

## ENERGÍA DE VIDA VS ENERGÍA DE MUERTE DESDE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

José Miguel Burguete

### A) Dos posibles direcciones respecto a nuestra mirada:

1) Bert Hellinger nos dice: Nuestra mirada tiene dos direcciones posibles que son hacia la vida y hacia la muerte.

Cita Bert Hellinger: *“Hay dos movimientos fundamentales en el Alma. Un movimiento es el que lleva a la vida. El otro es un movimiento a la inversa que lleva a la muerte. ¿Cómo se muestra esto? El movimiento hacia la vida es un movimiento que lleva a más, más y más. El movimiento hacia la muerte es un movimiento hacia menos, menos y menos hasta que todo se acaba.”*

2) ¿A qué se refiere con direcciones o con dos movimientos? => a nuestras motivaciones internas que están representadas por nuestros miedos y nuestros deseos. Todo lo que nos hace actuar, movilizarnos y entrar en acción en la vida surge motivado: o bien por un deseo, o bien por un miedo, y en algunos casos por ambos a la vez ya que pueden coexistir pero también contraponerse. En ambos motivadores, el miedo y el deseo, actúa de trasfondo siempre una energía que podemos llamar “energía existencial”, que puede estar enfocada hacia la vida pero también hacia la muerte (ejemplo del agua y el tinte).

- Se trata de una única energía pero podemos concebirla como si se tratara de dos energías diferentes para poder comprender mejor su naturaleza y cómo funcionan: la Energía de Vida y la Energía de Muerte.
- La Energía de Vida será aquella que provoque en nosotros:
  - Nuestro deseo de vivir y todo lo que hagamos basándonos en este deseo (disfrute de vida, lograr objetivos).
  - Y también nuestro miedo de morir que será todo aquello que hagamos para evitar la muerte (protegernos, defendernos).
- Y la Energía de Muerte será la que genere en nosotros:
  - El miedo de vivir: quedarnos encerrados en casa para que no nos pase nada malo, estar más atento a todo lo malo que nos puede pasar sin atender lo bueno o positivo, renunciar a cualquier oportunidad que nos podría hacer sentir mejor, etc.
  - Y el deseo de morir y todo aquello que hacemos que puede provocarnos la muerte: ser imprudentes, arriesgar nuestra vida innecesariamente, fantasear constantemente con morir o quitarse la vida, etc.

3) En qué se diferencia el deseo del miedo:

- El deseo es el impulso de avance, de empuje, de ir hacia algún lugar donde podamos sentirnos más felices, más alegres o más realizados si actúa de trasfondo la Energía de Vida. Pero también nos puede conducir hacia la Muerte si aquello que deseamos actúa en contra de nuestra salud física y emocional.
- El miedo es el impulso ante un peligro de no moverse (paralizarse), o de escapar de dicho peligro (huir), o de luchar para protegerse (atacar), o de someterse ante el peligro (sumisión). Cuando actúan desde la Energía de Vida los miedos quieren

protegernos y mantenernos a salvo. Cuando actúan desde la Energía de Muerte los miedos pretenden protegernos del sufrimiento provocándonos la muerte para evitar cualquier tipo de sufrimiento (la muerte como huída).

- Tenemos deseos y miedos **conscientes**, pero también tenemos deseos y miedos **inconscientes** que son precisamente los que tienen más poder a la hora de enfocar nuestra existencia en dirección a la vida o hacia la muerte.

3) Aparenta que Energía de Vida = Bueno, y que Energía de Muerte = Malo, pero es mucho más complejo. Ambas pueden ser beneficiosas o dañinas dependiendo de su intensidad y del modo en que se coordinen o des-coordinen entre sí.

- Se trata más bien de encontrar un **equilibrio** entre las energías evitando que se vuelvan muy excesivas o muy carentes.
- Analicemos esta complejidad y esta necesidad de equilibrio.

4) Bert Hellinger se basa en el Psicoanálisis y en el descubrimiento de Freud: Pulsión de Vida, Pulsión de Muerte.

### **B) Energía de Vida = Mirada hacia la Vida**

1) Energía de Vida es Tomar, Acumular, Añadir, Sumar, Incorporar del mundo aquello que necesitamos para vivir y darle valor y sentido a nuestra vida. Por lo tanto, la Energía de Vida será la que nos motive para:

- Mantenernos vivos = > tenerle cierto temor y respeto a la muerte para cuidarnos, protegernos y que valoremos lo que represente para nosotros sentirnos seguros y a salvo.
- Ocupar una Lugar en Nuestros grupos de pertenencia: familia, pareja, amistades, trabajo, sociedad (tribu), etc. Tener deseo de sentirnos vinculados e interactuar con otras personas.
- Tener intereses y propósitos personales y profesionales: aprender o formarnos, expresar nuestra creatividad, disfrutar de hobbies o aficiones, deporte, arte, realizar inversiones económicas, descubrir nuestra vocación y desarrollarla, crecer profesionalmente, marcarnos metas y objetivos sensatos y realizables, etc.
- Sexualidad => interés en disfrutar de la sexualidad.

2) Cuando hay un exceso de Energía de Vida podemos vivir una etapa en la que:

- Se amplifica nuestro Miedo a la Muerte => miedo de enfermarse y a cualquier cosa que pueda causar la muerte propia y también la de un ser querido => se experimenta como pánico o ansiedad.
- Hipersociabilidad => estar muy pendiente de los demás, ocupar todo el tiempo con otras personas, querer formar parte de muchos grupos, estar muy pendientes de nuestra familia y nuestros seres queridos hasta el punto de olvidarnos de nosotros mismos, ir a muchas fiestas y a eventos, etc.
- Obsesionarse con un objetivo personal: ser el mejor en algo, competir con otras personas para superarlas, ganar mucho dinero, superar marcas personales, etc.

- Fantasías de grandeza, sobrevalorar las propias capacidades y cualidades, ponerse demasiadas metas y objetivos o ser demasiado ambicioso con lo que se quiere lograr.
- Deseo repentino e incluso impulsivo y precipitado de tener un nuevo hijo, o de convertirse en padre o madre si no se tienen hijos, o una gran necesidad de encontrar pareja, o adquirir una nueva mascota.
- Hipersexualidad: pensar excesivamente en el sexo, lívido sexual excesivamente alto.

### **C) Energía de Muerte = Mirada hacia la Muerte**

1) Energía de Muerte es Soltar, Desprenderse, Despedirse, Desapegarse, Desilusionarse, Desinteresarse de algo que generaba anteriormente mucho interés, y en último término la “muerte” literal cuando ya es inevitable. Representa todo aquello que debemos dejar morir y liberarnos para poder seguir viviendo motivados y con ilusión, por lo que esta Energía de Muerte en su justa intensidad y equilibrio actúa también a favor de la vida. Por lo tanto, necesitamos esta Energía de Muerte para:

- Afrontar nuestras pérdidas y realizar nuestros “duelos”: personas, objetos, trabajos, ideales => qué o quién hemos perdido y que representa esta pérdida para nosotros.
- Afrontar las frustraciones cuando no podemos cumplir nuestras expectativas o necesitamos replantearnos nuestras prioridades.
- Reconocer que nuestra realidad ha cambiado: asumir la vejez, los finales, los cambios, cerrar ciclos, perder la pertenencia o cambiar de posición dentro de un grupo, que algo que nos gustaba o nos divertía ahora no nos gusta o nos aburre, etc.
- Madurar, afrontar los cambios que genera la madurez o las experiencias de vida, tomarnos tiempo para reflexionar, descansar, reducir nuestro ritmo de vida, reflexionar y atender lo que sentimos interiormente.
- Asumir la propia muerte física cuando llega el momento.

2) Cuando hay un exceso de “Energía de Muerte” podemos enfrentarnos a una crisis existencial o espiritual, o experimentar un estado semidepresivo, o sentir una gran melancolía que nos provoque:

- La pérdida de varias ilusiones y la dificultad para generarnos nuevas ilusiones= nada me apetece, nada me parece interesante => se conecta con un gran vacío interior.
- Necesitar pasar el máximo tiempo posible en soledad, desinterés por relacionarse con otras personas, agotamiento social, sentirse agobiado enseguida en presencia de otras personas.
- Necesidad repentina e incluso impulsiva y precipitada de terminar relaciones, cortar con la pareja o divorciarse, romper amistades, dejar un trabajo sin tener otro preparado, deseo de que los hijos se hagan mayores rápido para que se vayan de casa, etc.
- Cansancio físico generalizado, dolores físicos repentinos y molestos, experimentar mucha pereza, apatía, o necesitar realizar un gran esfuerzo para movilizarse y entrar en acción.
- Desinterés respecto a la energía sexual, lívido sexual muy bajo o nulo.
- Pesimismo por el Futuro => el temor de que cualquier cosa que pase en el futuro será para peor, se siente desesperanza.

3) Hasta cierto punto es incluso sano y necesario que experimentemos ciertas etapas de nuestra vida con un exceso de Energía de Vida o de Energía de Muerte, ya que no existe un equilibrio que sea constantemente perfecto.

- Se necesita cierta alteración del equilibrio para que no se generen estancamientos, monotonía y podernos reconocer como los seres humanos imperfectos que somos: con nuestra vulnerabilidad, con nuestras contradicciones, con nuestros cambios de humor, con nuestros defectos y debilidades, etc.
- Comienza a ser peligroso cuando estas etapas se prolongan demasiado en el tiempo y se intensifican demasiado: nos empujan a que tomemos decisiones muy trascendentes sin pensarlo detenidamente, o cuando comenzamos a actuar de modo muy impulsivo y desorganizado, o cuando la pereza y la desidia nos vuelve negligentes e imprudentes, o si nos sentimos mucho más viejos o enfermos de lo que realmente somos o estamos.

#### **D) Como se relacionan entre sí ambas Energías cuando están en equilibrio**

1) Ambas energías se complementan, por lo que trabajan en equipo y se benefician mutuamente:

- La Energía de Vida nos mantiene conectados con nuestros seres queridos, con nuestros grupos de pertenencia y con nuestros intereses personales => La vida tiene valor y sentido, experimentar la alegría de vivir.
- La Energía de Muerte nos permite elaborar interiormente nuestras Pérdidas y Frustraciones, experimentar nuestras tristezas sintiéndolas y expresándolas, procesar nuestros Duelos y sostener los cambios que se nos presentan tanto si son voluntarios como inevitables => dejar morir lo viejo para no desfallecer y prepararnos para que le podamos dar espacio a lo nuevo que emerge en nuestra vida.

#### **E) Como se relacionan entre sí ambas Energías cuando se desequilibran en exceso y se vuelven peligrosamente intensas:**

1) Dejan de trabajar en equipo, se descoordinan y comienzan a luchar una contra la otra => conflicto intenso con uno mismo.

- Ambas energías pareciera que adquieren una identidad propia y se posicionan la una en contra de la otra, como si hubiera dos personas dentro de la propia persona: una de ellas desea morir (o tiene un gran temor a la vida) y la otra desea vivir (o tiene un gran temor a la muerte).

2) La Energía de Muerte se vuelve más literal. Ya no se presenta como la energía que necesitamos para afrontar los cambios, sino que se comienza a pensar en la muerte como una liberación de todo aquello que le causa sufrimiento y malestar a la persona => consecuencias:

- Desilusión y apatía respecto a sus vínculos y relaciones, su trabajo y sus intereses personales.
- Pérdida de Sentido de Vida => la persona se plantea qué sentido tiene seguir viviendo.

- Discurso negativo: pesimismo hacia el futuro, se victimiza o se culpabiliza, se desvaloriza como persona, como hombre o mujer, baja la autoestima => Depresión y Melancolización.
- Pérdida de deseo sexual y también a veces desinterés por la propia higiene o la estética.
- Mucha necesidad de dormir porque durmiendo no se piensa y no se sufre.
- Surge una gran añoranza por los seres queridos que ya fallecieron aunque fuera hace muchos años => sentir más interés y cercanía por los muertos que por los vivos
- Surge el Deseo de Morir o el Miedo de Vivir de forma prolongada en el tiempo. Ya no se trata de un mal día o de una mala semana. A veces puede potenciarse tanto este Deseo y este Miedo que dejan completamente bloqueada a la persona.

### 3) La Energía de Vida se asusta ante el poder que está acumulando la Energía de Muerte

- Síntomas de Ansiedad y Angustia = se siente como si hubiera un enemigo en nuestro interior que nos quiere hacer daño o incluso inducirnos a la muerte.
- Búsqueda de distracciones constantes: estar constantemente haciendo cosas, huir de la propia soledad, mantenerse lo más ocupado posible.
- Consumo de sustancias que apacigüen la ansiedad: alcohol, drogas, ver mucha televisión, adicción a las pantallas, atracones de comida, etc.
- Necesidad inconsciente de hacerse daño físicamente uno mismo para castigarse por los pensamientos que se tienen o para frenarlos => accidentes o golpes fortuitos, o incluso la autoagresión.
- Necesidad de hacer daño a otras personas para evitar hacerse daño uno mismo => irritabilidad, cualquier excusa en buena para regañar, reprochar, acusar, humillar, despreciar o incluso agredir al otro.
- Insomnio => no poder dormir como si se estuviera vigilando a la muerte.
- Aparece un gran Miedo a Morir para contrarrestar el Deseo de Morir, pero no desaparece el Miedo de Vivir porque todavía está muy fuerte la Energía de Muerte. El Deseo de vivir se convierte en el deseo de tener “Deseo de Vivir”, que es eso a lo que llamamos “Esperanza”.

## F) Consecuencias finales de este desequilibrio

### 1) Entran en juego Enfermedades graves y limitantes como un intento de apaciguar esta lucha interna.

- El sanarse físicamente se convierte en la máxima prioridad.
- Y si la enfermedad no provoca que se equilibren de nuevo las dos Energías, permitirá que el individuo pueda morir para dejar de sufrir.
- Si la enfermedad dura mucho tiempo o se vuelve muy limitante termina agotando a la persona y potenciando todavía más su Energía de Muerte (Deseo de Morir).
- Accidentes graves que provocan limitaciones físicas => ahora toca recuperarse de las lesiones, o morir por las heridas del accidente para dejar de sufrir.

### 2) Problemas económicos graves => tener que trabajar muy duro para conseguir dinero y evitar la ruina económica.

- Vivir en la escasez o con la obligación de pagar deudas energiza el instinto de supervivencia. Pero si esta lucha se prolonga mucho tiempo termina agotando y se potencia todavía más la Energía de Muerte (Deseo de Morir).
- 3) Buscar un enemigo externo contra el que luchar: un familiar, un vecino, un jefe o compañero de trabajo, la propia pareja.
- Alguien a quien culpar de todos nuestros males y poder odiarlo para que la lucha interior se convierta en una lucha exterior.
  - Volverse paranoico => sentirse rodeado de enemigos para energizar el instinto de supervivencia.
  - También puede generar un enorme desgaste el vivir en lucha constante contra otras personas, por lo que puede terminar potenciándose todavía más la Energía de Muerte (Deseo de Morir).
- 4) La Muerte temprana por agotamiento, accidente, asesinato o suicidio.

#### **G) Que causa este desequilibrio entre las dos Energías: de Vida y de Muerte**

1) Una gran pérdida o una gran frustración que se experimenta como insoportable y demasiado horrible => "Duelo Imposible"

- La muerte de un ser muy querido.
- La muerte de ambos padres = sentimiento de orfandad.
- Un Divorcio no deseado o muy traumático.
- El despido de un trabajo muy valioso, o perder un negocio donde se ha invertido mucha energía.
- No poder crear una familia propia o no tener hijos propios.
- Una gran decepción con un ser querido => Traición, Injusticia, Humillación, Abandono.
- Un amor no correspondido => ser rechazado por una persona a la que se deseaba mucho.
- Una grave limitación física o no poder asimilar la vejez.
- Sentir un gran desamor por parte de la familia, muy especialmente de la madre.
- Una ruina económica grave o una bajada contundente de estatus social.
- Tener que abandonar el propio hogar, la propia ciudad o el propio país de forma inevitable.

2) Acumulación de varias pérdidas que superan la capacidad de asimilación de la persona en cuanto a su dolor emocional:

- Varias pérdidas importantes en poco tiempo.
- Varias pérdidas que se han ido acumulando a lo largo de la vida en las que no se resolvieron sus "duelos" en su momento.

3) Tenemos el miedo a la muerte, y el miedo a lo que consideramos que sería peor a la muerte o casi equivalente a morir:

- Cuando sucede eso que consideramos que supera nuestro miedo a la muerte o que lo consideramos casi equivalente a la muerte, o creemos que eso está a punto de sucedernos, la Energía de Muerte y la Energía de Vida se desequilibran y se separan polarizándose de forma extrema:
  - La Energía de Muerte representa una solución de escape ante lo catastrófico, ya que representa la imposibilidad absoluta de sufrir.
  - Y la Energía de Vida representa las esperanzas de poder evitar lo catastrófico, o de poder superarlo si aún así sucede, o de no perder todo aquello que consideramos bueno para nosotros tanto si ya lo tenemos, como si tenemos la ilusión de poderlo obtener en un futuro.
  - Incluso la Energía de Vida puede apoyarse en los recuerdos del pasado, encontrándole un Sentido a la Vida basando ésta en mantener el recuerdo de ciertas personas que ya no están, o ciertos acontecimientos que sucedieron para seguir dándoles valor a través de nuestra memoria.
- Nos convertimos interiormente en dos personas:
  - La que quiere vivir porque aun queda alguna esperanza respecto al futuro, o porque la vida le sigue dando algún tipo de sentido basado en recordar el pasado.
  - Y la que quiere morir y dejar de tener ninguna esperanza para terminar con el sufrimiento por el dolor del pasado o por los miedos, la desilusión o la incertidumbre respecto al futuro.

4) La sanación con los Duelos Imposibles no es siempre cerrarlos, sino aprender a vivir con ese dolor, e intentar convertirlo en algo constructivo = Sublimarlo

- Arte, ayudar a otras personas, estar más presente para nuestros seres queridos, etc.

#### **H) Dos formas de potenciarse la Energía de Muerte a través de los Duelos Imposibles**

1) Cuando se tiene muy presente la “Gran Pérdida o Frustración”, o la acumulación de pérdidas y frustraciones que generan la conclusión de que los sufrimientos vividos ocupan mucho más espacio que las alegrías experimentadas. La frase típica que se suele emplear es “he sufrido demasiado”, provocando que la persona se sienta completamente “rota” por dentro.

- La persona está constantemente lamentándose de lo que le ha sucedido, o de cuanto ha tenido que sufrir a lo largo de su vida, de forma que le habla mucho a los demás sobre su tragedia y su drama. O no lo habla pero internamente lo piensa y lo cree así, por lo que se lamenta en silencio y en soledad. O lo habla y lo piensa de forma muy persistente.
- Esta lamentación puede estar acompañada por sentimientos de:
  - Ira y enfado, irritabilidad: acusando y culpabilizando constantemente a los demás de su desdicha => Fuerte victimización.
  - Tristeza muy “dramatizada”, melancolizada e inconsolable: se experimenta como un desconsuelo absoluto y la frase que se suele repetir es “es horrible” o “ha sido horrible”.
  - Gran culpabilización: la persona se atormenta porque no puede perdonarse a sí mismo sobre algo en lo que siente que se equivocó, o tomó una mala

decisión. En muchos casos se pueden estar asumiendo responsabilidades que no le corresponden propiamente, sino que más bien pertenecen a otras personas.

- Autodesvalorización: se acusa así mismo por no haber sido capaz de cambiar algo o no haber sabido hacer algo mejor. Cuestiona sus capacidades pero sin perdonárselo nunca.
  - Gran vergüenza: se siente inapropiado y extraño por haber tenido que sufrir lo que sufrió, afectándole mucho lo que los demás pueden pensar de él o ella.
- También pueden combinarse este tipo de expresiones y sentimientos dependiendo de con quien se hable, o del momento, o a través de los propios pensamientos desde uno mismo.

2) Cuando no se habla ni se piensa en ello directamente porque la persona considera que ya tiene su pasado muy superado al haber pasado mucho tiempo. O considera que ya se ha olvidado de eso. O cree que si no mira ni atiende ese dolor será lo mismo que si no existieran esas emociones. En estos casos la lucha es contra el presente y el futuro (a pesar de que el origen causal de todo este sufrimiento no asumido se encuentre en el pasado).

- Por este motivo queda toda esta energía de dolor por el pasado reprimida, es decir Inconsciente. Y esto provoca que su Energía de Muerte le provoque **síntomas, angustias e inhibiciones** limitantes como una llamada de atención interior de que no se han podido tramitar ciertos duelos por pérdidas y frustraciones del pasado.
- Todo ello le causa una gran frustración al no poder vivir la vida que quisiera y sentirse muy limitada. Y también sufre por la incertidumbre del futuro respecto a si lo podrá resolver o no, hasta el punto de desesperanzarse. Por estas razones es muy posible que la persona se deprima y que empiece a cuestionarse el Sentido de Vivir si no puede controlar ciertos aspectos de su vida que le resultan muy importantes y valiosos, potenciando con ello todavía más su Energía de Muerte en su modo más literal.

### **1) El punto de partida de los desequilibrios entre la Energía de Vida y la Energía de Muerte a partir de los padres.**

1) Causa original => La Necesidad de Amor. Los niños nacen con una gran necesidad de amor que se divide en dos aspectos o vertientes:

- Necesidad de que le amen: y si es amado de un modo sano y equilibrado podrá construir en su interior los recursos mentales y emocionales que le faciliten gestionar su Energía de Vida y de Muerte de un modo sano también. Pero si el amor que recibe le resulta insuficiente o insano experimentará una insatisfacción interna que le perseguirá toda la vida: “necesito más amor del que he recibido” que se traduce en sentimientos del tipo “me siento vacío por dentro”, “no siento la alegría de vivir”, “me falta algo para sentirme completo”. Cuando estos sentimientos se intensifican aumenta el nivel de malestar interior, por lo que pueden generar una sobrecarga también de Energía de Muerte. Esta lucha ante la falta de amor que se experimenta interiormente puede provocar tres patrones o tendencias insanas, que surgen desde la Energía de Vida como un intento de contrarrestar la insatisfacción interna:



- Esforzarse mucho para conseguir que los demás le quieran más.
- Reclamar directamente que le amen más a los demás porque se lo deben.
- Desinteresarse del amor sustituyéndolo por alguna otra cosa: dinero, poder, fama, diversiones banales, adicciones, comida, sexo, etc.
- Necesidad de sentir que ama a su familia: y si el hijo capta desde esta necesidad que sus seres queridos sufren mucho consciente o inconscientemente, sentirá culpa por no poder hacer gran cosa para ayudarles. Ante esta impotencia absorberá cierta cantidad de Energía de Muerte que le pertenece a sus seres queridos y se la hará propia, aunque con ello no logre aportarles nada realmente. Este amor trasciende a su familia viva, por lo que también pueden llegar a asumir Energía de Muerte de sus antepasados y de quien puede llevar muerte varios años (Lealtades Familiares).

2) Todo nacimiento de un hijo parte de la Energía de Vida de sus padres. Y esta Energía de Vida puede representar dos posibilidades:

- Que surja desde una Energía de Vida que trabaja en equipo con la Energía de Muerte (energías equilibradas) => por lo que el bebé tendrá más posibilidades de recibir un amor sano de sus padres. Y le afectará también mucho menos el sufrimiento propio de sus padres porque ya serán de por sí personas bastante felices.
- Que surja desde unas Energías de Vida de los padres que lucha con todas sus armas contra sus Energías de Muerte => por lo que el bebé nace como un intento desesperado de solucionar o contrarrestar esta Energía de Muerte intensificada e independizada que cargan los propios padres => Proyecto Sentido más todo lo que suceda con los padres a partir de que el niño cumpla los 3 años de edad. El resultado será:
  - Un hijo que ha nacido para darle valor y sentido a la vida de sus padres => para llenar sus vacíos interiores y que éstos no sigan fortaleciendo sus Energías de Muerte.
  - Un hijo que se convertirá en el padre o madre de sus propios padres.
  - Un hijo que consolará las frustraciones de sus padres con sus propios éxitos.
  - Un hijo sobre el que los padres volcarán su agresividad y su violencia causada por su Energía de Muerte.
  - Un hijo que no podrá convertirse en un adulto pleno para que los padres se sientan útiles teniendo que cuidar eternamente de él o de ella.
  - Un hijo que ha nacido para que quede algo vivo de los padres para cuando ellos mueran.
  - Un hijo que muera en lugar de los padres.
  - Etc.

3) Por este motivo, los desequilibrios de ambas Energías que sufren los padres representa una herencia emocional que asimilará el hijo sin remedio afectándole de dos formas diferentes:

- El **dolor propio** que acumulará en su infancia por todas las deficiencias que puede generarle la falta de amor sano que no haya recibido de sus padres => Niño Interior Herido.

- El **dolor asumido** ante su sentimiento de impotencia de no poder salvar a sus propios padres de su propio sufrimiento => en este factor influirán las Lealtades Familiares => Niño Interior Inocente.

#### J) Influencias Familiares que generan un mayor desequilibrio entre nuestras Energías de Vida y de Muerte:

1) Respecto a las relaciones en el presente con los familiares => dos maneras de afectarse negativamente entre ellos, y en ambos casos actúa de trasfondo una lealtad tóxica y dañina:

- Efecto de **Vampirización** => transferir la Energía de Muerte de un Familiar a otro, o robarle la Energía de Vida a un ser querido para no sucumbir ante el exceso de la propia Energía de Muerte. Las diferentes formas en que se puede generar esta transferencia son:
  - De forma silenciosa desde la sola presencia únicamente estando el uno al lado del otro.
  - De forma agresiva maltratando o humillando al otro para desquitarse de la propia Energía de Muerte desahogando su frustración.
  - Y también a través de la manipulación provocando lástima, o culpa, o preocupaciones en la otra persona absorbiendo con ello su atención.
- Efecto de **Contagio** sin vampirización => los diferentes miembros de la familia se contagian entre ellos sus ganas de vivir pero también sus ganas de morir. Este efecto de contagio se puede generar desde la presencia física o también a distancia:
  - Se puede contagiar de Energía de Vida a nuestros seres queridos teniéndoles presentes con amor en nuestro corazón.
  - Y se puede contagiar el dolor desde un ser querido está sufriendo y no se puede hacer nada para ayudarlo, especialmente cuando no acepta ningún tipo de ayuda o cuando únicamente se limita a lamentarse.

2) Soluciones ante este contagio o vampirización que no funcionan de forma plenamente sana:

- Unos miembros de la familia intentan salvar a quienes están muy cargados de Energía de Muerte: se les puede acompañar o apoyar hasta cierto punto pero no salvarlos.
- Unos miembros de la familia se alejan para evitar la vampirización o el contagio ante aquellos que están muy cargados de Energía de Muerte: puede servir para sobrevivir a la familia pero no para sanar ese dolor.
- Unos miembros de la familia agreden a otros o para liberarse de su propia Energía de Muerte, o para forzar a quien está muy cargado con Energía de Muerte a que se defiendan teniendo que pueda reconectar con la Energía de Vida => Vínculos de Víctima- Perpetrador.

3) Tránsito de Lealtad Familiar:

- Los traumas y las heridas emocionales de nuestros antepasados y ancestros influyen de modo determinante sobre los niveles de Energía de Vida y la Energía de Muerte en los descendientes, alterando el equilibrio y la coordinación de ambas energías.

- Y esto sucede por “Amor” => un amor inconsciente por el que podemos sentirnos culpables del sufrimiento de nuestros seres queridos si les superamos en felicidad, o una necesidad de sufrir por ellos desde la fantasía de que este sufrimiento les puede aliviar de algún modo.
- Esta lealtad no diferencia entre presente y pasado, por lo que podemos ser leales incluso a familiares que ya fallecieron hace mucho tiempo, o incluso a antepasados de dos, tres o hasta cuatro generaciones atrás a los que ni siquiera conocimos en vida.
- Estas lealtades se traducen en repeticiones de tragedias y de heridas emocionales, y en reparaciones del destino de otros familiares desde el propio destino pero en las que muchas veces **no reparan nada**, sino que simplemente se cambia o modifica una forma de sufrir por otra.

4) Como se pueden desequilibrar nuestras Energías de Vida y Muerte a partir del pasado familiar:

- Cargar con la Energía de Muerte de otros familiares (aunque estos ya estén muertos) con la esperanza de aligerarles de esta carga. Para el Inconsciente no existe la Muerte real, por lo que este fenómeno va más allá del contagio o la vampirización con personas vivas en el presente, por lo que podemos cargar con Energía de Muerte de familiares que estén incluso muertos hace mucho tiempo.
- Puede que ciertos meses o estaciones del año se experimenten con mucha ansiedad y nerviosismo, o con mucha melancolía o apatía, ya que son meses o estaciones en las que sucedieron en el pasado graves tragedias familiares, o murieron parientes.
- Morir a la misma edad que ellos, o en la misma fecha, o de la misma enfermedad o accidente, o de formas semejantes a como ellos murieron => Repetición (Síndrome del Aniversario).
- Representar un muerto para la Familia => Síndrome del Yacente.
- Mirando excesivamente a los muertos: teniéndoles demasiado presente, o incluso fantaseando que la relación con ellos es mucho más satisfactoria que con los vivos.
- O lo contrario: desentenderse completamente de los muertos como si éstos nunca hubieran existido, por lo que no se los honra ni se los considera sino que más bien se les excluye => esta huida tarde o temprano termina fortaleciendo precisamente a la Energía de Muerte.
- Cumplir los sueños de nuestros familiares en vez de los nuestros, o querer satisfacer sus frustraciones sin plantearnos hasta que punto representa esta satisfacción está conectada o no con nuestro propio deseo => Reparación.
- Expresar las emociones que ellos no expresan, tomándolas como si nos fueran propias => a veces una persona de la familia dice que se quiere morir sin darse cuenta de que lo dice en nombre de otro familiar que se lo está callando.
- Vengarnos en su nombre con personas que se asemejen a sus perpetradores => Reparación que termina fortaleciendo la Energía de Muerte.
- Pagar sus culpas en base a las personas que sufrieron o fueron víctimas de nuestros antecesores, a veces incluso con la propia vida.
- En definitiva, no ocupando el lugar que nos corresponde dentro de la familia: “incumplir los Ordenes del Amor”.

### K) La Energía de Vida y la Energía de Muerte colectivas contenida en el Árbol Familiar:

1) El Árbol Familiar funciona desde lo profundo como si fuera un ser que tiene una Identidad propia. Esto significa que tendrá unas necesidades propias también respecto a lo que representa la Energía de Muerte y la Energía de Vida.

- La Energía de Vida surge de la propia "Vida", es decir de la fuente que ha posibilitado que exista vida en este planeta.
- Y la Energía de Muerte procede una parte de la propia Energía de Vida, ya que todo lo que nace tiene que morir algún día.
- Pero otra parte de la Energía de Muerte se ha convertido en independiente ante la Energía de Vida, es decir que actúa por su propia cuenta. Esta es Energía de Muerte que tanto asusta a la Energía de Vida, ya que si no se elabora y se sana tiene un gran poder destructor. Por lo tanto es la parte de Energía de Muerte que se requiere concienciar y sanar por el propio bienestar de cada uno. Y desde el Árbol Familiar, que tiene su propio instinto de supervivencia como entidad propia, también se requiere sanar para que no termine provocando la muerte completa del propio Árbol Familiar en su conjunto. Esto es lo que sucedería si ninguno de los descendientes vivos muriesen sin tener sus propios hijos.

Como no siempre se dispone de los recursos o la fuerza necesaria para poder sanar esta Energía de Muerte, el Árbol Familiar, que actúa como si tuviera una identidad propia, intentará sobrevivir a ello como pueda. Y este "como pueda" supondrá actuar por "ensayo y error", hasta que logre aprender el modo correcto que le permita sanar esta Energía de Muerte. Todo ello recaerá sobre los miembros vivos en la actualidad de este Árbol Familiar, ya que los fallecidos no tienen esta posibilidad precisamente porque ya no están en la vida.

Es importante tener presente que me estoy refiriendo en todo momento a todo lo que sucede desde un nivel Sistémico, y no tanto espiritual. Lo Sistémico tiene que ver con lo colectivo, entre medio de lo que representa la Biología de las Especies y los individuos independientes.

2) La Energía de Muerte del Árbol Familiar representa todo el dolor traumático, todas las heridas emocionales y todas las tragedias que se sufrieron en el pasado y que no pudo ser sanado o resuelto en las mismas generaciones o personas afectadas.

- Los duelos que no pudieron hacer.
- Las frustraciones que no pudieron superar.
- Los traumas que les marcaron de forma determinante.
- Y las culpas que no se perdonaron o no fueron capaces de reconocer.

Todo ello forma parte de este **legado emocional** que se encuentra a la espera de ser reconocido y sanado. Esta Energía de Muerte será la que motive a la Energía de Vida para que realice lo siguiente:

- Sanar el Pasado Familiar a través de los Descendientes, utilizando los recursos que se disponen o buscando en el exterior los recursos que puedan ayudar.

- La necesidad de sobrevivir a esta sobrecarga de Energía de Muerte actuando por Ensayo y Error: y esto representa generar repeticiones y reparaciones (que la mayoría de veces no reparan nada) hasta que se logre desarrollar los recursos sanadores.

Si esta Energía de Muerte se vuelve muy intensa, puede provocar que el Sistema Familiar en su conjunto muera => a través de que no nazcan nuevos descendientes.

#### **L) Como gestiona el Árbol Familiar sus propias Energías de Vida y de Muerte:**

1) Para graduar ambas energías que caga el Árbol Familiar en su memoria colectiva, tanto la de Vida como la de Muerte, serán repartidas entre los descendientes vivos de maneras que muchas veces no serán proporcionadas. Se necesita mucha consciencia para generar un reparto proporcional de estas energías, y el Árbol Familiar precisamente se encuentra en la búsqueda de esta consciencia porque no la tiene. Esto puede causar:

- Que ciertos miembros de la familia carguen con más Energía de Muerte que otros, para evitar el peligro de que esta Energía de Muerte se vuelva insostenible para toda la familia en su conjunto. Y esto puede causar destinos en los que algunos descendientes tengan que experimentar:
  - Enfermedades o accidentes graves que les acorten la vida.
  - Situaciones que les imposibiliten convertirse en adultos capaces de crear su propia familia.
  - O en ser muy adultos pero que igualmente no puedan tener sus propios hijos aunque lo deseen.
  - En algunos casos esta Energía de Muerte puede traducirse en “abortos”, como un modo de canalizar esta energía de una forma menos dramático (aunque igualmente se puede sufrir mucho por ello) que teniendo hijos que mueran demasiado jóvenes, o la muerte de personas que se encuentran en edad de tener hijos, o de cuidarlos.
- Y aquellos que carguen con mayor Energía de Vida tendrán una mayor fuerza pero no siempre la podrán usar en positivo. En muchos casos este plus de Energía de Vida les puede afectar de forma que:
  - Se sientan comprometidos y obligados a esforzarse mucho para poder vivir su propia vida, y no verse implicados y comprometidos en causas que no sientan de corazón.
  - En tener hijos aunque en el fondo no lo deseen (hijos no deseados).
  - O incluso en tener una vida más larga de lo que a lo mejor desearían.
  - Como vimos anteriormente, un exceso de Energía de Vida no siempre se traduce en una mayor felicidad.

2) Y todo ello sucederá de un modo muy inconsciente, influido por lealtades familiares asumidas por “amor infantil”, a la espera de que puedan ser concienciadas y sanadas por quienes las sufren.

**LL) Los seres humanos disponemos de dos tipos de Energía de Vida y dos tipos de Energía de muerte:**

1) En este punto ya estamos preparados para diferenciar dos tipos de Energía de Muerte y dos tipos de Energía de Vida. Ambas están muy conectadas entre sí y se influyen fuertemente, pero no son lo mismo ni afectan del mismo modo a la hora de percibir las emocionalmente. Además, podemos disponer de ambos tipos de Energía de Vida a la vez, o de Energía de Muerte a la vez, o más de un tipo que de otro. Esta subdivisión se produce por el efecto de nuestras Lealtades Familiares y las necesidades propias del Árbol Familiar que puede proyectar sobre nosotros.

2) Respecto a las dos Energías de Muerte:

- Por un lado tenemos La Energía de Muerte que hemos acumulado desde nuestros propios traumas, heridas emocionales y sufrimientos por las experiencias dramáticas que hemos tenido que experimentar => Esta Energía de Muerte se verá reflejada en nuestros propios estados de ánimo, en nuestros comportamientos, y en el valor o el sentido que le damos a nuestra vida.
- Pero también podemos estar cargando otra Energía de Muerte que no se encuentre tan conectada con nuestras vivencias personales, sino que la cargamos por lealtad familiar. Esto puede provocar:
  - Que sintamos y expresemos tristezas, enfados, miedos, culpas y otro tipo de sentimientos por lo que no pudieron sentir y expresar otros familiares al no poderlo gestionar, o porque sus circunstancias se lo impedían => Lo estaríamos cargando por Lealtad Familiar.
  - Que atraigamos situaciones de peligro para nuestra vida como enfermedades y accidentes, o a personas agresivas y violentas a pesar de que estemos completamente comprometidos con nuestra vida y tengamos un gran deseo de vivir => También estaríamos expresando una Lealtad Familiar con ello.

3) Respecto a las dos Energías de Vida:

- La Energía de Vida que disponemos como resultado de nuestro Deseo de Vivir, de disfrutar, de conectar con otras personas y de darle valor y sentido a nuestra vida => surge a partir del amor que hemos recibido en nuestra infancia, y que se encuentre fortalecida por nuestros vínculos actuales y los proyectos en los que estamos implicados que nos resultan estimulantes.
- Pero también podemos cargar una Energía de Vida extra que nos va a permitir no desfallecer a ante situaciones trágicas y dolorosas devastadoras, en las muchas otras personas que hubieran pasado esas situación habrían desfallecido por completo => El Árbol Familiar quiere generar aprendizajes, evolución y consciencia a través de estos familiares, y para ello les dota de una fuerza que va más allá de sí mismos.

4) Estas dos energías que proviene de forma más directa desde el Árbol Familiar no son incompatibles. Esto significa que podemos cargar desde nuestro Árbol una gran cantidad de Energía de Muerte y a la vez una gran cantidad de Energía de Vida.

Y podemos estar programados para que en cierto momento o a cierta edad se desactive una Energía para que emerja la contraria. Por ejemplo:

- Hay personas que han sufrido muchos accidentes graves o varias enfermedades muy peligrosas a las que han sobrevivido y alcanzada una edad muy avanzada => poseen una gran cantidad de ambas Energías desde su Árbol.
- Y hay personas que han estado siempre muy sanas pero en un momento dado se le activó una Energía de Muerte latente provocándoles una muerte repentina o un cambio de salud muy drástico.

5) Todo aquel miembro de la familia que realice un trabajo consigo mismo para sanar sus lealtades familiares, se convertirá en una fuentes de inspiración. Y logrará también adquirir con ello recursos y herramientas sanadoras que le podrá beneficiar a sí mismo, a los familiares con los que tenga una relación más directa inspirándolos con la propia sanación, y al Árbol Familiar en su conjunto a través de generar un legado emocional más positivo y sanador que beneficiará a las futuras generaciones.

#### **M) Qué necesitamos para reequilibrar ambas energías realizando un proceso de sanación:**

1) Contrarrestar el discurso que surge desde nuestra Energía de Muerte a través de contra-argumentaciones.

- La Energía de Muerte es como un vendedor que nos quiere convencer de que la “muerte” es la mejor solución o la única solución a nuestro sufrimiento, y puede ser muy convincente. Debemos analizar su discurso y cuestionarlo, ponerlo en duda y encontrar argumentos que lo desmonten para que nos siga teniendo valor y sentido la vida. Ejemplos de argumentos que tenemos que contrarrestar:
  - Yo ya he hecho todo lo que tenía que hacer en esta vida.
  - Si me muero a nadie le va a importar, o incluso saldrán beneficiados.
  - Sólo voy a poder salvarme de esta situación o terminar con este sufrimiento muriéndome.
  - La vida ya no me tiene ningún valor y sentido.
  - Ya soy demasiado viejo para encontrar nuevas ilusiones o para implicarme en nuevos proyectos.

2) Que podemos hacer con nuestros “Duelos Imposibles” para que no sigan polarizando de forma extrema nuestras Energías de Vida y de Muerte:

- Expresar nuestro dolor a través de las palabras y el cuerpo. Cada cierto tiempo necesitamos revisar como nos encontramos interiormente con nuestros Duelos para poder cerrar aquellos que puedan cerrarse, o para poder seguir elaborando las emociones y los significados de lo que representa para nosotros nuestros Duelos Imposibles.
- Sublimar el dolor con actividades y eventos que nos resulten constructivos => compensarnos de un modo sano a nosotros mismos por todo aquello que tuvimos que sufrir si remedio en nuestro pasado.

3) Que nos puede ayudar a transformar la Energía de Muerte que hemos recibido desde el Árbol Familiar en Energía de Vida sanadora:

- Descubrir a quién y cómo podemos estar siendo leales respecto al Sistema Familiar según sea la naturaleza de nuestros conflictos, heridas y experiencias que se nos repiten y limitan nuestra felicidad y bienestar. Y posteriormente trabajar sobre nuestro interior para liberarnos de estas lealtades.
- El deseo de dedicarle a los nuestros antepasados y seres queridos nuestras alegrías e ilusiones, como un modo de consolar su dolor a través de nuestro destino.
- Pensar en ellos con Amor, reconocer en nuestro corazón cuanto les amamos => Rituales para tenerles presentes.
- Honrar sus destinos y sus experiencias dolorosas, su dolor les hace “dignos” y no “desgraciados”.
- Posicionándonos al Servicio de la Vida para no quedar atrapados al Servicio de la Familia = rompiendo lealtades e incumpliendo pactos silenciosos de mantenernos unidos a través del sufrimiento, para poder inspirar al Árbol con una nueva filosofía de vida.

4) Pedir ayuda a profesionales, no aislarse, hablar de lo que se siente con personas que te transmitan confianza, y sobre todo no confiar únicamente en el paso del tiempo para que se sane nuestro dolor.