelaciones familiares: En esta terapia, se utilizan técnicas específicas, como las constelaciones familiares, para visualizar y comprender las dinámicas familiares.

*Abordaje centrado en el presente: A diferencia de otras terapias que se centran en el pasado, la terapia sistémica en base a las constelaciones familiares se centra en el presente y cómo las dinámicas actuales están afectando al individuo.

*Trabajo con el sistema: En lugar de trabajar solo con el individuo, esta terapia aborda los problemas desde una perspectiva sistémica, trabajando con todos los miembros relevantes de la familia.

*Foco en el bienestar de la familia: La terapia sistémica en base a las constelaciones familiares tiene como objetivo mejorar el bienestar de todos los miembros de la familia, no solo del individuo que busca ayuda.

Despierta Tus Dones