

El Método

La mayoría de las técnicas estudian a las personas de una manera individual y aislada, mientras que la constelación familiar considera al individuo como parte de un todo más grande donde las emociones y comportamientos sólo pueden ser entendidos a través de su pertenencia a la familia en el núcleo del cual ha nacido. Por ejemplo, para la existencia de un hijo es indispensable que existan sus padres, y para la existencia de sus padres, fue necesario que a su vez existiesen en sus propios padres, es decir los abuelos del hijo, y así podríamos continuar retrocediendo en el tiempo hasta llegar a nuestros bisabuelos o hasta el comienzo de la creación.

Cada persona es el vértice de una pirámide de muchos seres humanos que han sido indispensables para su existencia, a esto nos referimos cuando decimos que nuestros ancestros dieron el "Sí" para que nosotros estuviéramos aquí.

Cuando nacemos cada uno de nosotros viene al núcleo de una familia y a esa familia es la que vamos a pertenecer de por vida, por mucho que nos alejemos de nuestros padres, por mucho que reneguemos de nuestras raíces, siempre vamos a estar unidos a nuestros ancestros, ya que no existe un método para cortar la raíz y dejar de pertenecer a nuestra familia.

El sistema familiar es nuestro primer sistema y desde nuestro nacimiento empezamos a aprender cómo funciona, este conocimiento es tan automático que la mayor parte de las veces no somos conscientes de ello, de la misma forma que no somos conscientes de que respiramos, cada familia desarrolla su propio comportamiento y rutina, cada familia desarrolla su propio patrón de conducta.

Cuando en nuestro sistema familiar, al que pertenecemos, siempre ha habido prosperidad, salud y amor, conseguir esto va a ser algo muy fácil de lograr, pero, por el contrario, si existió enfermedad, escasez y falta de amor, aunque la persona quiera a nivel consciente ese estado de bienestar, la lealtad inconsciente hacia el sistema familiar hará que le resulte muy difícil lograrlo, esto será por un deseo de pertenencia hacia su sistema familiar y si aun así lo consigue se va a sentir culpable. Es difícil ser feliz si nuestros seres queridos, nuestros padres, nuestros antepasados a los que amamos profundamente no lo fueron.

De esta misma forma existen las compensaciones, quiere decir esto que muchas veces en ciertas desgracias familiares tratamos de compensarlas con otras nuevas. Por ejemplo, si uno de los hermanos nace con alguna discapacidad, otro hermano puede decir (inconscientemente) por amor a mi hermano yo también me limito, sin necesariamente, tener una discapacidad. Esto debido a que uno de los instintos más fuertes de todos los seres humanos es el de la pertenencia, entonces, este sentido de pertenencia se hace más fuerte cada vez que nos sentimos a gusto y más débil cuando no lo estamos.

Como seres humanos siempre queremos pertenecer, porque tenemos instinto de pertenencia por lo que si fuéramos en contra de nuestro sistema, nos sentimos incómodos y culpables. Por ejemplo, si tengo dinero y el resto de mi familia no lo

tiene, siento inconscientemente una deslealtad o culpa, sin embargo, a medida que seguimos los patrones de la familia nos sentimos más relajados y tenemos buena conciencia.

Si uno se atreve a ser feliz se siente un poco solo y culpable, en cambio si no lo es, se siente más cercanos a los que pertenecen. Esto es lo que conocemos como Lealtades invisibles.

Lo anterior no quiere decir que si mi familia siempre ha sido una familia pobre o una familia con falta de amor, o infeliz y yo escojo amorosamente ser feliz, próspero y abundante, los estoy excluyendo, más bien el trabajo que voy a realizar es de incorporarlos, amarlos, agradecerles toda su experiencia, pero considerando que yo soy el dueño de mi vida y yo escojo lo que quiero para mí, en ese caso estoy siendo consciente y a la vez se continúa perteneciendo al sistema familiar.

De la misma forma que cada persona tiene un inconsciente, existe también un inconsciente en el sistema familiar, en dónde se van adosando todos los hechos y acontecimientos ocurridos en la familia, lo ocurrido a nuestros ancestros y antepasados tiene una repercusión sobre las futuras generaciones.

Una forma fácil de entender esto es que cada persona, al pertenecer a una familia, podrá heredar rasgos físicos de los ancestros, algunos heredan el color de los ojos, el pelo, el tono de piel, la estatura, incluso el carácter de nuestros padres o de nuestros ancestros también es heredado, de esta forma, también podemos heredar ciertas tendencias como depresiones, obsesiones o tristezas que posiblemente caracterizaron a alguno de nuestros antepasados.

Como concepto general formamos parte del alma y del destino de muchas personas con las cuales estamos de alguna manera directamente relacionados.

La familia es un sistema y como cualquier otro sistema está sujeto a algunos principios o leyes, el conocimiento y respeto de estas leyes es importante para que tengamos una vida más saludable y próspera, de lo contrario, su desconocimiento y no respeto nos llevarán al sufrimiento o a repetir siempre los mismos patrones que nos impiden ser felices.

BUENA O MALA CONSCIENCIA

¿Y quién en su familia no ha tenido un miembro que incumple y rompe los protocolos, las reglas y los lineamientos establecidos por el clan? Ese familiar de inmediato excluimos por tener un comportamiento que dista del nuestro y de lo establecido por la familia, por simplemente ser lo que desea ser, o por el contrario ese familiar cuyas vendas en los ojos le hace repetir como lorito lo que escucha en casa para sentir de alguna manera la pertenencia.

A esto lo conocemos en Constelaciones Familiares como "La buena Consciencia", que no es otra cosa que cuando actúo y vivo según los parámetros y creencias de mi familia de origen. Soy aceptado porque cumplo las reglas del grupo. Este fenómeno es muy sutil a veces soy "bueno", es decir, hago lo que yo creo que se

Mariela Piticono
Terapeuta Integral
Constelaciones Familiares

espera de mí para que me quieran, es decir, para sentir que sigo perteneciendo al clan y evitar ese miedo primitivo a la soledad absoluta.

Pero también existe "La mala Consciencia" que es cuando nos cuestionamos a nosotros mismos sobre el sentido de nuestra existencia y de quiénes somos en realidad y decidimos separarnos de las pautas, las creencias, los valores, la visión y la forma de estar en la vida de nuestros mayores y que no compartimos con ellos. Surge entonces el sentimiento de miedo a perder el vínculo, la pertenencia y también el sentimiento de culpa por hacer las cosas diferentes e incluso que a nosotros nos vaya mejor que a ellos.

EL MISMO AMOR QUE ME ENFERMÓ AHORA PUEDE SANARME

En todas las familias existe una conciencia común que vela por el derecho de pertenencia de cada uno de sus miembros. Esta conciencia común puede llegar a producir o generar identificaciones e implicaciones sistémicas en las siguientes generaciones.

Se evidencia la conciencia común dentro del sistema Familiar desde el mismo momento en que uno de sus miembros ha sido excluido, menospreciado, olvidado, que ha tenido un destino trágico o muerte temprana. Este excluido ahora será representado por otro miembro de una generación posterior, quien asume este rol inconscientemente, movido por la "buena consciencia familiar", tomando para sí, un destino y una carga que no le corresponde.

Sobre derecho de autor: Este texto ha sido preparado con material de terceros y de diferentes fuentes, por lo que las imágenes y los textos no son de autoría del profesor. Además, ha sido realizado con fines docentes para sus estudiantes.