

Mandatos Familiares: ¿Qué son, qué efectos tienen y cómo se sanan? Teoría y ejercicios prácticos

A) INTRODUCCIÓN:

1) Definición:

Los mandatos familiares son mensajes expresados de forma verbal — aunque también pueden provenir de silencios cargados de significado— por uno o varios familiares o cuidadores. Normalmente provienen de personas de más edad que la persona receptora, aunque en algunas ocasiones pueden proceder de alguien más joven.

Estos mensajes se interpretan como una orden, una advertencia o una petición. Sin embargo, muchas veces pueden consistir más bien en una deducción personal, es lo que deduce la propia persona que tiene que ser, sentir, creer o hacer a partir de algo que ha oído, que le ha ocurrido (automandatos) o de los silencios.

2) Resultados que producen estos mandatos:

En líneas generales se puede diferenciar dos resultados:

a) Mandato programante ⇒ obligación o una prohibición.

Ejemplo mandato programante: «Hijo, cuando seas mayor y nosotros ancianos, nos tendrás que cuidar tú como ahora te estamos cuidando nosotros».

b) Mandato estructurante ⇒ lo que tienes que ser.

Ejemplo mandato estructurante: «Tú eres nuestro hijo problemático, y tu hermano es nuestro orgullo».

3) Por qué son tan potentes estos mandatos:

La fuerza del mandato dependerá de varios factores: la persona que lo transmite (en este caso, un familiar o vínculo muy cercano), la intención con que lo hace, su estado emocional, la edad de quien lo recibe, la frecuencia con que se repite el mensaje y otros posibles elementos. Según la intensidad del mandato por la carga emocional que conlleva se produce una sugestión que puede ser más o menos poderosa.

Esta sugestión funciona como una especie de hechizo, porque de alguna manera te lleva a creer:

- a) De qué modo puedes ganar más amor de las personas que quieres, o al menos no perder el amor que ya te transmiten.
- b) Qué podría convertirte en una persona exitosa o en un completo fracasado.
- c) Qué podría salvarte la vida o ponerla en riesgo, o provocarte un enorme perjuicio, y que podría ofrecerte una gran seguridad y protección.
- d) Qué podría hacerte muy feliz o convertirte en un gran desdichado.
- e) Qué podría provocar una gran desgracia en tu familia o en un ser querido, y qué podría evitarla.
- f) Qué puede generar que te sientas víctima y o culpable respecto a alguien concreto o contigo mismo.

En cualquier caso, estos mandatos pueden condicionar a la persona durante toda su vida, o durante un intervalo prolongado de tiempo.

El efecto de los mandatos se produce tanto si lo desea como si no, y tanto si está de acuerdo con el mensaje del mandato como si no se está de acuerdo.

4) Como se transmiten estos mandatos:

Existen tres posibilidades:

- a) De forma puntual, clara, directa y fácil de identificar. Algo que nos dijeron (o dedujimos desde lo que nos dijeron o no nos digeron) en un

momento concreto, en un lugar determinado, y lo dijo o lo transmitió desde el silencio una o varias personas determinadas. Esto significa que lo recordamos con detalle: quién lo dijo o no lo dijo, cuándo, dónde, cómo, qué se expresó y con qué intención.

b) Nos lo dijeron de forma repetida, varias o muchísimas veces, hasta convertirse en una especie de mantra para nuestro inconsciente.

c) De manera muy sutil, disfrazado de consejo, comentario casual, una confesión que nos hicieron o historia sobre alguien que nos contaron. En estos casos podemos quedar condicionados sin que siquiera nos demos cuenta.

5) Formas diferentes en que programan estos mandatos:

Estos modos pueden ser fijos, o se pueden alternar según la etapa de la vida en la que uno se encuentre.

a) Es un mensaje que se tiene que obedecer o someterse ⇒ se tiene que cumplir sí o sí.

Ejemplo: «Cuando te enamoras, terminas sufriendo mucho». Cumplirlo significaría enamorarse y terminar sufriendo mucho, convirtiendo este mandato en una realidad para la propia persona.

b) Es un mensaje contra lo que hay que luchar ⇒ rebelándose con reivindicaciones y acusaciones (lucha contra otros), o demostrando lo contrario para desmentirlo con mucho esfuerzo (lucha con uno mismo o contra quienes nos transmitieron el mandato).

Ejemplo: «El trabajo es lo primero».

- Rebelarse sería quejarse constantemente de que pretenden que trabaje demasiado a pesar de que no sea tan cierto, o podría representar incluso el sabotear o ridiculizar a las personas que le dan demasiada importancia al trabajo.
- Demostrar lo contrario sería darle más valor a cualquier otra cosa que al trabajo, como si éste no tuviera ningún valor o importancia, aunque esa actitud complique la vida de la propia persona.

c) Es un mensaje del que hay que escapar ⇒ porque cumplirlo o luchar para no cumplirlo generará igualmente mucho sufrimiento, pero escapar también implicará algún tipo de esfuerzo, sacrificio o renuncia.

Ejemplo: «Ser madre es muy duro». Escapar sería tener pánico a ser madre, y escapar enseguida por ejemplo de una relación en la que la otra persona pudiera desear tener hijos algún día.

6) Lo que caracteriza estos mandatos:

a) Son más frecuentes y potentes cuando los recibimos en la infancia, que es la época en la que estamos más receptivos para asumir estos mandatos y tenemos menos defensas ante ellos. Pero también pueden aparecer en la adultez y ocasionarnos igualmente graves consecuencias.

b) Podemos ser más conscientes y tenerlos claramente identificados, o ser completamente inconscientes de su existencia y de sus efectos en nosotros. Esto significa que hay mandatos que nos afectan muy directamente sin que tengamos la menor idea de ello. Y si alguien nos lo insinuara, es posible que lo negásemos de entrada o hasta que nos enfademos con esta persona.

Ejemplo: alguien nos dice «te preocupas demasiado por el dinero», porque estamos obedeciendo el mandato de «quien no se preocupa mucho del dinero puede terminar arruinado». Y nuestra reacción puede ser que contestemos que: «no es verdad, soy realista y el dinero es muy importante». O que nos enfademos y lancemos el reproche «me preocupo porque como tú no le das importancia, tengo que ser yo quien esté pendiente de no perderlo».

c) Pueden condicionarnos en diferentes niveles:

- Lo que puede ser sentido y lo que no puede ser sentido. Y aquello que no se pueda sentir quedará reprimido ⇒ Nivel emocional.
Ejemplo: «Las personas tristes son débiles».
- Lo que se puede creer y lo que no se puede creer. Condicionarán nuestras creencias ⇒ Nivel mental.
Ejemplo: «En esta familia somos todos ateos».

- Lo que podemos hacer y lo que no podemos hacer. Condicionarán nuestras acciones y comportamientos ⇒ Nivel conductual.
Ejemplo: «Nunca hay que usar la violencia».
- Lo que podemos decidir por nosotros mismos, y lo que no podemos decidir solos. Aquello que no podamos decidir necesitaremos que lo decidan otras personas por nosotros, o en algunos casos no lo podremos decidir nunca ⇒ Nivel mental y conductual entremezclados.
Ejemplo: «Los hombres/las mujeres de esta familia siempre toman malas decisiones respecto a».
- Lo que podemos cuestionar y lo que no podemos cuestionar. Cuanto más intenso es el mandato, menos espacio tenemos siquiera para cuestionarlo ni mentalmente a nivel de pensamiento ⇒ Nivel mental y conductual entremezclados.
Ejemplo: «A los médicos nunca hay que cuestionarlos porque son los que más saben sobre la salud».
- Lo que podemos decir y expresar y lo que tenemos que callar ⇒ Nivel emocional y conductual entremezclados.
Ejemplo: «Nunca dejes que los demás sepan realmente lo que piensas de ellos».

d) Pueden ser mensajes rígidos —sin margen de interpretación— o ambiguos, abiertos a varias interpretaciones. Sin embargo, una de esas interpretaciones suele tener más fuerza que las demás y termina dominando, aunque puede cambiar con el tiempo.

Ejemplos:

- Mandato rígido: «Haz caso siempre a lo que dice tu madre porque siempre tiene la razón». (Orden absoluta: mamá siempre tiene la razón y no se la puede contradecir).

- Mandato ambiguo: «Los que hablan mucho se creen muy inteligentes». Puede interpretarse como “tengo que hablar mucho para que no piensen que soy tonto”, o “tengo que hablar poco para que no piensen que soy arrogante”.

e) La mayoría de mandatos plantea la tesitura de tener que escoger entre una mala solución y otra peor. Por este motivo, siempre se termina escogiendo la “menos mala”.

Ejemplo: «Todo lo que vale la pena en la vida cuesta dinero». Las dos soluciones extremas serían: no darle valor a lo que es gratis o barato, o no darle valor a lo que cuesta mucho dinero para demostrar que no es cierto.

f) Los mandatos suelen implicar exageración, sacrificio, renuncia, aguantarse excesivamente, sobreesfuerzos, bloqueos, culpas, vergüenzas y otras formas de sufrimiento. Funciona como si fuera algún tipo de condena: por haber nacido, por pertenecer a cierta familia, por ser hombre o mujer, por haber nacido o estar viviendo en un lugar determinado, porque el mundo es peligroso, etc.

g) Pueden condicionar toda la vida, solo un tiempo determinado o mostrar sus efectos ante situaciones puntuales.

- Si es un mandato que afecta en el presente, se experimenta como bloqueo («no puedo actuar»), o imposición («no puedo no hacerlo»), o angustia (me siento mal interiormente y no sé por qué).
- Si el daño lo causó en el pasado, se debe sanar el dolor que sufrimos y seguimos sufriendo ante este daño realizando un duelo.

Ejemplos:

- Mandato de por vida: «Siempre vas a estar sola porque eres insoportable».
- Mandato temporal (disfrazado de consejo): «Hasta que no cumplas 30 años, no te comprometas con ninguna pareja y disfruta de tu soltería, si no luego te arrepentirás».

h) Una misma persona puede cargar con mandatos contradictorios. Cumplir uno implica desobedecer otro. Esto puede generar tres consecuencias:

- Una gran angustia, porque se sufren tanto las consecuencias del mandato que se cumple como las del que se desobedece.
- Soluciones muy rebuscadas, intentando cumplir, desobedecer o escapar de ambos a la vez.
- La posibilidad de trascender los mandatos, porque o se trascienden o no hay salida.

Ejemplos:

- Una madre le dice a su hijo: «Te pareces a tu padre en su egoísmo» y también: «Piensa en ti mismo primero, porque si no la gente te tomará el pelo como hacen conmigo». El hijo queda atrapado: se siente mal tanto si piensa en sí mismo como si piensa primero en los demás.
- Un padre le dice a su hijo: «Ojalá hubiera jugado más de niño, porque siempre me hacían trabajar» y a la vez: «No juegues tanto y estudia más». Si estudiar se toma como una metáfora también de trabajo, el hijo debería jugar más para no repetir la herida del padre de no haber disfrutado más de su infancia. Pero si juega más y estudia menos, el padre se enfada también.

i) Los mandatos suelen estar conectados con traumas, heridas y lealtades familiares. No son frases aisladas, sino expresiones que cargan un dolor personal, un dolor heredado o ambos a la vez.

Siempre hay una historia detrás del mandato marcada por el dolor. Por esto, para sanarlos, no basta con preguntarse «¿para qué surgió este mandato o con qué intención?» teniendo sólo en cuenta el presente o el futuro. También es necesario tener en consideración el pasado: «¿cuándo apareció este mandato y qué pasó antes que dio lugar a que surgiera este mandato?». Solo así puede transformarse o liberarse ya que se requiere realizar un trabajo interior profundo para ello.

B) TIPOS DE MANDATOS FAMILIARES:

Estas diferentes clases de mandatos se pueden entremezclar entre sí, de forma que difícilmente un mandato pertenecerá a una sola categoría.

1) Órdenes directas:

Son mandatos claros y contundentes que no dejan espacio a soluciones intermedias: o lo cumples o no lo cumples.

Se asemejan a órdenes militares o religiosas. Y no cumplirlos al pie de la letra automáticamente te convierte en un traidor, egoísta, malvado, culpable o en una vergüenza para la familia.

Siempre implican una obligación o una prohibición, que conllevan algo que hay que sacrificar o renunciar, a no ser que uno mismo se engañe mucho para creerse que realmente quiere cumplir este mandato por sí mismo, lo cual suele ser bastante habitual.

Ejemplos:

- «Tendrás que cuidar de mí cuando sea mayor».
- «Tienes que estudiar esta carrera».
- «Tienes que hacerte cargo de tus hermanos menores porque eres el mayor».
- «Debes continuar con el negocio familiar».
- «Debes casarte con alguien que apruebe la familia».
- «Siempre debes anteponer a tu familia antes que a tu pareja o amigos».
- «Te prohíbo que te vayas a vivir a otra ciudad u otro país».
- «Debes tener hijos para continuar la familia».
- «Nunca te rebeles o cuestiones a tus mayores».
- «Tienes que hacerlo perfecto, y si no va a ser perfecto entonces no lo hagas».

2) Mandatos manipulativos:

El mensaje se transmite más bien como una petición o un reclamo y no tanto como una orden directa, pero siempre se intenta provocar una

emoción en el otro que le condicione interiormente para asegurarse de que:

a) Haga algo que no quiere hacer.

b) Que haga mucho más de lo que estaría dispuesto a hacer por sí mismo.

Las emociones manipulativas que entran en juego pueden ser: culpa, vergüenza, desvalorización, miedo, pena, ternura, etc. Destacan la culpa y el miedo como emociones manipulativas dentro del contexto familiar, que se pueden combinar entre sí a través de sentir un gran miedo en el presente de llegar a sentir una gran culpa en el futuro si no se cumple el mandato.

Hay mandatos manipulativos con un tono claramente más adulator, o más engañoso, o más chantajista, o más amenazador, y otros que son tan disimulados que cuesta mucho detectar la manipulación.

Ejemplos:

- «Si no haces esto por mí, me pondré muy triste» ⇒ Emociones: pena y culpa.
- «Una buena hija nunca abandona a su madre» ⇒ Emoción: culpa.
- «Si me quieres de verdad, no me llevarás la contraria en...» ⇒ Emociones: miedo y culpa.
- «Si no me cuidas tú, que eres mi hija más buena, tus hermanos no lo harán» ⇒ Emociones: miedo, culpa, pena.
- «Eres mi hijo/a preferido/a, no me puedes fallar en...» ⇒ Emociones: miedo y culpa, adulación.
- «Jamás te lo pediría si no fuera muy importante, necesito que...» ⇒ Emociones: preocupación, culpa.
- «No quiero abusar de tu gran generosidad y del corazón enorme que tienes, pero si pudieras hacer esto por mí...» ⇒ Emoción: adulación.
- «Como te atrevas a hacerlo, atente a las consecuencias» ⇒ Emoción: miedo.
- «A ti qué más te da hacer esto cuando puedes permitirte sin que te cueste apenas esfuerzo» ⇒ Emoción: culpa.

- «Si no lo haces me vas a dejar en un mal lugar» ⇒ Emociones: culpa y vergüenza.
- «Si no lo haces me estarás demostrando que eres: un cobarde, un incapacitado, una persona débil, un egoísta, un fracasado, etc.» ⇒ Emociones: desvalorización, culpa, vergüenza.

A veces estas manipulaciones no se fraguan en el mismo momento, sino en días diferentes. Un día te adulan mucho para que te sientas especial, o te reprochan muchas cosas para generarte culpa, y otro día te piden algo que te sientes obligado a cumplir para compensar estas adulaciones o reproches.

Hay tres subtipos de mandatos manipulativos que suelen ser muy frecuentes y tienen un especial impacto dentro de las familias:

a) Los que apelan a una «deuda» por sacrificios pasados, a corresponder para no traicionar, a riesgos futuros sobre la continuidad de la relación, o el temor de que le pase algo malo a un ser querido si no se cumple.

Ejemplos:

- «Con todo lo que he hecho por ti, ¿cómo puedes negarte a...?»
- «Haría cualquier cosa por ti, y espero que tú hagas lo mismo por mí. Necesito que...»
- «Ya sé cómo puedes compensarme por aquel gran favor que te hice, tienes que...»
- «Si te vas a vivir tan lejos, vas a matar a tu madre de un disgusto».
- «Si no eres el mejor en clase, tu padre se va a sentir muy decepcionado contigo».

b) Los que proponen la posibilidad de obtener un «privilegio condicional», es decir, una promesa de recompensa si se cumple lo que se pide.

Ejemplos:

- «Si haces esto por mí, seré más generoso contigo en la herencia que con tus hermanos».
- «Si vienes a verme más a menudo, le hablaré muy bien de ti a tu tío para que te contrate en su empresa».

- «Si te pones de mi parte en este conflicto familiar, te ayudaré más con tu hijo».

c) En algunas familias religiosas pueden haberse generado mandatos manipulativos a través del miedo a ser «castigado» por Dios o el deseo de ser «premiado» por él.

Ejemplos:

- «Si haces o dices... te va a castigar Dios y te pasará algo malo, o irás al infierno».
- «Si me ayudas a resolver este problema, Dios te lo va a recompensar».

3) Mandatos atributivos que etiquetan “el ser” de la persona:

Ante la gran pregunta de quién soy para vosotros, los diferentes familiares pueden dar respuestas según lo que cada uno proyecte en la persona. Estas respuestas no necesariamente parten de una pregunta formulada, y otras veces son su respuesta cuando les preguntas: «¿qué piensas de mí?».

Muchas veces suelen tener un valor comparativo ante otros miembros de la familia u otras personas cercanas que pueden ser las más admiradas, o las más rechazadas.

También pueden tener un componente muy manipulativo, es decir, se espera influir en la persona para sacar algún provecho de ello.

Ejemplos:

- «Eres el más responsable de tus hermanos» ⇒ No se puede no ser responsable, porque han puesto esta confianza en ti y decepcionarías mucho.
- «Eres muy egoísta, solo piensas en ti mismo» ⇒ Resultado: no pensar en los demás si se obedece al mandato, o priorizar a los demás por encima de uno mismo para demostrar lo contrario.

- «Eres el hombre de verdad de la familia» ⇒ con lo que represente para esa familia ser un hombre de verdad (proveedor, protector, el padre de todos, incluso de quienes no son hijos propios, etc.).
- «Eres muy sensato, por lo que transmites mucha seguridad» ⇒ por lo tanto, no se espera que cometas nunca ninguna insensatez, dependiendo de lo que en esa familia represente ser sensato.

4) Comentarios involuntarios que se convierten en mandatos:

Son pequeños comentarios sin intención directa de transformarse en mandatos por parte de quien los emite, pero se terminan interpretando como si lo fueran. Y en principio tampoco se dicen con intención de manipular.

Algunos apelan directamente a la persona. Otros se generan por comparación. Otros pueden ser simples confesiones que realizan los padres a sus hijos, y ellos por sí solos los convierten en mandato.

Su efecto dependerá mucho de cómo lo exprese quien pronuncia el mensaje: si habla muy afectado emocionalmente, o con tono sarcástico por ejemplo.

Y también del estado emocional de la persona que escuchó la frase, ya que en otro momento quizá no le hubiera dado ninguna importancia.

También importa el efecto repetición: si solo fue una vez o se escuchó varias veces este comentario.

a) Ejemplos de mandatos que apelan a la persona directamente:

- «Qué torpe eres». Ante una torpeza puntual sin pretensión de calificar a la persona como totalmente torpe para siempre ⇒ se puede convertir en un mandato del estilo «vas a ser torpe siempre porque es lo que eres» y provocar un gran miedo a equivocarse o a causar accidentes que dure para siempre.
- «Eres igual que tu tío, acabarás como él si no cambias» ⇒ el mandato se configura con sufrir lo mismo que el tío, o con

esforzarse mucho para diferenciarse de él en todo, incluso en lo bueno que pudiera tener ese tío. Y tal vez se debió a un acontecimiento en que un día puntual ese hijo hizo o dijo algo parecido a lo que solía hacer o decir su tío, sin más semejanzas en juego.

- «Siempre estás enfadado» ⇒ aunque la persona no crea realmente que el otro está siempre enfadado, se puede convertir en un mandato de ser alguien que siempre está enfadado, o que nunca se note que está enfadado para que no le llamen «enfadón».
- «Lloras por tonterías» ⇒ se puede absorber esta frase como que las tristezas de esta persona no importan, o que son falsas, o que molesta mucho cuando llora, y quedar así grabado.
- «Ya lo hago yo mejor, que tú no lo haces bien» ⇒ este comentario se puede convertir en un mandato de que los demás siempre lo hacen mejor que yo, o que no tengo que pedir ayuda nunca para demostrar que lo puedo hacer todo por mí mismo.

b) Ejemplos que apelan a otra persona y generan un efecto de comparación:

- «Tu hermano se esfuerza mucho por conseguir lo que quiere» ⇒ puede provocar un mandato de superar al hermano en cuanto a esfuerzos, o tener que ser el hermano que no se esfuerza casi nunca por nada.
- «La hija de la vecina se está poniendo muy obesa, qué lástima me da» ⇒ este comentario puede configurar un mandato que, en los casos más graves, podría provocar hasta anorexia por tener prohibido engordar, o lo contrario: engordar mucho como un modo de confrontar a la persona que dijo ese comentario.
- «Tu padre no me ha querido nunca» ⇒ puede generar el mandato de «me tienes que compensar por el amor que me ha faltado de tu

padre»; o «el día que tengas pareja, demuéstrale constantemente cuánto la quieres para que no sufra lo mismo que yo»; o terminar siendo como el padre, teniendo grandes dificultades para expresar el amor.

c) Ejemplos de confesiones personales que pueden convertirse en mandatos:

- «Si no hubiera conocido a tu madre, la vida me hubiera ido mejor» ⇒ esta confesión del padre se puede convertir en un mandato de no casarse nunca.
- «Si pudiera volver a ser joven, me iría a vivir a otro país» ⇒ esta confesión puede provocar un mandato en un hijo de que se vaya a vivir a ese país.
- «En todos los trabajos que he tenido, siempre me han tocado unos jefes horribles» ⇒ esta confesión puede provocar, por ejemplo, que le pase lo mismo al hijo o la hija, o que escape de este mandato teniendo negocios propios, o no queriendo trabajar y durar poco en los empleos, o que se convierta en jefe y pretenda ser demasiado cuidadoso en el ejercicio de su cargo.

5) Mitos Familiares:

Son relatos interpretativos sobre hechos familiares que funcionan como advertencias o como consejos, pero que terminan convirtiéndose en mandatos encubiertos.

Ejemplos:

- «El abuelo murió de pena porque amaba demasiado a la abuela y no soportó su muerte» => Que murió de pena es un mito, nadie puede afirmar que realmente esa es la causa absoluta de su muerte. Este mito puede generar un miedo a amar intensamente a la pareja o a tener una pareja que te ame demasiado, por si esto causa la muerte de alguno de los dos.

- «El hermano de tu padre fracasó con su negocio, le hubiera ido mucho mejor si hubiese sido funcionario como el resto de sus hermanos» => Lo de que le hubiera ido mejor la vida como funcionario es un mito, ya que es algo que no se puede saber con certeza.

Este mito puede generar un mandato de tener un negocio y fracasar, o de ser funcionario aunque se hubiera preferido crear un negocio propio, o trabajar para una empresa que no sea del estado.

- «Tu abuela estuvo toda su vida triste porque no pudo casarse con el hombre que ella realmente amaba» => Que la razón de su gran tristeza fuera solo no poder casarse con el hombre amado es un mito, nadie sabe si había una tristeza aún mayor en su interior.

Este mito puede crear un mandato de tener que enamorarse mucho para atreverse a casarse, o de no enamorarse nunca, o no saber nunca si se está lo suficientemente enamorado.

- «Tenemos un antepasado que murió joven porque trabajó demasiado y casi no descansaba» => Que murió por trabajar demasiado es un mito, porque hay personas que trabajan demasiado y no mueren jóvenes.

Este mito puede crear un temor a entregarse demasiado al trabajo, o directamente a trabajar aunque sea poco, porque no hay ningún baremo claro que determine exactamente que es trabajar demasiado.

Recomiendo la visualización del vídeo: MITOS FAMILIARES TÓXICOS _ TEORÍA Y EJERCICIO PRÁCTICO.

6) Sentencias Familiares:

Son frases que definen una supuesta verdad de forma bastante tajante, por lo que pueden terminar convirtiéndose en leyes dentro de la familia en su conjunto o para determinados miembros de ésta.

Tal vez se escuchó una sola vez esta frase y de un solo familiar, o la repetía con mucha frecuencia, o varios familiares la pronunciaban de vez en cuando.

Pueden tener también un componente manipulativo, cuando al pronunciarlas existe la intención de que el familiar quede condicionado por este mensaje. O se pueden decir sin intención, cuando simplemente se repiten porque es lo mismo que los familiares aprendieron de sus padres o de ancestros de más atrás.

Destacan tres tipos de sentencia:

a) Las que hacen referencia a una supuesta gran verdad respecto a la familia:

Son frases que se repiten en las conversaciones cuando se habla de un tema concreto: el dinero, la suerte, los estudios, la forma en que somos, etc.

Ejemplos:

- «En esta familia somos pobres pero honrados».
- «Las mujeres de esta familia siempre tienen mala suerte en sus relaciones de pareja con los maridos que escogen».
- «Los miembros de esta familia no valemos para estudiar».
- «En nuestra familia somos más de gritar que de hablar calmadamente».

b) Las que hacen referencia a un colectivo social —raza, religión, seguidores de una ideología política, orientación sexual diferente— o a personas que tienen un rasgo determinado, ejercen una profesión, viven en un barrio singular, nacieron en un país concreto, etc.

Suelen denotar prejuicios que son asumidos como propios por bastantes miembros de la familia.

Ejemplos:

- «Los comunistas/capitalistas son gente malvada».
- «Ningún miembro de la raza es trabajador y confiable».

- «Los practicantes de la religión son radicales de los que hay que protegerse».
- «Los que votan al partido político son vagos que no quieren trabajar» o «son explotadores de las clases sociales humildes».
- «Las personas con el rasgo físico tienen mal carácter».
- «Todos los políticos, policías, taxistas, actores, artistas, comerciales, son unos».

c) Las que hacen referencia a una supuesta verdad general, como que la vida, los humanos o el mundo entero funcionan así:

Ejemplos:

- «Las personas que tienen mucho dinero son arrogantes».
- «A esta vida se viene a sufrir».
- «Quien es demasiado bueno, se aprovecharán de él».
- «Quien no se casa antes de los 30 ya no encontrará pareja».
- «Es peligroso confiar en la gente».
- «Los hombres solo quieren una cosa de las mujeres: sexo».
- «Hay quien nace con estrella y hay quien nace estrellado».

7) Silencios que se convierten en mandatos:

Los mandatos acostumbran a ser mensajes hablados, pero hay casos en que pueden surgir también ante lo que no se habla, especialmente si hay señales que demuestran que se está evitando hablar de un tema en concreto.

Ejemplos:

- Si en la familia nunca se hablaba de sexo, pudo surgir un mandato del tipo «hablar de sexo es vergonzoso», «hablar de sexo puede incomodar a otras personas», «hablar de sexo es de mala educación». En el peor de los casos podría ser «el sexo es malo incluso aunque únicamente se hable sobre ello».

- Si en la familia no se habla de la muerte ni de los fallecidos, este silencio puede crear el mandato de que «la muerte es algo tan terrible que ni se puede hablar de ella».

Y si es al contrario, y se habla demasiado sobre los fallecidos idealizando su bondad y su recuerdo, el mandato puede ser «los muertos merecen más reconocimiento que los vivos».

- Si las notas del colegio eran muy buenas pero la respuesta de los padres fue un silencio o un comentario muy escueto, el mandato que puede resultar es «por mucho que te esfuerces o brilles no vas a ser reconocido».

Y si las notas eran malas y la respuesta también fue un silencio, los mandatos resultantes pueden ser «no te esfuerces, que no te va a servir de nada» o «no importa lo mal o bien que lo hagas, siempre vas a ser invisible».

8) Mandatos que funcionan como profecías del futuro:

Son mandatos que determinan lo que podemos esperar de nuestro futuro, tanto en positivo como en negativo, de forma que se trata de algo que tenemos que cumplir, luchar contra ello o escapar.

Ejemplo: si alguien de la familia dijo «los hombres de esta familia acostumbran a morir jóvenes», este simple comentario puede generar el mandato de «vas a morir joven».

- A partir de este mandato, en el caso de ser hombre, la persona puede tener el convencimiento de que no llegará a anciano, o de que va a tener que cuidarse en extremo, con mucha lucha y esfuerzo, si quiere luchar contra este mandato. Una forma de escapar podría ser, metafóricamente, deprimirse, como un modo de insinuar que «si vivo medio muerto, engañaré a la muerte y podré vivir más años».

- En el caso de ser mujer, el resultado puede ser un gran temor de que a los hombres por los que se sienta amor mueran pronto, emparejarse con un hombre mucho más joven que ella para no ser viuda demasiado tiempo, no casarse nunca para no sufrir el gran dolor de experimentar la muerte del amor de su vida, o casarse con alguien a quien no ama realmente, porque si se muere así no importará tanto.

Otros ejemplos de mandatos-profecía cuyos resultados podemos imaginar son los siguientes:

- «No vas a triunfar nunca hagas lo que hagas».
- «Vas a tener esta enfermedad:».
- «Nunca vas a tener buena suerte».
- «Nadie te va a querer».
- «Jamás podrás superar a tu hermano en».
- «Morirás solo»

9) Mandatos que determinan roles familiares:

Se trata de un gran mandato o una combinación de varios mandatos que pueden ser verbales o también transmitidos con ciertos silencios, que condicionan a los diferentes miembros de la familia a cumplir una función fija dentro de ésta.

Ejemplos: el cuidador de todos, el proveedor que mantiene a toda la familia, el confidente que escucha a todo el mundo, el problemático, el enfermo, el que tiene siempre mala suerte, el mediador de los conflictos, el hijo preferido de uno o ambos padres, el triunfador de la familia, el que resuelve los problemas de los demás, el chivo expiatorio o cabeza de turco, el maltratador, la víctima, el fracasado, etc.

Recomiendo la visualización del vídeo: ROLES INSANOS DE LOS HIJOS RESPECTO A LOS PADRES.

10) Automandatos o mandatos autogenerados:

Cuando hemos sufrido varias veces el mismo tipo de tragedia, o el mismo tipo de herida con diferentes personas, o aunque lo hayamos sufrido una

sola vez pero fue inmensamente doloroso, ante estas experiencias traumáticas podemos llegar a conclusiones que se establecen como creencias.

Nuestro inconsciente interpreta estas creencias como mandatos, independientemente de que no haya ningún familiar u otra persona que nos haya dicho nada al respecto para que lo creamos así, o nos hayan motivado incluso para que no lo creamos.

En muchos casos, aparte del trauma puntual o repetido, se tendrán que descifrar posibles lealtades familiares que estén atrayendo estos traumas y estas secuelas en forma de creencias y mandatos que generen.

Ejemplos:

- Si hemos tenido varias parejas, o una sola, que nos fue infiel, la creencia que hemos podido establecer, y que posteriormente se ejecuta como si fuera un mandato, puede ser: «si no vigilo constantemente que mi pareja no me vaya a ser infiel, lo terminará siendo».
Y a partir de este automandato podemos o no comprometernos con ninguna pareja, o tener pareja pero manteniéndonos hipervigilantes ante la infidelidad temida.
- Si teníamos la certeza de que nos iban a promocionar en un trabajo, pero en el último momento promocionaron a un familiar de alguno de los directivos, la creencia que podemos generar puede ser: «da igual cuánto me esfuerce, siempre van a premiar a otra persona».
Y posteriormente configurar un mandato de no ilusionarse con cualquier meta que requiera acumular méritos, tener constancia, realizar un examen, postularse, etc.

Ejemplos varios de automandatos:

- «Sería un gran fracaso para mí, si me vuelve a pasar ...»
- «Antes de que me hagan daño, seré yo el que haga daño».
- «Ya no voy a volver a confiar en ningún amigo».
- «Jamás voy a consentir que me hagan sentir ...»

Todos ellos, como podemos apreciar, se basan en la idea de evitar, como sea, que nos vuelva a pasar algo que ya nos pasó y que nos hizo mucho daño.

O que asumamos la condena de que es algo que terminaremos sufriendo siempre lo mismo porque no vamos a poder cumplir este automandato.

Ejemplos basados en los anteriores:

- « Siempre voy a fracasar inevitablemente en ...»
- «Siempre seré yo quien salga más lastimado...»
- «Siempre me van a traicionar los amigos»
- «Siempre me voy a terminar sintiendo...»

C) CONEXIÓN ENTRE MANDATOS FAMILIARES:

Los mandatos no son instrucciones aisladas, sino que se conectan entre sí de forma jerárquica, como un árbol cuyas ramas se enlazan a un tronco, y de cada rama pueden surgir otras nuevas.

El tronco de todos los mandatos podría ser este gran mandado principal:

«Tienes que hacer algo con el dolor que carga tu familia»

Este mandato principal desarrolla dos caminos diferentes pero que se van cruzando entre sí varias veces a lo largo de la vida.

a) El primer camino sería «tienes que ser leal al sufrimiento de tu Sistema Familiar».

b) Y el segundo camino —que funcionaría más bien como un permiso que como un mandato— sería «puedes sanar tu propio dolor y tus lealtades familiares para generar inspiración a tu Sistema Familiar».

Por “Sistema Familiar” entendemos a nuestros ancestros, antecesores y seres queridos, tanto vivos como fallecidos, así como a los descendientes.

El primer camino es el que condiciona todos los demás mandatos con los que tendremos que mediar: cumpliéndolos, luchando contra ellos o

escapando. Y esta mediación, como ya hemos mencionado, suele traducirse en sobreesfuerzo, aguante, sacrificio y renuncia a nuestra propia libertad y felicidad.

De este camino se desprenden dos ramas nacidas del dolor contenido en la memoria familiar: lo que repetimos de nuestros familiares y lo que intentamos compensar con nuestro propio destino. De ahí surgen dos formas de mandato:

- a) El mismo dolor que sufrió —o sigue sufriendo— un familiar (o varios de ellos) tendrás que repetirlo y padecerlo igual o de manera semejante en tu propia vida.
- b) Ese mismo dolor deberás compensarlo, aunque ello genere otro tipo de sufrimientos en tu vida.

Ambas posibilidades condicionan los mandatos que cargamos, la forma en que los sufrimos y el camino que tendremos que recorrer para liberarnos de ellos, transformándolos en permisos.

Veamos un ejemplo:

Un padre ha sufrido mucho porque se sintió muy insatisfecho en su trabajo: no le valoraban, no era lo que a él directamente le hubiera gustado trabajar o dedicarse, tenía que trabajar demasiadas horas, etc. Este padre le dijo a su hijo cuando éste era niño:

«Esfuézate mucho para que cuando seas mayor puedas montar tu propio negocio y así no tendrás que soportar a ningún jefe».

Esta frase, unida al contexto emocional en que se produce y a lo que representa en la familia la frustración del padre, genera en el hijo una cadena de mandatos que podrían ordenarse jerárquicamente de la siguiente manera:

Nivel 1) Mi padre no puede con todo el dolor de su frustración => «tomo una parte del dolor de mi padre para ayudarle a sostenerlo»

Nivel 2) Repetir y a la vez cumplir la experiencia de vivir lo profesional con esfuerzo => «hay que esforzarse mucho en lo profesional»

Nivel 3) Respecto al negocio se puede producir una lealtad de compensación => «tengo que montar un negocio para generarle alivio y consuelo a mi padre respecto a su frustración». Y a la vez respecto a lo personal «tengo que crear mi propio negocio para que mi padre se sienta orgulloso de mí».

Nivel 4) Respecto a los jefes podría ser => «Las figuras de autoridad son muy difíciles de contentar», o «no existe ningún jefe que sea bueno», o «tener a alguien por encima de mí que me mande es un fracaso»

El resultado final puede ser que el hijo logre montar su propio negocio como compensación al padre, pero que lo viva con gran esfuerzo, cargando junto a él el mismo sacrificio. Y, además, que se convierta en un jefe tirano consigo mismo, repitiendo así también la experiencia sufrida por el padre.

D) EFECTOS DE LOS MANDATOS FAMILIARES:

Los mandatos familiares pueden afectarnos en prácticamente cualquier ámbito de nuestra vida, tanto a nivel mental como emocional e incluso físico, ya que nuestro cuerpo es el campo de batalla que soporta todas nuestras luchas internas y contradicciones, y es el terreno de juego de dichos mandatos.

Estos ámbitos los podemos diferenciar en dos categorías, pero ambas están tan conectadas y dependen tanto una de la otra que esta división es completamente artificial. Serían, por un lado, a nivel de creencias, miedos y deseos personales, y por otro lado, a nivel relacional, que representa nuestra forma de vincularnos.

1) A nivel de creencias, miedos y deseos personales:

Los mandatos familiares condicionan nuestras creencias en dos niveles: consciente e inconsciente. Y a partir de estas creencias quedan condicionados también nuestros deseos y nuestros miedos, que también podrán ser conscientes e inconscientes.

Estos tres parámetros determinan cómo interactúan y se afectan entre sí, configurando gran parte de nuestra personalidad.

a) Creencias conscientes:

Representan todo lo que creemos y de lo que somos conscientes, respecto a quién y cómo somos, quién y cómo son los demás, y cómo funciona la vida o el mundo en líneas generales.

Sobre quién y cómo somos, definen la opinión que tenemos sobre nosotros mismos: lo inteligentes o tontos que nos creemos, lo habilidosos o patosos que nos consideramos y en qué ámbitos, lo atractivos o feos que somos físicamente, lo jóvenes o viejos que nos sentimos, lo exitosos o fracasados que nos percibimos, lo simpáticos o antipáticos, lo buenos o malos que somos respecto a nuestra generosidad, etc.

Ejemplo: si una persona tiene el mandato de «tienes que creerte que tu punto de vista es más acertado que el de los demás» y lo está obedeciendo, formará parte de su personalidad ser intransigente con los puntos de vista de otras personas por considerar que están equivocados si no coinciden con el propio. Por lo tanto, este mandato influirá directamente en nuestra apertura —o mejor dicho, en nuestro cierre— de mente, en nuestro empeño en que los demás nos den la razón y hagan lo que les decimos, y en lo rencorosos o castigadores que podemos llegar a ser cuando nos llevan la contraria.

b) Creencias inconscientes:

Son creencias que determinan nuestra manera de ser, pero sin que comprendamos de qué manera ni por qué, ya que las desconocemos o incluso las negamos desde nuestra parte consciente. Sucede muchas veces cuando tenemos mandatos que se contradicen entre sí y uno es consciente, mientras que el otro es inconsciente.

Ejemplo relacionado con el anterior: podemos tener el mandato inconsciente de «no muestres tu enfado para no ponerte a la altura de los demás porque tú estás por encima». Entonces, la persona reprime su enfado con las consecuencias que esto pueda provocarle: sentir que

tienes la razón pero que no te hacen caso, y que te tienes que callar para que no se note cómo esto te desquicia interiormente.

O podría ser al revés: que el primer mandato fuera inconsciente y este segundo consciente, o ambos conscientes, o ambos inconscientes a la vez.

c) Deseos que también pueden ser conscientes o inconscientes:

Podemos creer que deseamos mucho una meta por nosotros mismos, y que realmente estemos obedeciendo, luchando o escapando de un mandato a través de este deseo. Además, puede que seamos conscientes o totalmente inconscientes de que albergamos este deseo.

Ejemplo: «Si no logras crear tu propia familia, te sentirás muy sola de mayor». Este mandato puede motivar el deseo de crear una familia propia, pero motivado a partir del temor de sentirse sola en el futuro. Aquí vemos cómo los deseos y los miedos se pueden entremezclar, de manera que nuestros deseos ya no consisten en desarrollar motivaciones, sino en cumplir mandatos que esconden tras de sí una advertencia respecto al futuro. Estos deseos generan muchas veces más sufrimientos, esfuerzos y sacrificios que motivaciones sanas y alegrías.

d) Temores que también pueden ser conscientes o inconscientes:

Podemos creer que tenemos un gran miedo a que suceda algo en concreto, cuando realmente estamos obedeciendo un mandato que se convirtió en creencia para nosotros.

Ejemplo: ante el mandato de «que te despidan de un trabajo es una gran deshonra», que puede ser consciente o inconsciente, podemos vivir con pánico a perder el trabajo y aguantar lo inaguantable para evitar dicho despido. Si este mandato es inconsciente, justificaremos tal vez este temor con el miedo a arruinarnos económicamente o incluso de llegar a pasar hambre, a pesar de que nuestra situación difícilmente llegase a esos extremos. Detrás de estos temores puede actuar de trasfondo el mensaje que alguien nos transmitió de que ser despedidos equivale a una gran humillación.

Y si somos conscientes de que difícilmente podría complicarse tanto nuestra situación, seguiremos cumpliendo este mandato a pesar de que, incluso en nuestro interior, estemos deseando el despido para poder dedicarnos a otra profesión que nos guste más, montar nuestro propio negocio, o darnos la oportunidad de encontrar un trabajo nuevo dentro de la misma profesión donde nos sintamos más valorados.

Conclusión: a partir de estas creencias, deseos y miedos también quedará marcada la relación con la propia salud o la enfermedad, con el dinero, con el trabajo, con los hobbies, el deporte, con las propias ideologías, con la buena o mala suerte, etc.

Ejemplos:

- «Tienes una salud frágil» => miedo constante a enfermarse.
- «El dinero se te escapa de las manos» => obsesión o resignación ante la posibilidad de ahorrar.
- «Tienes que esforzarte para ganar en todo» => aunque sea solo un juego de entretenimiento.
- «Se te da fatal el deporte» => por lo que no se podrá disfrutar.
- «Tienes que defender tus ideas a muerte» => fanatizarse en alguna ideología.
- «La suerte no existe» => solo puedes confiar en tu capacidad de esfuerzo sin creer que te puede ocurrir algo bueno porque sí.

2) A nivel relacional y nuestra forma de vincularnos:

Los mandatos generan patrones de relación a la hora de ocupar un lugar en muchos de nuestros vínculos, que suelen generar sufrimiento: o bien porque terminamos cargando aspectos del otro que no nos corresponde, o porque somos nosotros quienes descargamos en el otro algo que no le corresponde, o ambas situaciones a la vez.

Analicemos diferentes posibilidades:

a) Necesito al otro para que me sostenga emocionalmente:

El mandato puede ser «tú solo no puedes sostener tus propias emociones». Es bueno compartir cómo nos sentimos con otras personas,

pero si generamos una dependencia con ello, seremos completamente incapaces ni siquiera de reconocer cómo nos sentimos si no se lo contamos a alguien.

Entonces, ante nuestra angustia emocional, enseguida necesitaremos contárselo a alguien para poder pasar del «lo estoy pasando muy mal y no puedo con esto» a ser capaces de reconocer lo que nos pasa. Esto puede incluir sentirnos enfadados, tristes, culpables, asustados, avergonzados o desvalorizados, o varios de estos sentimientos a la vez por algo que nos ha pasado o que hemos vivido.

Y el otro tal vez nos escuche siempre y termine sobrepasado por aguantarnos, o tal vez nos escuche pero después se cobre un precio caro con nosotros: que terminemos haciéndole favores que no queremos hacer, o que nos aislemos de otras relaciones porque solo podamos contar con esa persona para que no sienta celos o envidia.

Lo mismo puede ocurrir respecto a la hora de tomar decisiones, de que alguien nos defienda o nos cuide de lo que tendríamos que defendernos o cuidarnos nosotros, de que nos rescaten económicamente, etc. Existen diferentes tipos de dependencias, pero todas ellas nos impiden confiar en nosotros mismos y en todo lo que podemos resolver sin necesitar siempre a alguien.

b) Necesito que me necesiten para sentirme querido:

Ante el mandato «tienes que ser útil para el otro si quieres que te quiera», caeremos en la tensión de dar demasiado de nosotros, de no pedir lo que necesitamos, y de sentir que nuestras relaciones nunca son equivalentes y que siempre tenemos que dar más de lo que recibimos a cambio.

El resto de personas también queda condicionado cuando lo que proyectamos es nuestra necesidad de sentirnos necesitados. O bien no se acercan a nosotros si no nos necesitan, o se tienen que inventar necesidades —aunque no las tengan— para acercarse a nosotros.

c) Las relaciones se convierten en puros intercambios de intereses:

Ante el mandato de «no te comprometas emocionalmente con nadie si no quieres que te lastimen», nuestra manera de relacionarnos puede convertirse únicamente en una especie de intercambio mercantil: el otro

me quiere si yo le apporto algo que necesite, y yo amo a quien tiene algo que aportarme.

Pero en lo emocional, algo queda por fuera a través de estos puros intercambios: la vulnerabilidad queda reprimida, no se puede disfrutar de la presencia de otra persona sin otro interés que un simple compartir presencias, y lo único que sirve para conectar es hacernos favores mutuamente.

También puede ocurrir algo semejante ante el mandato «nunca dejes que alguien te conozca realmente porque terminarán aprovechándose de ti», o ante el mandato «todas las relaciones se acaban terminando generando un gran dolor en el corazón».

d) Si me rechazan o me abandonan, es algo terrible:

Ante los mandatos de «no creas que eres una persona valiosa» o «los demás son más interesantes que tú», cada vez que alguien nos rechace o nos abandone queda reafirmado que valemos poco como persona, que no somos dignos de ser queridos, que no tenemos nada que aportar, o que los demás son más merecedores que nosotros.

El resultado final es que podemos caer fácilmente en depresión y hundirnos por demasiado tiempo. O podemos caer en la trampa de ser manipuladores, posesivos, celosos, y querer encerrar a alguien a nuestro lado para no sentir el peligro de que nos lo quiten.

e) Si no soy alguien admirable, no me van a querer:

El mandato de «tienes que destacar para que te vean siendo el mejor o especial en algo» puede provocar que necesitemos constantemente presumir de algo, como un modo de vendernos como una persona valiosa para que no nos consideren mediocres.

Y, a pesar de que las personas, al principio, sí nos admiren. Pero terminarán cansándose de tanto que presumimos, si realmente vivimos con pánico a la mediocridad. Si conseguimos admiración, nos sentiremos ganadores; si no la conseguimos o la perdemos, nos sentiremos perdedores o que los demás no saben valorar nuestro gran brillo.

f) Si complazco al otro y no le contradigo, me va a querer o, como mínimo, no me hará daño:

Este patrón puede obedecer a los mandatos «si dices que no a lo que se espera de ti, no te van a querer» o «si dices que no, vas a provocar un gran conflicto en el que terminarás siendo siempre el que más pierde».

La persona que obedece a estos mandatos queda atrapada, teniendo que cumplir lo que el otro espera y, además, sin poder pedir lo que necesita en muchas ocasiones. Son personas que aparentan ser muy serviciales, pero en el fondo lo que buscan es que les quieran o que no les lastimen.

Conclusiones:

Existen tantos patrones de relación como personas hay en el mundo. Cada uno tenemos nuestro estilo: unos son de dar más, otros de dar lo mínimo posible, otros de demandar demasiado, otros de no pedir nada nunca o casi nunca, otros de no decir casi nunca que «no» al otro, y otros de decir constantemente que «no» a casi todo.

A veces estos patrones se pueden aplicar con prácticamente todo el mundo; otras veces, solo con un tipo de personas determinadas. O podemos tener dos o tres patrones e interactuar con uno u otro según con quién nos relacionemos.

En todos los casos, valdrá la pena explorar si se están ejecutando mandatos familiares a través de indagar en las creencias, los deseos y los miedos que surgen a partir de ellos. Posteriormente, será más fácil discernir qué es lo que nos hace bien y qué es lo que nos hace mal, y actuar sobre lo que nos hace mal, sanando lo que sea necesario respecto al patrón y a los mandatos que lo alimentan.

E) CÓMO SE SANAN ESTOS MANDATOS:

La sanación consiste en un proceso que integra los siguientes niveles: lo mental, lo emocional, las lealtades familiares y, en muchos casos, lo espiritual.

1) Sanación a nivel mental:

Consiste en descubrir cuáles son los mandatos que nos están condicionando, por lo que se requiere realizar una reflexión profunda. Puede ayudarnos el plantearnos las siguientes preguntas y permitirnos un

tiempo y un espacio para reflexionar sobre las respuestas que vayamos intuyendo:

a) ¿Qué mandato o mandatos pueden esconderse detrás de esta situación que se repite con cierta frecuencia?, o ¿qué mandato me puede estar condicionando ante la situación que estoy viviendo?

Puede tratarse de problemas económicos o de salud, decepciones con seres queridos, metas que no podemos lograr, bloqueos o temores que nos impiden actuar, etapas prolongadas de enfado, tristeza o apatía, actitudes que nos acarrearán más problemas que beneficios, etc.

Si nos cuesta encontrar el mandato de forma directa, podemos preguntarnos: «Si estuviera cumpliendo, luchando o escapando de un mandato relacionado con esta situación que estoy sufriendo, ¿cuál podría ser?»

A partir de esta hipótesis inicial, podremos poco a poco comprobar la veracidad del mandato o matizarlo para que nos resulte más preciso.

b) ¿Qué persona o personas de la familia me pudieron transmitir este mandato y cómo lo hicieron?

Ahora que conocemos los diferentes tipos de transmisión de mandatos, podemos descubrir aquellos que no solo fueron órdenes directas o manipulaciones, sino también los mitos familiares, sentencias familiares, silencios u otros tipos.

En el caso de automandatos, podemos preguntarnos: «¿Qué situaciones he experimentado en el pasado que pudieron crear esta creencia que se terminó convirtiendo en automandato?»

c) ¿Cuáles son las consecuencias que he sufrido cumpliendo, luchando o escapando del mandato?

Se trata de reflexionar sobre todo lo que hemos sacrificado, renunciado, sobreesforzado y, sobre todo, aguantado en base a este mandato, acumulando cada vez más dolor sobre nuestro *niño/a interior herido/a*, que es la parte de nuestro ser que se carga con todo el dolor que tenemos

pendiente de sanar. Con este dolor necesitaremos realizar un trabajo sanador de liberación desde lo emocional.

d) ¿Cuáles han podido ser las lealtades familiares que influyeron en este mandato?

Las lealtades familiares consisten en repetir o intentar compensar el mismo dolor y sufrimiento de nuestros antecesores en el árbol familiar y también de nuestros seres queridos actuales o los que ya fallecieron.

Si este mandato ha tenido tanta fuerza en nuestra vida, además de las vivencias de nuestro propio pasado, puede tener un origen en experiencias dramáticas que padecieron ciertos familiares, y que nosotros hemos cargado inconscientemente por lealtad. A través de esta lealtad hemos podido sufrir experiencias repetitivas similares a ellos o un impulso a compensarles que nos puede estar dañando.

Videos recomendados, en los que explico en algunos como podemos realizar ciertos ejercicios de sanación:

- LEALTADES FAMILIARES INCONSCIENTES: QUÉ SON, CÓMO NOS AFECTAN Y QUÉ SE NECESITA PARA SANAR
- HONRAR A NUESTROS ANTEPASADOS: TEORÍA Y EJERCICIO PRÁCTICO
- CÓMO SANAR LEALTADES TRANSGENERACIONALES TÓXICAS: EJERCICIO PRÁCTICO

Con este conocimiento de las lealtades ya podremos explorar también como nuestros mandatos se conectan entre sí jerárquicamente desde la lealtad a uno o varios familiares concretos, a las formas diferentes de repetir o compensar esa lealtad, para tener un mapa que nos ayude a comprender mejor como se han construido estos mandatos.

Podemos hacernos un esquema con flechas, de manera que identifiquemos y plasmemos el modo en que los mandatos estén conectados entre sí, en que niveles, y como partieron de lealtades familiares.

Una vez realizadas todas estas auto-reflexiones, ya podemos pasar al último paso:

e) ¿Qué queremos hacer con este mandato?

Lo más aconsejable no es eliminarlo sin más, sino transformarlo, por ejemplo, en un permiso. Los permisos alivian sufrimiento sin caer en el vacío de «ahora no sé qué va a pasar sin ningún mandato que me sirva de referencia».

Estos permisos sanadores representan libertad y también dirección respecto a la vida que queremos vivir, ayudándonos a sostener la angustia de cambiar algo que, a pesar de las molestias y las secuelas, sostuvo nuestra identidad o función durante muchos años.

Ejemplos de transformación de mandatos en permisos:

- «Tengo que ser el mejor en mi trabajo» → «Me doy permiso a sentir que si trabajo lo mejor que sé y puedo dentro de mis posibilidades, ya es suficiente para estar bien conmigo mismo, aunque los demás no me lo validen».
- «Todo me cuesta mucho más esfuerzo que a los demás» → «Me doy permiso a dejar de compararme con lo fácil o difícil que les resulta a los demás hacer las cosas, y a centrarme en mí y mis capacidades para mejorar cada día con la práctica».
- «En las relaciones de pareja se sufre mucho más de lo que se disfruta» → «Me doy permiso a creer que en las relaciones de pareja se aprende mucho sobre lo que uno mismo necesita sanar de su pasado, sus creencias y lealtades familiares».
- «La vida ha sido muy injusta conmigo» → «Me doy permiso a considerar que la vida en sí misma no es ni justa ni injusta, y para ser justo conmigo voy a sanar mi dolor por el pasado».

- «Si no gano mucho dinero me voy a perder cosas valiosas de la vida» → «La vida es valiosa por sí misma, y el dinero es un complemento más de esta vida».
- «Tengo que ser el mejor amante que haya tenido mi pareja» → «Me doy permiso a creer que el sexo es un disfrute compartido, y no una competición o demostración de valía personal».

2) Sanación a nivel emocional:

Una vez hemos detectado el mandato y tenemos cierta claridad del dolor acumulado, necesitamos atravesar todas estas emociones asociadas. Atravesar significa sentirlas y expresarlas, porque gracias a ello podremos desahogarlas primero y encontrar consuelo después.

a) Ejercicio: Conversación con nuestro/a niño/a interior herido/a

Cuando hablamos de *niño interior herido*, nos referimos a la parte de nuestro ser donde han quedado acumulados nuestros traumas y heridas, incluidos los relacionados con la obediencia, lucha o evasión de mandatos familiares.

Procedimiento:

1. Coloca dos sillas frente a frente. Una representa al adulto que eres; la otra, a tu niño interior herido.
2. Siéntate en la silla del adulto y habla con el niño explicándole:
 - Cuál ha sido el mandato que ha cumplido, luchado o evitado.
 - Cómo lo ha sufrido a lo largo de la vida y cómo lo sigue sufriendo.
 - Qué permiso puede surgir de este mandato al sanar todo este dolor.
3. Luego siéntate en la silla del niño herido, respira profundamente varias veces y responde al adulto añadiendo o matizando lo que sientas.

Es posible que necesites alternar entre ambas sillas varias veces para profundizar. Es fundamental permitir que surjan emociones, llanto y enfado, y darles expresión como si fueras un padre amoroso ayudando a tu hijo a liberarse, sintiéndose escuchado, validado y acompañado. Repite el ejercicio en días distintos si es necesario.

b) Ejercicio: Sentir y expresar el dolor desde nuestro niño herido

Con los ojos cerrados, conecta con todo lo que sientes respecto al mandato en el pasado, presente y posibles miedos futuros. Expresa frases como:

1. Ante este mandato me siento triste porque...
2. Ante este mandato me siento enfadado porque...
3. Ante este mandato me siento asustado o angustiado porque...
4. Ante este mandato me siento culpable porque...
5. Ante este mandato me siento desvalorizado porque...
6. Ante este mandato me siento abandonado porque...
7. Ante este mandato me siento traicionado porque...
8. Ante este mandato siento que es injusto...
9. Ante este mandato me siento humillado porque...
10. Ante este mandato me siento rechazado porque...

Repite cada frase varias veces, permitiendo que surjan diferentes razones y heridas. Luego puedes concluir: "Voy a utilizar el dolor que me ha causado este mandato como la energía que necesito para transformarlo en el permiso de ...".

3) Sanación a nivel espiritual

En las fases mental y emocional, puede surgir incomodidad o angustia que impida profundizar de forma que nos encontremos con resistencias. Esto ocurre porque el dolor acumulado por el mandato puede afectar nuestra

relación con la Vida, Dios, el Universo o como queramos llamarlo. Nuestro inconsciente nos protege de un desencuentro espiritual más profundo.

a) Ejercicio: diálogo con la Vida, Dios o el Universo

1. Siéntate en la silla del adulto y visualiza frente a ti a la Vida, Dios o Universo personificado.
2. Explica cómo de enfadado, dolido, decepcionado o desilusionado te sientes y lo que no comprendes del sufrimiento causado por este mandato.
3. Haz preguntas sobre el sentido, el por qué o el para qué:
 - ¿Por qué me tocó nacer en esta familia?
 - ¿Por qué dejaste que este mandato me influyera tanto?
 - ¿No podría haber sido más fácil todo o de otra manera?
4. Expresa todas las emociones que surjan durante el diálogo.
5. Luego siéntate en la silla del frente y personifica a la Vida, Dios o Universo, respondiendo al yo dolido que está sentado frente a ti.

Si surge miedo a ser castigado, recuerda que es imposible ofender a esta entidad y que no hay castigo: este ejercicio es un acto de sanación, crecimiento y conciencia, que incluso puede inspirar a otros.

Si la angustia es muy intensa, te recomiendo que primero trabajes los mandatos de miedo y castigo antes de abordar el mandato que originalmente querías trabajar. Tal vez estés proyectando estos mandatos sobre castigo en Dios o la Vida, porque así lo determinan tus mandatos.