

Lola de Miguel Campos

Yo soy mi árbol genealógico

Aprende a crear, interpretar y sanar tu árbol
genealógico desde la psicología sistémica familiar



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

YO SOY MI ÁRBOL GENEALÓGICO

Lola de Miguel Campos

1.ª edición: marzo de 2020

Maquetación: *Isabel Also*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 2020, Lola de Miguel

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-559-5

Depósito Legal: B-27.963-2019

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Agradecimientos.....	7
Creación de tu árbol genealógico.....	9
El gran dilema.....	11
Sanar lo no resuelto de nuestra historia familiar.....	15
Nuestra familia.....	17
Descubrir tu historia familiar.....	19
¿Por qué no consigues cambiar?.....	20
¿Por qué repetimos lo que vivieron nuestros padres o nuestros antepasados?... ..	21
Principios para realizar el árbol genealógico.....	22
El orden.....	22
La pertenencia.....	24
El equilibrio entre dar y recibir.....	25
Más datos que hay que tener en cuenta.....	28
El nombre.....	28
Fechas de nacimiento y defunción.....	30
Causa de la muerte.....	31
Fechas de sucesos importantes.....	32
El movimiento amoroso interrumpido.....	33
Abortos naturales y provocados.....	34
Nacimientos sin vida y niños que murieron a una edad temprana.....	36
Rangos de hermandad.....	38
Otras relaciones de pareja anteriores.....	38
Personas excluidas.....	40
Causas de la exclusión.....	41
Minusválías.....	43
Suicidas.....	44
Suicidos en los diferentes niveles.....	44

Emigraciones	46
Tipos de emigraciones	48
Territorio	49
Hechos trágicos	50
La guerra	50
Lealtades	53
Secretos	54
Lealtades	55
Formas de ser leales	55
Lealtad familiar en la pareja	57
Lealtad familiar en el trabajo	60
Lealtad familiar en la repetición de eventos	61
Lealtad familiar a las emociones	62
Lealtad en las enfermedades	62
Neurosis de clases	65
Diferentes formas de autosabotaje	66
Secretos de familia	68
Cómo sabemos que tenemos secretos ocultos	70
Efecto de los secretos	70
Características del secreto	71
¿Cómo se generan algunos secretos?	72
Temas principales de los secretos	73
Secretos por cuestiones económicas	74
Secretos con el éxito	75
Secretos por cuestiones de herencias	77
Secretos por cuestiones sexuales	78
Secretos por cuestiones de muertes	80
Secretos familiares relacionadas con la profesión	82
Secretos por cuestiones de enfermedad	83
¿Cómo se cambian los patrones de lealtad familiar?	85
¿Cómo me libero de esas cargas?	86
¿Qué hacemos después con ellos?	87
¿Qué generaciones me influyen?	88
¿Dónde consigo la información?	90
Sanar tu árbol genealógico	92
Pasos a seguir	92
1. Centrar el tema	92
2. Buscar información	94
3. Hacer el árbol familiar	98
Dibujo familiar	99

Ficha psicogenealógica	102
Linaje masculino y linaje femenino	104
El padre	105
La madre	106
Nuestros abuelos	111
Bisabuelos paternos y maternos	112
Otra manera de realizar tu árbol	113
Reuniones familiares	115
Fotografías de familia	116
Vamos a empezar a cambiar	118
Herramientas para trascender lealtades	119
Decir sí a nuestros padres	124
Sanar el movimiento interrumpido	125
Ocupar tu lugar	129
Incluir a un excluido	130
Honrar a las parejas anteriores	132
Sanar las relaciones de pareja	137
Liberación de códigos familiares	140
Liberar la neurosis de clase	143
Liberación de secretos familiares	144
Cerrar duelos	146
Las emigraciones	149
Las guerras	151
Perdonar para ser libre	153
Reuelta curativa	158
Agradecimiento a los ancestros	161
Quién soy	163
Formación	165
Mis libros	167
Bibliografía	168

CREACIÓN DE TU ÁRBOL GENEALÓGICO

En algunas ocasiones te habrás preguntado qué es lo que te impide hacer cosas diferentes de las que hicieron tus antepasados y tener éxito, amor y salud.

Muchas personas acuden a mi consulta intentando saber por qué una y otra vez repiten patrones y no logran avanzar. Cuando me solicitan una visita, lo primero que me preguntan es qué datos voy a necesitar, a lo que siempre contesto que, en principio, me basta con los datos más importantes de su historia familiar. Curiosamente, un porcentaje muy alto de personas se sorprenden y me preguntan: «¿Cuáles son esos datos? ¿A qué te refieres exactamente?».

En una ocasión, me ofrecieron pronunciar una conferencia para América del Sur sobre cómo poder hacer tu árbol genealógico, aprender de él y, a continuación, sanarlo. De estas dos situaciones surgió la necesidad de escribir este libro, que está dirigido a quienes desean comenzar una tarea de investigación a través de su historia familiar.

Si todavía no has creado tu propio árbol genealógico y quieres empezar a hacerlo y entenderlo, aquí encontraras una sencilla guía para comenzar, para, más tarde, iniciar un proceso transformación y sanar las raíces de tu árbol. En principio, proporcionaré unas bases de por qué es tan importante hacerlo, para que encuentres la motivación y el interés suficiente para embarcarte en esta aventura, posteriormente, empezar con los datos que son importantes y, por último, comenzar a

modificarlos con unos sencillos ejercicios. Me encantaría abarcar todos los temas posibles, pero en este libro tan sólo trataré los que considero más importantes para empezar.

Aquí hallarás un manual de fácil lectura que te abrirá los ojos y te permitirá poder ver los patrones repetitivos de dolor y sufrimiento que llevas por amor inconsciente a tus antepasados. De esta forma podrás liberarte de ellos y vivir tu vida, puesto que comprobarás que, en muchos casos, y aunque nos cueste trabajo creerlo, determinadas conductas limitantes parecen estar determinadas por la historia psicológica de generaciones anteriores.

Para un profesional, poder incluir en la historia personal de un paciente/cliente su historia familiar le ayuda a comprender mejor determinadas reacciones desproporcionadas, fracasos recurrentes o emociones desbordantes de los que resulta imposible hallar una explicación si sólo se tiene en cuenta su propia historia personal. Así, de este modo, se puede dar una mejor orientación y servicio en nuestro trabajo con los demás.

EL GRAN DILEMA

Hace años, cuando estudiaba psicología, existía un gran dilema entre los que defendían que todo estaba condicionado por la genética y los ambientalistas.

¿Qué es lo más importante en nuestras vidas y qué determina en mayor medida nuestro carácter y nuestras decisiones? Si te haces esta pregunta, ¿tú qué contestarías a las dos opciones que propongo a continuación?

Los destinos individuales, es decir, los genes con los que cada persona llega al mundo.

La fuerza que ejercen determinados hechos y personas de la red familiar sobre nuestras vidas.

Antes se creía que llegábamos a la vida con cierta información genética prefijada e inalterable que determinaba nuestro comportamiento, cómo teníamos que ser y qué teníamos que padecer. Más tarde se descubrió que muchas de las *influencias ambientales* pueden provocar *cambios en los genes*, que alteran y modifican el ADN, y así, de esta forma, esas alteraciones se transmiten a los descendientes, pasando de generación en generación.

La epigenética demuestra que buena parte del funcionamiento de nuestro organismo depende de que determinados genes *se activen* o no. Es una mezcla de los dos aspectos, los genes con los que cada persona llega al mundo y la *influencia ambiental* de los hechos que le ha tocado vivir.

Recientemente, la epigenética ha confirmado la poderosa influencia que el estrés, las guerras, la alimentación, la hambruna y otros factores tienen en la activación de genes concretos y cómo éstos generan cambios en tres o más generaciones posteriores.

El 80 % de nuestros patrones son heredados. Existe una carga emocional importante que condiciona el comportamiento de la persona y que se va transmitiendo de generación en generación a través del código genético, donde queda grabada, según lo demuestra la epigenética. Así, podemos demostrar la poderosa influencia que el estrés, la alimentación o los tóxicos medioambientales tienen en la activación de genes concretos y cómo éstos generan cambios en tres o más generaciones posteriores. Es decir, cualquier factor ambiental que influya en la salud física y emocional no sólo afectará al individuo expuesto al factor, sino también a su descendencia, por difícil que resulte aceptarlo.

Ante este hecho, ¿cómo van a influir en la generación presente experiencias como abandonos, abusos, traumas de guerra, estrés postraumático, maltrato infantil o duelos no realizados? ¿De qué manera eso genera cambios en nuestros genes y en nuestro ADN?

Las experiencias traumáticas de nuestro pasado, o del pasado de nuestros ancestros, dejan marcas moleculares en nuestro ADN. Nosotros, al pertenecer a una familia, portamos la información de todo nuestro clan, de todos nuestros ancestros, motivo por el cual es tan importante trabajar con el árbol genealógico.

Hasta este momento habrás oído relatos sobre tu familia. Los secretos, todo aquello no dicho, los dramas vividos en el clan, todas estas vivencias no resueltas pasan de generación en generación a la espera de que alguien del clan les dé luz y *los gestione* de un modo diferente. Nuestro carácter, salud, relaciones, trabajo, éxito, dinero, etc. pueden estar condicionados de forma inconsciente por nuestra historia familiar.

La parte tiene información del *todo*, de la misma manera que una gota de agua tiene idéntica composición que el océano. Todo lo que han vivido tus *antepasados* en otras generaciones (eso ahora lo corrobora la epigenética) te está afectando a ti en el aquí y en el ahora.

Mucha es la información que puedes obtener a partir la lectura de tu árbol genealógico. Si no eres capaz de entender y leer tu árbol, lo más probable es que *repitas los patrones* que te ha transferido algún familiar, ya que cada uno de nosotros somos el fruto de la unión de un hombre y una mujer, de nuestro padre y nuestra madre, de la unión de un óvulo y un espermatozoide.

Para entender más el proceso, hay que tener en cuenta que los óvulos de la mujer se generan desde el momento de su concepción, cuando aún se está gestando en el vientre materno, Cuando tu madre estaba en el vientre de su madre se generaron los óvulos que tendrá a lo largo de su vida. Los hombres, en cambio, generan los espermatozoides durante la adolescencia. Es decir, los óvulos de tu madre se generaron cuando tu abuela materna estaba embarazada de ella, del mismo modo que los de tu abuela se generaron cuando tu bisabuela materna estaba embarazada de tu abuela, y así sucesivamente.

De esta forma, cuando *tu abuela materna estaba embarazada de tu madre*, se generaron *sus óvulos*, y de uno de ellos *naciste tú*. Por eso, todo lo que han vivido nuestras abuelas y nuestras bisabuelas está marcando los óvulos y, por consiguiente, nos va a condicionar a nivel inconsciente en nuestras vidas.

Si tu bisabuela vivió la guerra y estaba embarazada, aparece una tensión en su cuerpo que genera estrés, y así, de esta forma, el óvulo se genera con una química de *estrés*. El óvulo, al estar en un estado de estrés, genera una serie de características de *lucha y de defensa como reacción al trauma*. Y esto pasa de generación en generación. Así, en generaciones posteriores, las personas sienten una gran *intranquilidad interna*.

Pensar que esto no te afecta es como creer que *la gravedad* no te va a afectar y que no te vas a caer si te tiras desde lo alto de un edificio. Pero todavía siguen existiendo muchísimas personas que no están preparadas para aceptar esa realidad, y como las consecuencias no son inmediatas, como en el caso de la gravedad, lo achacan al destino, a la casualidad, a la mala suerte, o culpan a cualquier persona de lo que les sucede.

Así que, si no nos centramos en el *origen del patrón*, será muy difícil generar cambios y que éstos se consoliden.

Una vez realizado el árbol con todos los datos que puedas conseguir, ya se puede empezar a *interpretarlo* para buscar a través de las fechas, los nombres y los hechos qué personas de tu clan están directamente relacionadas contigo y de dónde pueden proceder tus programas o creencias limitantes. Una vez conozcamos todo esto, mostraré unos fáciles ejercicios que uso en mi consulta y en mis grupos para empezar a cambiar y desactivar esos patrones y lealtades.

Es innegable que *la herencia* que recibimos de nuestros antepasados conlleva *un peso* importante que, de una manera inconsciente, nos configura como seres humanos y determina muchos de nuestros actos y experiencias actuales.

SANAR LO NO RESUELTO DE NUESTRA HISTORIA FAMILIAR

Muy a menudo, las personas que acuden a mi en búsqueda de ayuda personal, o profesional, quieren saber cómo realizar un árbol genealógico para poder descifrarlo y entenderlo. Me parece muy lógico que quieran disponer de estos datos, ya que es muchísima la información que pueden extraer de él a partir de su comprensión.

Algunos pensamos que es esencial, y más teniendo en cuenta que las situaciones que vivieron nuestros ancestros pueden quedar plasmadas en el código genético y ser transmitidas de generación en generación, como ya se ha comentado antes. Esto es la base de la lectura del árbol genealógico.

La hipótesis de la *resonancia mórfica* o campos morfogenéticos de Rupert Sheldrake, en la que se teoriza sobre el efecto a partir de la acción de muchos individuos que constituyen una masa crítica para establecer un comportamiento como innato en las siguientes generaciones y en otros individuos que no están en contacto con los primeros. Es decir, *las acciones de un grupo de individuos, cuando pasan de un número crítico, afectan a los otros estableciendo un patrón.*

Esta teoría es muy parecida a la hipótesis del *inconsciente colectivo* de Carl Gustav Jung. En la obra de Freud ya se hizo patente que éste no ignoraba en absoluto la importancia de los antepasados en la constitución de los procesos psicosomáticos individuales y colectivos. En el psicoanálisis se mantiene que el hombre no es el dueño de sus propias

decisiones, ya que es gobernado por su inconsciente. El hombre no sólo es dirigido por su propio inconsciente, sino también por el de otros.

«Nos es lícito, entonces, suponer que ninguna generación es capaz de ocultar a la que le sigue sus procesos anímicos de mayor sustantividad».

SIGMUND FREUD

Todos, absolutamente todos, recibimos cargas a través de nuestros ancestros. Si no eres capaz de entender y leer tu árbol, lo más probable es que *repitas* los patrones que te ha transferido algún familiar. La vida es un espejo que refleja nuestro interior. Es por esta razón por lo que considero que realizar un trabajo con tu árbol genealógico es una herramienta de sanación y de toma de conciencia muy potente, ya que en él se encuentra toda la información sobre cuáles son los programas inconscientes que recibes.

«El que no conoce su historia familiar tiende a repetirla. Quien no sabe de dónde viene tampoco sabrá para adónde va. Quien no reconoce a su padre y a su madre nunca podrá encontrar su verdadero camino».

BERT HELLINGER

NUESTRA FAMILIA

Nacemos en el seno de una familia donde cada miembro nos entrega, como si de un *don* se tratara, lo que ha desarrollado a lo largo de su vida. Sin embargo, lo que *heredamos* no siempre resulta luminoso. Mantenemos una *poderosa e inconsciente fidelidad a nuestra historia familiar*. Los temas que nuestra familia nunca logró resolver tendrán el mismo efecto en nosotros y se convertirán en nuestro gran desafío.

Cuando *nacemos*, nuestro primer contacto visual es con *nuestros padres*, con la familia. Ellos son nuestra fuente de cariño y de amor. Ahí es donde vamos a establecer nuestros primeros vínculos. Después, *la sociedad* en la que estamos inmersos nos formatea el cerebro con un programa establecido. A continuación, *la cultura* imprime otro sello sobre nuestro ser, y la *educación escolar y universitaria* hace lo propio con nuestra piel. Finalmente, está *el inconsciente colectivo*, que es la mente colectiva que en cierta manera nos une como especie humana. En resumen, eres mucho menos libre de lo que piensas, ya que estás condicionado por tu familia, la sociedad, la cultura, la educación y el inconsciente colectivo.

Bueno, casi nada...

Debemos empezar a preguntarnos qué ha pasando con nuestra familia. En nuestra infancia establecemos los primeros patrones, códigos y lealtades, ya que nuestra mente es una pantalla en blanco que recibe todo lo que procede de nuestra familia.

Piensa en tu infancia y responde a las siguientes preguntas:

- A la hora de mostrar su afecto, ¿crees que tu familia era afectiva o fría?
- ¿Era estricta o flexible?
- ¿Cuáles eran las normas que te aplicaban de un modo estricto?
- ¿Tus padres se respetaban o se criticaban? En este último caso, ¿qué criticaba tu madre de tu padre? ¿Y a la inversa?
- ¿Qué es lo que se criticaba en tu familia?
- ¿Veías y sentías amor y protección en tu casa y en tu infancia?
- ¿A qué personas de tu mismo sexo te ponían como ejemplo?
- ¿Cuál era la característica esencial que destacaba de este modelo?
- ¿Qué personas o comportamientos se ofrecían como ejemplos negativos en personas de tu sexo?
- ¿Existió una «oveja negra» en tu familia? Si la respuesta es afirmativa, ¿quién era esa persona y qué hizo para merecer ese calificativo?
- ¿Qué tipo de niño/a eras?
- ¿Tenías confianza para hablar con tus padres y explicarles tus problemas y preocupaciones?

Las respuestas a estas preguntas y a muchas más que iré mostrando permitirán empezar a entender algunas de las normas y prohibiciones básicas del sistema familiar. Son preguntas muy sencillas, aunque, curiosamente, existen personas que antes de venir a mi consulta nunca se las habían ni tan siquiera planteando, ya que consideraban que pertenecían al pasado y que nada tenían que ver con el momento actual. ¡Gran error! Si no se acepta que la infancia condiciona, será mucho más difícil aceptar que lo que vivieron los antepasados también influye, ya que nuestro árbol guarda información en nuestro inconsciente, y allí no hay *tiempo ni espacio*.

Comprender las ideas que nos transmite, liberarnos del peso de las tradiciones y de *las creencias limitantes*, mirar *las heridas*, los *conflictos*, los *traumas* y actuar para sanarlos es la finalidad de aprender a elaborar un árbol genealógico y trabajar con él.

DESCUBRIR TU HISTORIA FAMILIAR

Trabajar los aspectos de nuestra familia es básico para alcanzar un estado de realización en las *diferentes* áreas de nuestra vida, ya que todos, absolutamente todos, recibimos *cargas* de nuestros ancestros. Es innegable que la herencia que recibimos de nuestros antepasados conlleva un *peso* importante que, sin ser conscientes de ello, nos configura como seres humanos y determina muchos de nuestros actos y experiencias actuales.

Comenzar es más fácil de lo que parece. Descubrirás las increíbles coincidencias entre distintas generaciones y, a veces, las similitudes entre un caso y otro son tan grandes que resulta imposible entenderlas como coincidencias casuales. Es maravilloso empezar esta búsqueda, ya que se abre un nuevo camino hacia la comprensión, y es probable que en tu vida cambien en muchos aspectos, teniendo en cuenta que la vida es un constante proceso de cambio y transformación, y que no existen varitas mágicas en el camino del desarrollo personal.

¿POR QUÉ NO CONSIGUES CAMBIAR?

Si los patrones son en gran medida heredados, ¿por qué no buscar el origen de lo que te está afectando a través de tu árbol genealógico, investigando tu árbol familiar?

La observación de tu árbol genealógico te permite sacar a la luz las limitaciones, las prohibiciones, los patrones, los decretos y las reglas que dejaron tus ancestros, para que de esta forma puedas *desactivar* las *repeticiones* o programas poco saludables y potenciar aquellas cosas útiles que te conducen a tu propia evolución personal y la de tu familia.

Desde sentirte *víctima* hasta impedir ese cambio que tanto anhelas, puedes repetir patrones de dolor y sufrimiento. Cuando empiezas a darte cuenta de que tus ancestros lo hicieron lo mejor que pudieron, también comprendes que tú has hecho lo mismo, y entonces te perdonas porque desarrollas la conciencia de que en cada momento y en cada situación has actuado según el nivel evolutivo que tenías entonces.

Tienes que abandonar el papel de víctima de las circunstancias, ya que de este modo te sitúas en el lugar del *director*, del responsable de tu propia existencia, pudiendo, de esta forma, determinar tu *futuro*. Comienzas entonces a concretar tus sueños para que se hagan realidad, ya que la culpa nos ata a aquello de lo que queremos huir, y si culpas a tus padres y antepasados, estás fuertemente unido a ellos repitiendo patrones.

Sé libre y, como dijo Nelson Mandela, «Soy el amo de mi destino: soy el capitán de mi alma».

¿POR QUÉ REPETIMOS LO QUE VIVIERON NUESTROS PADRES O NUESTROS ANTEPASADOS?

Cuando llegamos al mundo, nuestra familia tiene una herencia para nosotros, que, además, no sólo es material, sino que también heredamos, todo tipo de *conflictos afectivos, mentales, intelectuales y corporales* que van a *programar* o influir profundamente en nuestras vidas.

Repetir las *acciones*, las *fechas* de los eventos, los *traumas* o las *edades* que forman parte de nuestra historia familiar es una manera de mantenernos *fieles y leales* a nuestros padres, abuelos y demás antepasados. Es una manera de seguir la *tradición familiar* y de vivir de acuerdo con sus principios.

Esa *lealtad* o *fidelidad* es la que empuja a un estudiante a *suspender* el examen que su padre nunca aprobó, movido por un deseo inconsciente de no superar socialmente a su progenitor; o a *seguir con la profesión* de su padre o su madre, ya sea notario, panadero o médico.

Las fidelidades o lealtades a nuestros propios padres hacen que repitamos sus guiones de vida una y otra vez. En este libro mostraré la fuerza que tienen las lealtades familiares, sobre todo en lo que se rechaza del sistema familiar, ya que se atrae lo que resiste, persiste y se rechaza. Resulta sorprendente verlo y reconocerlo. Tal vez incluso duela descubrir lo leal que se puede llegar a ser, aunque una vez se ha pasado ese primer momento de posible rechazo, al trascenderlo y aceptarlo, se vive una transformación que permite tomar las riendas de la vida, para encaminarlos a la dirección deseada por nosotros.

PRINCIPIOS PARA REALIZAR EL ÁRBOL GENEALÓGICO

Es importante tener en cuenta estos tres principios básicos a la hora de empezar a elaborar un árbol genealógico.

El orden

Cada persona ocupa un lugar concreto dentro de su sistema familiar. En nuestra *familia de origen o genética*, hay un orden correcto de posiciones dentro del sistema, basado en la jerarquía y en la antigüedad. Hay que entender que cada uno tiene su lugar en el seno de la familia, por orden de llegada, donde nuestra madre y nuestro padre siempre serán los mayores, y nosotros, los menores. Los hermanos, asimismo, ocupan un lugar según el orden de llegada al mundo.

Este sencillo principio, que es muy fácil de entender, está alterado en la mayoría de las familias, con sus correspondientes consecuencias. En algunas familias se da lo que se llama la *parentificación*, que es una inversión en el orden familiar, según el cual los hijos adquieren el papel de sus padres. Evidentemente, esto es algo ajeno al orden natural en las relaciones, puesto que son los padres los que deben ocuparse de los hijos y no a la inversa.

Este orden se invierte en algunas ocasiones debido a que existen padres que esperan que sus hijos ocupen el lugar o la responsabilidad

que les compete a ellos, incluso desde una edad muy temprana. Este hecho suele ocurrir especialmente cuando los padres están traumatizados, enfermos, tienen adicciones o no han madurado y actúan como si fueran niños. De esta forma, los hijos sienten que tienen que ocupar el lugar de uno o de ambos progenitores, como si de algún modo pudieran salvarlos. Esta alteración del orden crea lo que se llama el *hijo salvador*, que parece destinado a resolver conflictos que exceden, con mucho, sus capacidades. Para entenderlo mejor, pondré un simple ejemplo de lo que supone para una persona no encontrarse en el lugar y en la categoría que le corresponde. Imaginémos que en un hospital alguien confunde, debido que lleva una bata blanca, a un celador con un médico, y le pide que vaya a quirófano para operar a un paciente. El celador, en un intento de cubrir la ausencia del médico, que no está en su lugar, y puesto que les une una fuerte amistad, acepta, asumiendo de esta forma una responsabilidad para la que no está preparado, ya que intervenir a alguien quirúrgicamente supone una gran carga para él, puesto que no tiene los conocimientos necesarios para hacerlo. Así, con este ejemplo, es comprensible lo que ocurre cuando alguien está fuera del lugar que le corresponde. Cuando un niño, por amor incondicional a sus padres, ocupa su lugar, ya que ellos están ausentes por diferentes motivos, va a verse obligado a llevar una carga mayor de lo que puede soportar.

¿Te resulta familiar esta situación? ¿Te identificas con ella? En casi todas las familias existe una parentificación, un hijo salvador, y tal vez en tu familia seas tú.

Cuando se da una parentificación en la familia de origen o familia genética, ésta siempre se vive como una *carga excesiva* y muy difícil de sobrellevar. Restablecer el orden y ocupar nuestro lugar nos libera. La persona debe ser consciente de que no puede hacerse cargo de sus padres, no puede llevar sus responsabilidades y cargas, ya que supondría tomar el lugar de los abuelos, y de esta forma no se honrarían.

Después, al hacernos adultos, formamos nuestra propia familia. Ésta es *la familia construida*. Al crear una familia, para el hombre lo más importante es la mujer por encima de sus padres, y lo mismo ha de ocurrir en el caso de la mujer. Más tarde llegan los hijos, y en ese caso

nos convertimos en los grandes para ellos. Este principio se aplica para cualquier tipo de pareja que se cree.

Cuando existe un proceso de separación y hay hijos, la pareja se separa, pero siempre los hijos serán su prioridad. En el libro mostraré ejercicios que permitirán un buen proceso de separación y sanar las parejas anteriores.

La pertenencia

Todos los miembros son y se sienten reconocidos como parte integral de la familia. No se puede excluir a nadie, todos hemos de ser reconocidos y se nos tiene que dar un lugar.

La repetición de patrones va unida a la necesidad de pertenencia. El gran deseo del ser humano es pertenecer a los grupos con los que se relaciona o de donde viene, ya sea la familia, los amigos o los compañeros de clase o del trabajo. Y para eso hay que adaptarse a unas normas y creencias predeterminadas, establecidas por cada familia o sistema, para poder sentirse bien, tener una sensación de pertenencia y desarrollar lo que se llama una *buena conciencia*. Sin embargo, cuando se piensa o el comportamiento no está de acuerdo con las expectativas y las exigencias de la familia o grupos a los cuales se quiere pertenecer, aparece una *mala conciencia*, que genera culpa.

Nuestra conciencia siente que nos alejamos de nuestra familia y de los diferentes vínculos establecidos a través de nuestra manera de pensar, de ser o de hacer, que es diferente. Y aquí es donde aparece el miedo al rechazo, a la no aceptación de la familia y a ser *excluido*. Posteriormente, aparecerá también un sentimiento de *culpa* por haber hecho algo distinto a lo que se suponía que teníamos que hacer. Por esta razón, por este deseo de pertenencia, vamos a ser muy leales y a repetir los patrones de dolor y sufrimiento, ya que nos cuesta mucho soportar la culpa de ser diferentes y no ser aceptados.

También la pertenencia se ve afectada por las *diferencias que puedan existir entre los padres*. Los hijos «pertenecen» por igual a su padre y a

su madre desde el punto de vista de su origen. Biológicamente, son la mezcla de ambos, y en su carácter habrá tanto aspectos heredados de la rama paterna como de la materna. Tú eres el 50 por cien de tu padre y el 50% de tu madre; es así y siempre lo será. Muchas veces, cuando existen conflictos entre los padres, este deseo de pertenencia de los hijos los acaba desequilibrando, porque en su fuero interno sienten que tienen que elegir a uno de ellos, y de esta forma serán leales a uno de un modo consciente, e inconscientemente al otro, al que rechazan.

Por lo general, cuando existe una separación, los padres discuten entre ellos y, en ocasiones, luchan por la custodia de los hijos, llegando incluso en algunos casos a faltarse al respeto. Este comportamiento es nefasto para los hijos, porque algunos llegan a pensar que tienen que querer al bueno y despreciar, rechazar o excluir al que el otro cónyuge considera malo, con lo que se establece una lealtad consciente al padre bueno y una lealtad inconsciente al padre que es valorado como malo. Esto quiere decir que si, por ejemplo, la madre critica al padre por ser alcohólico, tal vez el hijo pueda tener de adulto problemas de adicciones, debido a esta lealtad inconsciente de rechazo al padre.

Los niños (y todos lo hemos sido) hacen cualquier cosa para pertenecer a su familia, pues sin esa unión y sin ese derecho de pertenencia estarían perdidos. Plantéate lo siguiente: ¿cuando eras pequeño tuviste que decantarte por alguno de tus padres? Si es así, empieza a preguntarte: ¿en qué te pareces, aunque no quieras reconocerlo, a aquel que excluiste de tu corazón?

Mas adelante se tratará de los excluidos más extensamente, así como de los efectos que tiene el hecho de excluir a alguien (que por lo general se considera la *oveja negra* del sistema familiar).

El equilibrio entre dar y recibir

En todas las relaciones humanas, el equilibrio es un estado ideal al que todos aspiramos. Tiene que existir un intercambio adecuado entre dar y recibir, ya que así se crean los vínculos. Todas las relaciones humanas

se basan en intentar mantener un justo equilibrio entre dar y recibir. Este equilibrio en la relación con los padres consiste en que los padres dan y los hijos reciben. Los padres siempre son grandes para nosotros, y nosotros, para ellos, siempre somos pequeños aunque seamos adultos. Dado que los hijos reciben una gran cantidad de cuidados, amor y protección por parte de los padres, éstos están en deuda con ellos. La mayor deuda que un hijo contrae con sus padres es el hecho de vivir. Nunca podrá entregar a sus padres nada que se asemeje al regalo de la vida. Pero existe una forma de equilibrar la vida que se ha recibido de los padres, que consiste en la propia descendencia. Así, al tener hijos, una persona toma el don de la vida que ha recibido y lo transmite a una generación posterior. De este modo, la energía de la vida fluye como un río hacia el mar, hacia el futuro, representado por los hijos y las siguientes generaciones. Cuando una persona no tiene hijos, puede equilibrar lo que sus padres le han dado a través del servicio a la sociedad.

Pero no hay que confundir esto con ocuparse de los propios padres cuando éstos se hacen mayores ni evitar tener hacia ellos gestos de amor y cariño. Cuidar de los padres y ayudarlos es positivo, y se hace en nombre del agradecimiento por la vida y por todo lo demás que nos han dado.

El equilibrio en la pareja es diferente, ya que funciona de otra manera. Tú recibes pero también tienes que dar para que la pareja pueda fluir. Es necesario devolver un poco más de lo que se ha recibido, ya que de ese modo la pareja crece. Si uno da un poco más de lo que recibió, entonces se crea una nueva oportunidad del otro para dar. De esta manera se logra un buen intercambio en la relación.

Si en una relación de pareja sólo recibes, estás en modo niño/a; si sólo das, estas en modo padre o madre de tu pareja, y, en ambos casos, esto indica que hay algo que solucionar con tus padres, ya que, inconscientemente, en la pareja buscamos lo que no recibimos de nuestros padres, y es imposible que nos lo den porque no les toca a ellos dárnoslo.

Este principio también nos habla de las *compensaciones*. En un intento por mantener este equilibrio, toda injusticia cometida por un sistema familiar en una generación hará que futuras generaciones intenten pagar un precio con el fin de equilibrar el daño realizado. Las compensaciones son la fuente de muchas enfermedades, ruinas y destinos de algunas familias. Los que habéis leído mi libro *Una mirada al alzhéimer y a las enfermedades a través de las constelaciones familiares* ya sabéis cómo en mi sistema familiar las mujeres enfermamos en el pasado en un intento inconsciente por compensar un accidente que le ocurrió a mi abuelo materno en el que hubo muchas muertes.

Éstos son los tres principios sistémicos que hay que tener en cuenta a la hora de realizar tu árbol genealógico. Empieza a observar a tu familia con esta nueva mirada y advertirás el gran número de cosas que vas a descubrir.

MÁS DATOS QUE HAY QUE TENER EN CUENTA

Cuando te decidas a hacer tu árbol, ten en cuenta los siguientes datos que deberías saber. Si lo que deseas es llevar a cabo una buena investigación, tendrás que profundizar tanto como puedas. Hay datos que te resultará muy fácil conseguir y otros no tanto, pero no te preocupes y no te detengas, ya que lo importante es continuar, y seguro que aquellos que encuentres serán los más necesarios. Confía y continúa. Muchas veces el tiempo confabula a tu favor trayendo la información que necesitas a cada pequeño avance que haces.

El nombre

Aunque parezca algo obvio, bastante a menudo se produce una repetición en los nombres. Es posible que tú te llames como una persona muy apreciada en el sistema familiar, pero también puedes llamarte como un familiar que fue excluido, o una oveja negra, y esto te puede estar condicionando. Asimismo, es posible que tus padres te hayan puesto el nombre de un niño que falleció a una edad temprana o de un niño que nació muerto o que falleció a los pocos días de nacer, pero cuyo nombre ya estaba en mente de tus padres. En ese caso puedes ser un *hijo de sustitución*. Vienes al mundo con la misión de aliviar un dolor, y es posible que tengas el sentimiento de que no te ven. Además,

si tu sexo es el contrario al del bebe que murió y te ponen el mismo nombre, por ejemplo, Manuel-Manuela, Juan-Juana, Tomas-Tomasa, Carmen-Carmelo, la cosa se complica aún más, porque la identificación se produce con un bebe del sexo contrario, con lo que en algunos casos se crean ciertos problemas con la sexualidad o con la manera de expresar la energía masculina o femenina.

Cuando se repite el nombre de algún antepasado, es muy probable que también se repitan vivencias y sensaciones. Puede que heredes parte de los temas que dejó pendientes, como las posibles injusticias vividas o cometidas. Si te pregunto «¿Te gusta tu nombre?», ¿qué contestarías? ¿Sabes el motivo por el que te lo pusieron?

Si te llamas como algún antepasado, investiga qué ocurrió en su vida y las similitudes con la tuya. Si estas últimas existen, tenemos una posible *identificación*. Ningún nombre llega por casualidad, detrás de cada elección de un nombre hay una historia que puede resultar muy interesante, un inconsciente que quiere expresarse y un destino que cumplir. Te animo a que lo descubras y que investigues en su vida para poder deshacer esa identificación inconsciente y tomar tu propia identidad viviendo una vida libre de cargas.

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué nombres se repiten en tu sistema familiar?
- ¿Qué nombres se repiten en las parejas e hijos?
- Y tus padres, ¿se llaman igual que sus padres o que algún familiar?
- ¿Cuál es tu nombre completo?
- ¿Por qué motivo te pusieron tus padres ese nombre?
- ¿Te llamas igual que alguno de tus padres, tíos o tías? ¿Que alguno de tus abuelos? ¿Y que tus bisabuelos?
- ¿Quién eligió tu nombre?
- ¿Tus padres estaban de acuerdo o en desacuerdo en la elección de tu nombre?
- ¿Qué significado tiene tu nombre para tu padre o para tu madre?
- ¿Sospechas que tu nombre esconde una razón oculta que no quieren contarte?

- ¿Te llamas igual que alguna antigua pareja de tu padre o de tu madre?
- ¿Te llamas igual que algún niño/a que haya fallecido o que algún familiar muerto?
- ¿Te pusieron tu nombre por el día en que naciste, aunque antes ya habían pensado en otro?

Empieza a pensar y probablemente te sorprenderás. Incluso puede que aparezca también alguna emoción. Sea cual sea el motivo por el que te pusieron ese nombre está diciendo algo de ti.

Fechas de nacimiento y defunción

Este dato también es muy interesante, ya que un antepasado pudo haber nacido o muerto el mismo día o mes que tú. Compruébalo en tu árbol genealógico, por si existieran algunas coincidencias con otro familiar.

Existe lo que se llama el *síndrome del aniversario*, que consiste en la repetición, en la misma fecha, de determinados eventos familiares cuya naturaleza suele ser negativa. Las cosas positivas son expansivas; sin embargo, lo negativo se conserva en el inconsciente familiar.

Yo he comprobado en mi consulta cómo un hombre tenía un accidente de tráfico el mismo día del año en que su padre había tenido otro accidente años atrás, y también puedo comentar el caso de una mujer que sufrió un ictus cerebral el mismo día en que su padre, cinco años atrás, había fallecido. Estas repeticiones, como es lógico, llaman mucho la atención.

En la práctica, el síndrome del aniversario se expresa a través de dos vías básicas:

- Repeticiones que aparecen en una *determinada fecha*. Esa fecha coincide con un acontecimiento similar que le sucedió a alguien de la familia años atrás ese día concreto del mismo mes.

- Repeticiones que se reproducen *a la misma edad* en que un antepasado vivió un fenómeno parecido.

Con estos datos ya es posible empezar a comparar fechas para ver qué nuevos descubrimientos se obtienen.

Causa de la muerte

Conocer la causa de la muerte de un ancestro nos puede proporcionar pistas acerca de si ha existido alguna *situación trágica o crítica*, y eso puede señalar directamente a la fuente de los programas que después tú puedes heredar.

Cada muerte es una fuente de información muy valiosa sobre la biografía del ancestro que analicemos, para, más tarde, descubrir cómo nos puede estar afectando. Busca las respuestas y la información sobre las siguientes preguntas acerca de tus familiares más próximos o sobre aquellos que consideres que más te hayan influido, aunque es posible que descubras un nuevo dato sobre algún antepasado que no estabas teniendo muy en cuenta y que pasa a convertirse en el gran protagonista debido al modo en que murió:

- ¿Cuál fue la causa de su muerte?
- ¿A qué edad se produjo su fallecimiento?
- ¿Murió de forma natural y tranquila?
- ¿Fue una muerte trágica y accidental?
- ¿Qué ocurrió?
- ¿Alguna mujer murió dando a luz?
- ¿Alguien murió en la guerra?
- ¿Qué consecuencias familiares tuvo?
- ¿Se mantuvo en secreto esa muerte?
- ¿Algún familiar causó la muerte de otra persona?
- ¿Alguien de la familia se sintió culpable de esa muerte?

Puedo comentar el caso de un paciente alemán que tenía ataques de ansiedad en los espacios cerrados. Al estudiar este dato descubrió que su abuelo, también alemán, había ayudado a los judíos, con lo cual fue internado en un campo de concentración. Murió intentando escapar a través de un estrecho túnel. En honor a este abuelo le pusieron el mismo nombre. Conocer estos datos nos permitió realizar un proceso de desidentificación con su antepasado, devolviéndole sus emociones y sentimientos. Cuando el síntoma sale a la luz es cuando se puede trabajar.

¡Otra cosa más en la que pensar! ¡Tal vez encuentres nuevos datos para poder trabajar con ellos. Si no es así, sigue buscando más situaciones que te puedan estar afectando.

Fechas de sucesos importantes

Los hechos importantes pueden ser nacimientos, bautizos, bodas, accidentes, muertes, enfermedades, así como cualquier evento que haya sido relevante y haya marcado la vida de tu familia, como una ruina, una guerra, abusos, estafas, o incluso celebraciones. Antiguamente, la boda era un suceso muy importante en la vida de una persona, pues al casarse salía de su casa.

Algunos hechos pueden ser muy trágicos y cambiar el rumbo familiar, como, por ejemplo, la muerte de algún familiar, que puede resultar muy traumática para todos los miembros, dejando graves secuelas en el inconsciente colectivo familiar. Otros, sin embargo, pueden ser muy gratificantes, como las grandes celebraciones: los bautizos, las comuniones o las bodas, siempre y cuando ese día no haya ocurrido una desgracia paralela al evento.

Conocerlos nos proporcionará una información muy importante, ya que se puede activar el síndrome del aniversario, que hará que encontremos una conexión entre dos hechos en el mismo tiempo, pero en años diferentes años, o entre dos familiares, que de otro modo hubiésemos creído que eran una mera coincidencia.

El movimiento amoroso interrumpido

Se produce cuando el impulso amoroso del niño, que lo lleva a moverse hacia los padres es interrumpido, debido a una separación temprana de ellos cuando somos niños. Son separaciones que suelen ser *involuntarias*, como, por ejemplo, cuando la madre enferma y tiene que estar un tiempo en el hospital separada de sus hijos pequeños, o cuando los padres emigran, dejando a los hijos a cargo de otro familiar. El caso más grave sería la muerte de la madre o el padre. También sería *voluntaria* en el caso de que la madre o el padre abandonase a los hijos, como en algunos casos de adopción.

El niño, al sentirse abandonado, empieza a manifestar una *pérdida de confianza* en los padres por haberse ido tan pronto. Aparece entonces un gran miedo a volver a sentir esa pérdida, y las consecuencias son que ya no quiere acercarse a ellos de la misma manera, aunque los padres vuelvan tras la separación y se ocupen de él.

Esta separación temprana hace que el hijo sienta *miedo*, con lo que aparece el enojo y la rabia, ya que el niño lo vive como un abandono. En el movimiento amoroso interrumpido, el amor se convierte en dolor. El cariño y amor que el hijo quería manifestar a los padres, o a uno de ellos, es interrumpido debido a la separación. El dolor es tan fuerte en esos momentos que más tarde el niño no quiere volver a tocarlo nunca más. Además, el dolor será más intenso cuando el pequeño se convierta en adulto. En vez de acercarse a los padres o a otras personas, prefiere mantenerse alejado, y siente rabia, desesperación, tristeza o desolación, en lugar de amor.

En un futuro, a esa persona le costará alcanzar un objetivo. Cuando una persona cuyo movimiento amoroso hacia la madre y el padre fue interrumpido muy tempranamente, y más adelante quiere dirigirse hacia otras personas, en especial hacia una pareja, o a sus propios hijos, en el cuerpo surge el recuerdo de la interrupción temprana y reaparece el dolor, estableciéndose un *patrón de dolor y sufrimiento*. Repetirá esta misma dinámica con otras personas importantes a lo largo de su vida. Le costará mucho entregarse a otros individuos y nunca lo hará en su

totalidad, impidiendo que las emociones fluyan de manera plena. Este bloqueo emocional evitará que pueda alcanzar objetivos y proyectos de vida, limitando incluso el logro del éxito. En cada objetivo volverá, de un modo inconsciente, a repetir el mismo patrón: «Estoy a punto de lograr algo y, de repente, lo pierdo».

¿Has sentido con frecuencia que cuando estás a punto de alcanzar algo, ya sea a nivel personal o profesional, siempre o casi siempre, se te va de las manos? Busca si en tu infancia ha existido alguna separación de tus padres, aunque haya sido durante poco tiempo.

Tal vez sean tus propios padres los que hayan vivido esta situación de separación con sus propios padres, tus abuelos. Si desconoces la vida de tus padres y eres consciente de que te costó llegar emocionalmente a ello, empieza a plantearte que tal vez ellos vivieron esta situación, y tú te has pasado la vida criticándolos porque desconocías este dato de su dolor y sufrimiento. Tal vez ahora sabiendo esto puedas entenderlos mejor y comprender por qué actuaron como lo hicieron.

Abortos naturales y provocados

Esta información es importante, tanto si se han producido de manera espontánea como si han sido provocados, del mismo modo que habría que saber cuándo ocurrieron. Es fundamental saber si tu madre tuvo abortos. Sería interesante, si posible, que hablaras con ella para que te proporcione esta información. Tal vez se niegue a dártela por vergüenza, sobre todo en el caso de haber sido provocados. Reconocer esto ante un hijo es algo que puede resultar difícil para una madre. Y tendrías que respetarlo.

Aunque pueda parecer que se trata de un tema relacionado con las mujeres, también implica a los hombres, que pueden arrastrar el sentimiento de dolor o de culpa.

Antiguamente, los abortos, sobre todo los provocados, eran ocultados por vergüenza o considerar que, como consecuencia, habría que soportar un castigo divino y social. A veces encontrar cualquier rastro

puede resultar prácticamente imposible, aunque en otras ocasiones, cuando se logra hablar de esto, se produce una gran liberación.

Por lo general, hablar de los abortos naturales o espontáneos suele resultar más fácil, ya que esto carece de connotaciones morales y religiosas y es sólo fruto del destino. Aun así, aunque sea natural, si la madre y el padre lo han vivido con mucho dolor, esto va a influir en sus descendientes, e incluso en algunos casos puede afectar a la relación de pareja, hasta el punto de que en los peores casos puede provocar una ruptura.

Los abortos escondidos o negados se convierten en *excluidos*, con las fatales consecuencias posteriores en el sistema, como se verá en el tema de las exclusiones, ya que un miembro más joven del sistema puede identificarse a nivel inconsciente con el excluido, e intentar seguir su destino de muerte. Cuando el sistema puede mirar, reconocer y abrazar el aborto, todo se calma en él, y los hijos no abortados pueden mirar hacia la vida. De nuevo, hay dos movimientos, uno hacia la vida, portador de amor, felicidad, salud y prosperidad, y otro hacia la muerte, que nos conduce al dolor, sufrimiento, enfermedad, escasez y desamor.

Es bueno que los padres que han abortado (para poder mirar hacia la vida y no hacia la muerte) puedan sentir en su corazón al bebé y hacer una visualización (el sexo del bebé es indiferente). Deben poder decir mentalmente o en voz alta las siguientes palabras:

«Lo siento, eres mi hijo, pero me faltó el valor, has dejado un dolor muy profundo en mi corazón y siempre pertenecerás a esta familia».

«Ahora te veo y te doy un lugar en mi corazón».

«En su momento no te deseé y lo siento, y te doy un lugar como mi hijo».

«Honraré tu memoria; por favor, protégeme ahora a mí».

Si los padres están unidos por el dolor, también es bueno que, juntos, repitan:

«Juntos, llevamos este dolor; juntos, lo miramos».

Cuando un *hijo está conectado* con un hermano que ha sido abortado, es bueno que pronuncie estas palabras mentalmente o en voz alta a través de una visualización:

«Ahora te dejo con nuestros padres, ellos son los que llevan el dolor más grande».

«Ahora te veo y te doy un lugar en mi corazón. Eres uno más y, por favor, desde donde estés, mírame con buenos ojos, porque yo estoy vivo y tú no».

Al hacer tu árbol genealógico, los abortos, tanto espontáneos como provocados, también deben ocupar el lugar que les corresponda, como indicaré más adelante.

Asimismo, puedes preguntarles a tus padres que te cuenten cómo fue tu embarazo y tu parto. La forma en que nacemos también nos puede proporcionar muchas respuestas.

Nacimientos sin vida y niños que murieron a una edad temprana

Un sistema familiar sufre un gran impacto cuando algunos niños o jóvenes mueren a causa de un accidente, nacen muertos o ha habido muertes durante el parto, ya que la muerte de un hijo es contra natura para los padres, que siempre esperan que sus hijos los sobrevivan.

Cuando una madre pierde a un hijo a una edad temprana o nace muerto, es muy posible que otro hijo, al querer *aliviar* el dolor de la madre y/o el padre a nivel inconsciente, quiera fallecer. La lealtad inconsciente del hijo en esta situación es quererse morir también, ya sea por enfermedad, por accidente o de otras formas.

Detrás del pensamiento inconsciente de «Yo te sigo hasta la muerte», se halla el amor profundo con el que el niño se vincula con su familia, y este patrón actuará durante toda la vida de una persona limitando la posibilidad de ser feliz, próspero y sano. Su movimiento

interno y, por supuesto, no consciente va a ser hacia la muerte y no hacia la vida.

Este amor es más fuerte que la muerte, y es lo que se llama *amor ciego*. El niño, desde un *pensamiento mágico* y sin posibilidad alguna de éxito, recoge el problema de los padres y lo hace suyo, intentando salvar al sistema familiar. Como es lógico, esto no resuelve de ninguna manera el conflicto y sólo consigue crear una nueva víctima, la más inocente, que pagará el precio de esta identificación.

El niño cree a nivel inconsciente que, a través de su sufrimiento y su propia muerte, puede liberar del sufrimiento y del dolor a otros miembros de su familia. Esto es fruto de este pensamiento mágico en el que la frase que estaría presente a nivel inconsciente por parte del niño, puesto que siente el sufrimiento de los padres por la pérdida, sería la siguiente: «Yo te sigo, papá o mamá, en el dolor, y prefiero morir yo, antes de que mueras tú», o «Tomo tu carga para que tú estés bien, aunque yo sufra».

La solución, en todos los casos, consiste en devolver el problema a quien lo padeció, deshaciéndonos así de una carga que no nos pertenece como niños. El hecho de devolver esta carga a los padres también los dignifica y libera, ya que, en todo caso, ningún padre que ya ha perdido a un hijo quiere perder a otro o ver cómo enferma o se convierte en una persona infeliz. El deseo de todos los padres es tener y ver unos hijos sanos, prósperos y felices.

En la mayoría de los casos, y sobre todo en el pasado, el *dolor de la pérdida* es tan grande que no se habla de los niños muertos. En la actualidad, esto ya ha cambiado debido a la aparición de la educación emocional. Al no poder hablar de ello, la experiencia no se elabora y se mantiene muy presente en el inconsciente familiar, el contenido queda encriptado, condenado a convertirse en secreto, lo que afecta a los otros miembros de la familia. En algunos sistemas familiares hablar de la muerte es tabú. Al sacarlo a la luz, y hacerlo de manera consciente, se produce una gran liberación a nivel personal y familiar.

De esta forma cambiamos este amor ciego por un *amor consciente* que nos libera del pasado doloroso y de la repetición de patrones, lo que nos permite diseñar nuestra propia vida.

Rangos de hermandad

Debemos saber el número de hermanos y qué lugar específico ocupan nuestros padres o el ancestro que buscamos dentro de su sistema familiar. Es importante contar los abortos, en el caso de que existan, así como a los niños que nacieron muertos, ya que esto afecta al lugar que podrían ocupar nuestros familiares y nosotros mismos.

El sentimiento de desubicación y de no encontrar tu lugar puede deberse a esto. Puedes pensar que eres el cuarto hijo, pero al investigar y realizar tu árbol, descubres que hubo un aborto antes que tú y que en realidad ocupas el quinto lugar. Cuando estás en tu lugar, estás enraizado y encuentras tu fuerza.

En tu propia familia, la posición de hermandad te ayudará a saber con quién tienes más afinidad y alguna de las características de tu propia personalidad, ya que no es lo mismo ser hijo único que pertenecer a una familia numerosa.

Otras relaciones de pareja anteriores

En este apartado, cuya información es necesaria, están incluidos las madrastras o los padrastros, los novios o las novias que fueron rechazados por la familia y las parejas anteriores en caso de divorcio.

Para poder desarrollar una relación sana con la pareja actual o con futuras relaciones, es preciso reconocer y valorar la existencia de nuestras propias parejas anteriores, con independencia de cuál fuera el resultado de esa experiencia, ya que siempre somos responsables en un 50 % de lo que ocurre en nuestras relaciones.

No sólo son importantes nuestras relaciones anteriores, sino también las que hayan podido tener nuestros antepasados y nuestros padres antes de traernos al mundo, ya sean amantes, matrimonios o novios/as anteriores. Ellos o ellas dejaron el lugar para que después se produjese el encuentro entre nuestros padres, y que nosotros pudiéramos nacer.

Estas personas con las que no llegaron a casarse, o bien porque las cosas no funcionaban o porque la familia no las aceptó, son de vital importancia, puesto que gracias a que no pudieron ser, a que la relación no pudo consolidarse, nuestros abuelos y nuestros padres tuvieron la oportunidad de encontrarse y, de esta forma, hoy podemos estar aquí.

El reconocimiento y agradecimiento de las parejas anteriores de nuestros padres, y las nuestras propias, es un hecho sanador en sí mismo, sobre todo si hay hijos de por medio. Hacer un buen cierre con nuestro pasado garantiza que dejemos una buena herencia a nuestros descendientes.