

LEALTADES FAMILIARES INCONSCIENTES, QUÉ SON Y CÓMO NOS AFECTAN:

“El sufrimiento es necesario hasta que deja de ser necesario”

Eckhart Tolle

Tres preguntas:

¿Qué es eso que hace que el sufrimiento sea necesario?

=> El Ego (sus apegos y aversiones, sus miedos y sus deseos)

¿Qué es eso que puede ayudar a que el sufrimiento deje de ser necesario?

=> trascender el Ego para conectar con nuestra esencia.

¿Qué es eso que maneja los hilos de nuestro Ego?

=> Por un lado tenemos los traumas y las heridas emocionales no resueltas, acumuladas a lo largo de nuestra vida.

=> También tenemos el Proyecto Sentido y los programas que genera (etapa de nuestra vida que comienza 9 meses antes de la concepción hasta los 3 años de edad).

=> Y por último tenemos las Lealtades Familiares Inconscientes (en relación a nuestros vínculos actuales y nuestros antepasados hasta tres, cuatro o incluso hasta siete generaciones atrás).

Definición Ego: *la identidad que nos hemos creado para sobrevivir y soportar nuestros traumas y heridas, para cumplir con nuestros programas definidos desde el Proyecto Sentido y para ser leales al dolor de nuestro Sistema Familiar, ya que todo ello condiciona y determina nuestros miedos y deseos, y también nuestros apegos y aversiones.*

En la luz de nuestro Ego se encuentra todo aquello que reconocemos que tiene que ver con nosotros y nuestra personalidad, tanto si nos gusta como si no nos gusta que sea así.

Y en la sombra de nuestro Ego se encuentra todo aquello que negamos o somos incapaces de reconocer respecto a nuestro carácter y nuestra forma de funcionar en el mundo pero que igualmente se encuentra en nosotros.

A) Respuesta a las tres preguntas iniciales desde la terapia de Constelaciones Familiares:

1) El Amor es el eso que responde a estas tres preguntas sobre el sufrimiento => dos formas de amar.

a) El Amor Inconsciente e Infantil => que es lo que provoca que el sufrimiento sea necesario.

b) El Amor Consciente y Adulto => que es lo único que nos puede ayudar a que este sufrimiento deje de ser necesario.

2) El **Amor Inconsciente o Infantil**: se trata de un amor leal al presente y al pasado familiar (también tribu) por todo aquello que les hizo sufrir en el pasado y les sigue haciendo sufrir en el presente:

- “si vosotros habéis sufrido y seguís sufriendo, yo también”
- “si es algo muy bueno para mí, no lo merezco si los míos o los demás no lo pueden disfrutar también”.

> Umbral de máxima felicidad tolerable => si soy demasiado feliz comparado con los míos siento culpa, y para liberarme de esta culpa saboteo mi felicidad para no excederme.

> ¿Cómo consigue esta lealtad impedirnos ser “demasiado” felices? => Experimentando un gran sentimiento de **culpa**, que puede ser muy consciente o inconsciente, cuando nos sentimos mucho más felices que nuestros seres queridos o las personas que nos importan: como si les estuviéramos traicionando o abandonando en su dolor al ser tan felices.

Zona de peligro = Demasiada felicidad = Culpa Consciente o Inconsciente = Autosabotaje para reducir mi nivel de felicidad.

Máxima Felicidad _____

Zona de seguridad = la felicidad y sufrimiento que soy capaz de soportar, de asimilar y de manejarme emocionalmente con ello sin desbordarme.

Máximo Sufrimiento _____

Zona de peligro = Sufrimiento Insoportable = Huir como se pueda => Substancias, ensimismamiento, en casos extremos sería el suicidio.

> *Este Amor Inconsciente es nuestra forma de amar de base y de origen, amamos así incluso desde antes de nuestro nacimiento. Ejemplo "aborto".*

3) El Amor Consciente o adulto: *es aquel que permite soltar esta lealtad al sufrimiento de los nuestros por amor, descubriendo que poderlos amarles de otra manera más ligera e igualmente muy profunda:*

- *Dedicándoles nuestras alegrías y nuestros éxitos en vez de nuestras frustraciones y nuestras amarguras.*
- *Viviendo nuestra propia vida, y para ello necesitaremos sanar todo aquello que nos impide avanzar y ser nosotros mismos.*
- *Convertirnos en una fuente de inspiración para los nuestros => mostrándoles a través de nuestro ejemplo que es posible sanar.*
- *Y con ello romper patrones familiares, que facilitarán también a nuestros descendientes para que lo tengan más fácil el poder liberarse de estas lealtades.*

> *Es una forma de amar que se tiene que aprender y desarrollar a lo largo de toda nuestra vida.*

B) Amar a través del sufrimiento = el amor de base

1) El sufrimiento es la forma más intensa emocionalmente (aunque no es la mejor) de demostrarse a uno mismo el amor que siente respecto a su familia (tribu, humanidad y en último término a Dios).

> Pacto familiar secreto: “o todos los miembros de la familia somos felices o no lo somos ninguno” => umbral máximo de felicidad soportable.

2) Desde este amor de base, el cariño, la ternura, la gratitud, el respeto, la compasión, estar presente para el otro, o atender e interesarse por la otra persona, y el de recordar a los que ya no están en la vida con cariño, no es una muestra suficiente de nuestro amor. Y por este motivo necesitamos que el amor nos duela y nos provoque sufrimiento.

a) Necesitamos sufrir respecto a nuestras relaciones actuales con nuestros seres queridos que están vivos, para darnos cuenta de que los amamos intensamente. Nos tenemos que preocupar mucho si ellos sufren, o tenerles mucha pena por lo mal que lo están pasando, o enfadarnos con ellos si no cumplen con lo que nosotros consideramos que sería lo mejor para ellos.

> Y necesitamos sentir, a nivel consciente o inconsciente, mucha culpa o sensación de fracaso porque con nuestro amor infinito no estamos consiguiendo que ellos sean más felices.

> A partir de estos sentimientos (preocupación, pena, enfado, culpa y fracaso) asumimos sacrificios y renunciaciones de forma directa por nuestros seres queridos que nos impiden disfrutar todo lo que podríamos de nuestra propia vida.

b) Necesitamos sufrir también respecto a los seres queridos que ya fallecieron o nuestros antepasados. También por ellos experimentamos un deber de que tenemos que sufrir por los dramas que padecieron en su vida: por lo que no pudieron disfrutar, porque fueron excluidos de la familia al no ser comprendidos, etc.

3) Esta forma de amar tiene un componente de origen que tiene que ver con la Inconsciencia, es decir con nacer siendo inconsciente, inocente, ingenuo, inexperto o ignorante ante esta gran tentación de sufrir por “amor”.

> Y también se puede amplificar estas lealtades a través de la cultura, de aprendizajes y adoctrinamientos: morir por la patria, sacrificarse por una buena causa, etc.

> Por ejemplo se enfatiza admirar el padre que se mata a trabajar para que a los suyos no les falte de nada, o la madre que se desvive para y por sus hijos, o los hijos que se sienten muy responsables por sus padres y sus hermanos porque eso significa ser un buen hijo y buen hermano, etc.

> Y en algunas religiones no se conforman con intentar proporcionar consuelo ante el sufrimiento, sino que van más allá idealizando el sufrimiento o incluso promocionándolo => convertirse en "mártir" por amor.

Frase de la Madre Teresa de Calcuta: "Ama hasta que te duela. Si duele es buena señal".

=> Ama hasta que no te duela o hasta que te duela lo menos posible. Si no duele o duele poco, es una buena señal.

C) El Árbol Familiar y sus necesidades respecto a sus integrantes vivos:

1) El Árbol Familiar de una persona incluye a sus hermanos, sus padres y sus tíos, sus abuelos, en algunos casos tíos abuelos, sus bisabuelos, sus tatarabuelos y así hasta siete generaciones, independientemente de que estén vivos o fallecidos.

> También se incluyen en algunos casos otras personas que no sean parientes directos pero que jugaron un papel muy relevante en la historia familiar: víctimas y perpetradores, padres adoptivos, hijos adoptivos, exparejas de padres y abuelos o bisabuelos, amistades, salvadores, etc.

2) El Árbol Familiar contiene la memoria de todo lo que han experimentado, y en el caso de los vivos lo que siguen experimentando, todas las personas que lo componen.

> Esta memoria está compuesta por las experiencias agradables que generaron alegrías y satisfacciones, pero todo aquello que fue desagradable ocasionando dolor y sufrimiento (dramas, tragedias,

traumas, heridas, frustraciones, pérdidas, resentimientos, indefensión, desvalorización, culpas, victimizaciones, injusticias, etc.).

3) Dentro de lo que generó sufrimiento, está lo que pudo ser sanado y se convirtió en recursos y fortaleza, crecimiento y evolución. Estas experiencias no representan desafíos para los descendientes vivos, sino más bien una fuente de inspiración.

4) Pero también está el sufrimiento que no se pudo sanar, por lo que representa una energía emocional que reclama ser reconocida, elaborada y sanada para poder generar crecimiento y evolución con ello.

> Y solamente los descendientes vivos van a poder realizar este trabajo aunque este sufrimiento tenga un origen muy anterior a ellos, ya que los muertos no pueden resolver nada porque ya cumplieron su destino.

5) De mientras, hasta que no pueda sanarse esta energía de dolor, el Árbol Familiar generará con dicha energía diferentes tipos de patrones que condicionarán el destino de los descendientes vivos y su relación entre ellos:

a) Patrones de repetición: repetir, repetir y repetir esas mismas experiencias dolorosas hasta que se encuentre el modo de sanarlas => Aprender por práctica y repetición.

- Repetición de traumas puntuales: accidentes, ruinas, asesinatos, injusticias.
- Repetición de relaciones conflictivas: de pareja, padre-hijo, madre-hija, entre hermanos, amistades, jefe-trabajador, compañeros de trabajo, etc.
- Repeticiones literales o metafóricas. Ejemplo de repetición metafórica: una madre que murió por ejemplo a los 50 años, y su hija cuando cumple 50 años sufre una depresión => no se muere literalmente pero siente que está muerta en vida.
- Frases que delatan repeticiones: “yo igual que tu”, “yo te sigo”, “yo no te supero”, “yo te acompaño”.

b) Patrones de evitación o compensación o sustitución (reparación): probar experiencias contrarias y diferentes a lo que se sufrió en el pasado para encontrar el modo en que este sufrimiento deje de repetirse (evitación) o quede compensado este dolor (compensación) o sufrir una tragedia en lugar de otra persona (sustitución)=> Aprender a través de experimentar cosas nuevas.

- *Compensar las carencias afectivas, de cuidados o de protección de los padres u otros familiares con ellos directamente => hacer de padre o de madre de todo el mundo.*
- *Compensar las frustraciones de los antecesores a través del propio destino => conseguir lo que ellos no consiguieron y les generó frustración.*
- *Compensar sus faltas y delitos a través de sufrir condena o penitencia.*
- *Compensar su deseo de venganza frustrado a través de las personas que se asemejen a quienes les hicieron daño.*
- *Asumir las consecuencias sufrientes en lugar de otra persona: me deprimó para que tú no te deprimas, me expongo a un peligro antes de que te expongas tu, me muero antes de que tú te mueras (sustitución).*
- *Evitar a toda costa que se vuelva a repetir la misma situación aunque esto genere un nuevo sufrimiento por suponer una solución drástica.*
- *Adquirir conductas autodestructivas generando un vínculo de víctima- perpetrador con uno mismo.*

c) Patrones en los que se intercala repeticiones y evitaciones o compensaciones.

d) Patrón de repartir un sufrimiento muy intenso padecido por un antepasado entre diferentes descendientes pero de forma más leve en ellos.

e) Todos estos patrones son diseñados por el Árbol Familiar a través del Ensayo y Error, en busca de poder transformar esta energía de sufrimiento en energía de crecimiento y evolución (recursos y fortalezas), pero muchas veces lo único que se consigue es perpetuar los sufrimientos.

6) A través de estos patrones que los descendientes asumirán por Lealtad Familiar desde su amor inconsciente, se generarán los diferentes roles o guiones que determinarán sus destinos y sus relaciones => Teatro Familiar, Novela Familiar, Dinámicas Familiares, Mandatos Familiares, Mitos Familiares, etc.

> Ejemplo de roles y guiones: víctima, salvador, verdugo, complaciente, pasota, sacrificado, triunfador, egoísta, mediador, enfermo, cuidador, pobre, rico, afortunado, desafortunado, listo, tonto, guapo, feo, pesimista, optimista, amable, grosero, gracioso, amargado, sumiso, dominante, etc.

D) Las Lealtades Familiares determinan los roles de víctima, salvador y verdugo (Triángulo Dramático de Karpman):

1) Nadie se escapa de sufrir en exceso por amor, incluso las personas que aparentan todo lo contrario de lo que pueda simbolizar sufrir por amor como por ejemplo los narcisistas, los egoístas, los psicópatas, etc. Para comprenderlo vamos a analizar tres roles o personajes muy comunes en las relaciones humanas que son: víctima, salvador y verdugo:

a) **Víctima:** desde el sufrimiento de sentirse indefenso, excluido o rechazado, no amado o querido, maltratado, manipulado o abusado por las malas personas:

=> Por una parte se establece una conexión de solidaridad que actúa de trasfondo con otros miembros de nuestra familia y ancestros que también se sintieron así: víctimas de injusticias, traicionados, abandonados, maltratados, abusados y manipulados por personas egoístas, perversas, narcisistas, radicales, etc. "Estamos todos juntos en este dolor que nos une, así repartimos entre más personas el peso que dicho dolor supone".

> También se puede experimentar este rol con la vida misma o la mala suerte en el caso de sufrir por enfermedades, accidentes o catástrofes naturales.

=> Por otra parte las víctimas pueden estar pagando por lealtad familiar el sufrimiento que generaron sus antepasados perpetradores respecto al daño que le hicieron a otras personas. “Yo pago en vuestro nombre el sufrimiento que causasteis en personas inocentes, para que de algún modo vuestras víctimas se sientan compensadas y vengadas a través del dolor del descendiente de su agresor”.

b) **Salvador:** desde la necesidad de darlo todo por los demás para salvarlos de su miseria, de su sufrimiento, o para proteger a los débiles de las malas personas:

=> Alimentamos nuestra percepción de que se les puede rescatar de todo este sufrimiento a través de la fuerza que genera nuestro amor infinito y desde nuestra generosidad altruista, asumiendo con ello grandes sacrificios y renunciaciones personales.

=> Y también puede suponer una compensación ante antepasados perpetradores como en el caso de las víctimas. “Yo salvo a personas asumiendo sacrificios personales para compensar el sufrimiento que generaron mis antepasados en personas inocentes”.

c) **Verdugo:** desde el egoísmo, la venganza, la dominación, la manipulación, el maltrato, el abuso, el sometimiento, el desprecio, o rechazando, abandonando también demostramos amor aunque sea un amor muy inconsciente.

=> Por un lado les ayudamos a otras personas a sufrir, para que las víctimas puedan ser más leales al sufrimiento de su familia y que así puedan demostrarse a sí mismos su capacidad de amar. “Yo os hago sufrir para que podáis cargar junto vuestros antepasados el mismo dolor que ellos sufrieron, y que así os sintáis más conectados y solidarios con ellos”.

=> Por otra parte quien asume este rol también sufrirá al ser juzgado, rechazado y cuestionado, por lo que también supone cierto sacrificio personal que no cargan ni las víctimas ni los salvadores: “Voy a ser el malo de la película para que tú puedas ser el héroe que salva a las víctimas porque son personas desprotegidas e indefensas, o para proporcionarte la

oportunidad a ti mismo de que aprendas a defenderte y protegerte y que dejes de vivir sintiéndote como una víctima”.

2) Las constelaciones Familiares nos enseñan a que existe otro modo de amar que es mucho más sano porque no nos exige sufrir tanto, sacrificar tanto o generar sufrimiento en otros => una forma de amor más sutil pero que también es un amor válido y es mucho más sano para todos.

3) Conclusión: existen dos formas de reconocernos a nosotros mismos como seres amorosos:

a) Sufriendo por amor: atrayendo injusticias, abandonos, traiciones, o intentando salvar a quien muchas veces ni siquiera quiere ser salvado asumiendo sacrificios y renunciando, o provocando sufrimiento en otros para que aprendan a defenderse y que sanen, o para que sufran mucho y que así se sientan muy amorosos y leales a las víctimas del pasado.

b) Amar dedicándole nuestras alegrías y nuestros éxitos a nuestros seres queridos: amar a través de la gratitud, la ternura y el cariño, y el respeto absoluto por el sufrimiento de quienes amamos y de quienes forman parte de nuestro Árbol Familiar.

E) Las lealtades familiares se esconden y se resisten a ser sanadas:

1) A pesar de nuestro deseo de ser felices y de liberarnos de nuestros sufrimientos, es tan grande nuestra necesidad de mantenernos leales a nuestros antecesores y antepasados que tenemos que mediar con un efecto sabotador => el de “quiero” pero no “puedo”.

> Esta es la razón por la que muchas veces no solicitamos ayuda para sanar a pesar de estar sufriendo mucho. Y también una de las causas principales de que no nos resulte sanadora la ayuda que solicitamos. Aunque no lo parezca nos da mucho miedo la felicidad.

2) Otra forma de esconderse es a través de nuestros resentimientos, rencores, odio y desprecio ante la propia familia. Aunque existan razones para ello, la fantasía inconsciente es que si nos mantenemos rencorosos con la familia no nos afectará su sufrimiento, por lo que seremos más libres de estas lealtades. Pero no funciona.

3) Y también destaca como estrategia la de negar el sufrimiento y fingir que “todo está bien con la familia”, que “todo es maravilloso”, o minimizar al máximo los problemas y conflictos como para que no parezcan graves. Tampoco funciona y tarde o temprano este dolor escondido y reprimido reventará por alguna parte.

> A veces un miembro de la familia adquiere el rol inconscientemente de llamar la atención, quejarse, o expresar todas las tristezas, miedos o enfados que ocultan el resto de miembros de la familia: oveja negra, el que enferma más, el que tiene más mala suerte, etc.

4) Analicemos como estas lealtades familiares pueden sabotear nuestra propia felicidad y bienestar de diferentes maneras:

- Nos dificultan que podamos sanar nuestros traumas: amnesias total o parcial, miedo intenso a profundizar sobre ello, encerrarse en sí mismo, o vivir vigilando constantemente a que no se vuelva a repetir.
- Impiden que podamos sanar nuestras heridas emocionales y que, además nos sintamos muy tentados a generar estas heridas en otras personas: abandono, traición, injusticia, rechazo, humillación, etc.
- Nos bloquean a la hora de elaborar nuestros duelos ante las pérdidas y frustraciones que experimentamos: o bien somos incapaces de reconocer que necesitamos hacer más duelo, o cerramos el duelo en falso antes de tiempo, o lo alargamos eternamente en el tiempo.
- Nos obligan a desear personas o cosas que nos hacen daño y que no quisiéramos desear, o que seamos incapaces de reconocer que estamos deseando algo dañino o de una forma dañina para nosotros (exigencia, imposición, etc.)
- Nos generan deseos imposibles de alcanzar, para vivir eternamente resignados, o que nos sintamos igualmente insatisfechos a pesar de cumplir y lograr la mayor parte de nuestros deseos.

- O directamente bloquean nuestra capacidad de generarnos nuevos deseos e ilusiones y que vivamos desmotivados, apáticos o aburridos, incluso deprimidos.
- Intensifican nuestros miedos e incluso nos provocan miedos irracionales (fobias).
- Nos volvemos insensibles a ciertos miedos convirtiéndonos en personas imprudentes o temerarias, o que incluso sintamos una gran atracción por experimentar situaciones de riesgo innecesarias.
- Nos impiden soltar creencias limitantes y que nos reafirmemos en ellas con toda nuestra terquedad y convencimiento.
- Nos convierte en personas radicales de ciertas ideologías, u obsesivos respecto a ciertos pensamientos o preocupaciones.
- Nos vuelve dependientes de personas que no nos convienen, o que saboteemos relaciones con personas con quienes nos podría ir muy bien.
- Nos influyen para que nos comparemos constantemente y que nos creamos inferiores que los demás, o con más mala suerte, o que nos posicionemos como superiores y adoptemos actitudes arrogantes e insolentes.

F) Como sanar estas Lealtades Familiares:

1) Priorizar en la sanación del vínculo con nuestros padres biológicos => Tomar la fuerza de los padres (vídeos padres).

a) La **fuerza de la Madre** nos ayudará a sanar todo lo que tenga relación con el sentimiento de “amor”:

- Capacidad de sentirnos queridos y de sentir que queremos.
- Descongelar nuestro corazón para poder reconocer nuestras emociones.
- Encontrar consuelo ante nuestros traumas y heridas.
- Poder generar relaciones satisfactorias con otras personas y con la vida en general.

b) **La fuerza del Padre** nos ayudará a estructurarnos interiormente para orientarnos ante el mundo exterior:

- Capacidad de poner Orden en nuestra vida personal y profesional.
- Descubrir nuestra vocación y nuestro propósito de vida para no sentirnos perdidos.
- Desarrollar la capacidad de establecernos objetivos y ser persistentes en ellos.
- Capacitarnos a la hora de poner límites incluso ante las personas que amamos sin ser excesivamente bruscos o defensivos, pero tampoco tibios y poco claros (asertividad).

> Ejercicio: tomar la fuerza de los padres

2) Sanar interiormente todo lo que haya representado para nosotros la relación con nuestros hermanos y hermanas:

- Qué rol ocupamos respecto a ellos: el favorito de papá o mamá, el eternamente pequeño, el que asumió las responsabilidades de los padres, el problemático, el que no fue visto o reconocido, etc.
- Que resentimientos y que tristezas seguimos cargando respecto a ellos.

3) Investigar el pasado familiar: cuales son los dramas de nuestros antepasados y descubrir conexiones con nuestros propios dramas para sanar nuestras lealtades familiares con ellos. Nos pueden ayudar mucho realizar Constelaciones Familiares. (Video Lealtades Transgeneracionales tóxicas). Importante a tener en cuenta:

- Para las mujeres es muy importante la figura de la abuela materna.
- Para los hombres destaca la figura del abuelo paterno.
- Quienes tuvieron un peor destino dentro del Árbol Familiar.
- Quien sufrió el Síndrome del Superviviente o es Síndrome del Vikingo.

- *Quien quedó rechazado o excluido del sistema familiar.*
- *Cuáles son los tabús y secretos familiares.*

4) *Una vez obtenida esta información debemos trabajarnos interiormente para transformar nuestra forma de amar infantil e inconsciente en amor consciente y adulto.*

> *Pero no sirve realizar este trabajo únicamente de forma mental, sino que necesitamos hacer ejercicios que nos ayuden a conectar con las emociones en profundidad (vídeo “Como sanar lealtades transgeneracionales tóxicas)*

> *Nuestro objetivo es experimentar el amor desde estos tres parámetros primero respecto a nuestra propia familia y el Árbol Familiar:*

- *Gratitud: agradecer lo bueno y lo no tan bueno respecto a lo que hemos recibido de la familia.*
- *Respeto: dignificar el destino y las experiencias de vida de todos nuestros parientes y seres queridos a través de la compasión.*
- *Ternura: sentir cariño por ellos y expresar este cariño siempre que nos sea posible.*

> *Y posteriormente desarrollar esta forma de amor hacia toda la humanidad, hacia la vida y hacia la totalidad incluyéndose, por supuesto, a uno mismo.*