

Este Dolor no es mío

# Introducción:

## El lenguaje secreto del miedo

---

En un tiempo oscuro, el ojo comienza a ver. . .  
—Theodore Roethke, "En un tiempo oscuro"

Este libro es el fruto de una misión, una que me ha llevado por todo el mundo, desde mi hogar hasta mis raíces, y hacia una carrera profesional que nunca podría haber imaginado cuando comenzó este viaje. Durante más de veinte años, he trabajado con personas que han luchado contra la depresión, la ansiedad, las enfermedades crónicas, las fobias, los pensamientos obsesivos, el TEPT y otras enfermedades debilitantes. Muchos han acudido a mí desanimados y desanimados después de años de terapia de conversación, medicamentos y otras intervenciones que no lograron descubrir la fuente de sus síntomas y aliviar su sufrimiento.

Lo que he aprendido de mi propia experiencia, entrenamiento y práctica clínica es que la respuesta puede no estar tanto dentro de nuestra propia historia como en las historias de nuestros padres, abuelos e incluso de nuestros bisabuelos. La última investigación científica, ahora en los titulares, también nos dice que los efectos del trauma pueden pasar de una generación a la siguiente. Este "legado" es lo que se conoce como trauma familiar heredado, y la evidencia emergente sugiere que es un fenómeno muy real. El dolor no siempre se disuelve por sí solo o disminuye con el tiempo. Incluso si la persona que sufrió el trauma original ha muerto, incluso si su historia se encuentra sumergida en años de silencio, los fragmentos de la experiencia de la vida, la memoria y la sensación corporal pueden sobrevivir, como si se tratara del pasado para encontrar una solución en Las mentes y cuerpos de quienes viven en el presente.

Lo que leerá en las páginas que siguen es una síntesis de las observaciones empíricas de mi práctica como director del Instituto de Constelaciones Familiares en San Francisco y los últimos descubrimientos en neurociencia, epigenética y ciencia del lenguaje. También refleja mi entrenamiento profesional con Bert Hellinger, el reconocido psicoterapeuta alemán, cuyo enfoque de la terapia familiar demuestra los efectos psicológicos y físicos del trauma familiar heredado en múltiples generaciones.

Gran parte de este libro se centra en identificar patrones familiares heredados (los miedos, sentimientos y conductas que hemos adoptado sin saberlo y que mantienen el ciclo de sufrimiento vivo de generación en generación) y también cómo terminar este ciclo, que es el núcleo de mi trabajo. . Puede aprender, como lo hice yo, que muchos de estos patrones no nos pertenecen; simplemente han sido prestados de otros en nuestra historia familiar. ¿Por qué es esto? Creo firmemente que es porque una historia que necesita ser contada finalmente puede ser revelada. Déjame compartir mi propia.

Nunca me propuse crear un método para superar el miedo y la ansiedad. Todo comenzó el día que perdí mi visión. Estaba en medio de mi primera migraña ocular. No hay dolor físico real, solo un ciclón de terror oscuro, dentro del cual mi visión se oscureció. Tenía treinta y cuatro años y tropezaba en mi oficina en la oscuridad, tocando el teléfono de la mesa en busca de los botones del 911. Una ambulancia pronto estaría en camino.

Una migraña ocular generalmente no es grave. Su visión se vuelve confusa, pero por lo general vuelve a la normalidad en aproximadamente una hora. Simplemente no siempre sabes eso mientras está sucediendo. Pero para mí, la migraña ocular fue solo el comienzo. En pocas semanas, la visión en mi ojo izquierdo comenzó a desaparecer. Caras y señales de tráfico pronto se convirtieron en un borrón gris.

Los médicos me informaron que tenía una retinopatía serosa central, una condición sin cura, cuya causa se desconoce. El líquido se acumula debajo de la retina y luego se filtra, causando cicatrices y borrosos en el campo visual. Algunas personas, el 5 por ciento con la forma crónica en que se había convertido la mía, se vuelven legalmente ciegas. Como iban las cosas, me dijeron que esperara que ambos ojos se vieran afectados. Solo era cuestión de tiempo.

Los médicos no pudieron decirme qué causó mi pérdida de visión y qué la curaría. Todo lo que probé por mi cuenta (vitaminas, ayunos de jugo, curación con manos) todo parecía empeorar las cosas. Yo estaba desconcertado. Mi mayor temor se estaba desarrollando delante de mí y no podía hacer nada al respecto. Ciego, incapaz de cuidarme, y solo, me desmoronaría. Mi vida se arruinaría. Perdería mi voluntad de vivir.

Repetí el escenario una y otra vez en mi cabeza. Cuanto más lo pensaba, más profundos eran los sentimientos desesperados incrustados en mi cuerpo. Me estaba hundiendo en el lodo. Cada vez que intentaba desenterrarme, mis pensamientos volvían a imágenes de estar solo, indefenso y arruinado. Lo que no sabía en ese momento era que las palabras solo, indefenso y arruinado formaban parte de mi lenguaje personal de miedo. Sin freno y sin restricciones, se tambalearon en mi cabeza y sacudieron mi cuerpo.

Me pregunté por qué di a mis pensamientos tanto poder. Otras personas tenían una adversidad mucho peor que la mía y no vivían en las profundidades de esta manera. ¿Qué fue sobre mí que se mantuvo tan profundamente arraigada en el miedo? Pasarían años antes de que pudiera responder esa pregunta.

En aquel entonces, todo lo que podía hacer era irme. Dejé mi relación, mi familia, mi negocio, mi ciudad, todo lo que sabía. Quería respuestas que no se pudieran encontrar en el mundo del que formaba parte, un mundo en el que muchas personas parecían confundidas e infelices. Solo tenía preguntas, y pocas ganas de continuar con la vida como la conocía. Le entregué mi negocio (una empresa de eventos exitosos) a alguien que literalmente acababa de conocer y me fui al este, tan al este como pude, hasta que llegué al sudeste asiático. Yo quería ser sanado. Simplemente no tenía idea de cómo sería eso.

Leí libros y estudié con los maestros que los escribieron. Cada vez que escuchaba que podría haber alguien que pudiera ayudarme, una anciana en una choza, un hombre riendo con una bata, aparecía. Me uní a los programas de formación y canté con los gurús. Un gurú dijo a aquellos de nosotros que estábamos reunidos para escucharlo hablar, que quería rodearse solo de "buscadores". Los buscadores, dijo, seguían siendo solo eso, en un estado constante de búsqueda.

Quería ser un buscador. Medité por horas cada día. Ayuné durante días a la vez. Preparé hierbas y luché contra las feroces toxinas que imaginé que habían invadido mis tejidos. Mientras tanto, mi vista siguió empeorando y mi depresión se profundizó.

Lo que no me di cuenta en ese momento es que cuando intentamos resistirnos a sentir algo doloroso, a menudo evitamos el mismo dolor que intentamos evitar.

Hacerlo es una receta para el sufrimiento continuo. También hay algo sobre la acción de búsqueda que nos bloquea de lo que buscamos. Mirar constantemente fuera de nosotros puede impedirnos saber cuándo alcanzamos el objetivo. Algo valioso puede estar sucediendo dentro de nosotros, pero si no nos sintonizamos, podemos perderlo.

"¿Qué no estás dispuesto a ver?", Insistieron los curanderos, provocándome una mirada más profunda. ¿Cómo pude saberlo? Estaba en la oscuridad.

Un gurú de Indonesia hizo que la luz brillara un poco más para mí cuando me preguntó: "¿Quién crees que no debes tener problemas en los ojos?" Los pulmones no son tan fuertes como los de Gerta. Y Dietrich no camina tan bien como Sebastian ". (Todos eran holandeses o alemanes en este programa de entrenamiento en particular y parecían estar luchando contra una enfermedad crónica u otra). Algo pasó. Él estaba en lo correcto. ¿Quién era yo para no tener problemas en los ojos? Fue arrogante para mí discutir con la realidad. Me guste o no, mi retina estaba cicatrizada y mi visión borrosa, pero yo, el "yo" que estaba debajo de todo, estaba empezando a sentirme tranquilo. No importaba lo que estuviera haciendo mi ojo, ya no tenía que ser el factor definitorio de cómo lo estaba haciendo.

Para profundizar el aprendizaje, este gurú nos hizo pasar setenta y dos horas, tres días y noches, con los ojos vendados y tapones para los oídos, meditando en un pequeño cojín. Cada día, nos daban un pequeño tazón de arroz para comer y solo agua para beber. Sin dormir, sin levantarse, sin acostarse, sin comunicarse. Ir al baño significaba levantar la mano y ser escoltado a un agujero en el suelo en la oscuridad.

El objetivo de esta locura era precisamente eso: llegar a conocer íntimamente la locura de la mente observándola. Aprendí cómo mi mente se burlaba constantemente de mí con el peor de los casos y la mentira de que si me preocupaba lo suficiente, podía aislarme de lo que más temía.

Después de esta experiencia y otras similares, mi visión interna comenzó a aclararse un poco. Mi ojo, sin embargo, se mantuvo igual; Las filtraciones y cicatrices continuaron. En muchos niveles, tener un problema de visión es una gran metáfora. Finalmente aprendí que era menos sobre lo que podía o no podía ver y más sobre la forma en que veía las cosas. Pero eso no fue cuando doblé la esquina.

Fue durante el tercer año de lo que ahora llamo mi "misión de visión" que finalmente obtuve lo que estaba buscando. En ese momento, estaba haciendo mucha meditación. La depresión se había levantado en su mayoría. Podía pasar innumerables horas en silencio con la respiración o las sensaciones corporales. Esa fue la parte fácil.

Un día, estaba esperando en la cola para tener un satsang, una reunión con un maestro espiritual. Llevaba horas esperando con la túnica blanca que llevaban todos los que estaban en fila en el templo. Ahora era mi turno. Esperaba que el maestro reconociera mi dedicación. En cambio, miró a través de mí y vio lo que no pude. "Vete a casa", dijo. "Ve a casa y llama a tu madre ya tu padre".

¿Qué? Estaba lívido. Mi cuerpo temblaba de ira. Claramente, él me malinterpretó. Ya no necesitaba a mis padres. Yo los había superado. Los había abandonado hace mucho tiempo, los había cambiado por mejores padres, padres divinos, padres espirituales, todos los maestros, gurús y hombres y mujeres sabios que me guiaban al siguiente nivel de despertar. Lo que es más, con varios años de terapia equivocada en mi haber, de batir almohadas y desgarrar las efigies de

cartón de mis padres a pequeños, creí que ya había "curado" mi relación con ellos. Decidí ignorar su consejo.

Y sin embargo, algo golpeó un acorde dentro de mí. No podía dejar de lado lo que había dicho. Finalmente estaba empezando a entender que ninguna experiencia se desperdicia. Todo lo que nos sucede tiene mérito, ya sea que reconozcamos su significado superficial o no. Todo en nuestras vidas nos lleva a alguna parte.

Sin embargo, estaba decidido a mantener la ilusión de quién estaba intacto. Ser un meditador consumado era todo a lo que tenía que aferrarme. Así que busqué una reunión con otro maestro espiritual, uno, estaba seguro, que aclararía las cosas. Este hombre imbuyó a cientos de personas al día con su amor celestial. Seguramente él me vería por la persona profundamente espiritual que me imaginaba que era. Una vez más, esperé un día completo hasta que fue mi turno. Ahora estaba en la parte delantera de la línea. Y entonces sucedió. Otra vez. Las mismas palabras Llama a tus padres. Vete a casa y haz las paces con ellos ".

Esta vez escuché lo que se decía.

Los grandes maestros saben. A los realmente grandes no les importa si crees en sus enseñanzas o no. Presentan una verdad, luego te dejan contigo mismo para descubrir tu propia verdad. Adam Gopnik escribe sobre la diferencia entre gurús y maestros en su libro A través de la puerta de los niños: "Un gurú nos da a sí mismo y luego a su sistema; Un profesor nos da su tema y luego a nosotros mismos ".

Los grandes maestros entienden que de dónde venimos afecta a dónde vamos, y que lo que queda sin resolver en nuestro pasado influye en nuestro presente. Saben que nuestros padres son importantes, sin importar si son buenos para ser padres o no. No hay manera de evitarlo: la historia de la familia es nuestra historia. Nos guste o no, reside dentro de nosotros.

Independientemente de la historia que tengamos sobre ellos, nuestros padres no pueden ser eliminados o expulsados de nosotros. Están en nosotros y somos parte de ellos, incluso si nunca los hemos conocido. Rechazarlos solo nos aleja de nosotros mismos y crea más sufrimiento. Esos dos maestros pudieron verlo. No pude. Mi ceguera era tanto literal como figurativa. Ahora estaba empezando a despertar, sobre todo al hecho de que había dejado un gran desastre en casa.

Durante años, había juzgado a mis padres con dureza. Me imaginé que era más capaz, mucho más sensible y humana que ellos. Los culpé por todas las cosas que creía que estaban mal en mi vida. Ahora tenía que volver a ellos para restaurar lo que me faltaba: mi vulnerabilidad. Ahora me estaba dando cuenta de que mi capacidad para recibir amor de los demás estaba relacionada con mi capacidad para recibir el amor de mi madre.

Aun así, aceptar su amor no iba a ser fácil. Tuve una ruptura tan profunda en el vínculo con mi madre que ser abrazada por ella se sentía como si me apretaran en una trampa para osos. Mi cuerpo se tensaría sobre sí mismo como para crear una concha que no podría penetrar. Esta herida afectó todos los aspectos de mi vida, especialmente mi capacidad para permanecer abierta en una relación.

Mi madre y yo podríamos pasar meses sin hablar. Cuando habláramos, encontraría una forma, a través de mis palabras o mi lenguaje corporal blindado, para descartar los sentimientos cálidos que me mostró. Aparecí fría y distante. Por el contrario, la acusé de no poder verme o escucharme. Fue un callejón sin salida emocional.

Decidido a curar nuestra relación rota, reservé un vuelo a casa en Pittsburgh. No había visto a mi madre en varios meses. Mientras caminaba por el camino de

entrada, pude sentir mi pecho apretarse. No estaba seguro de que nuestra relación pudiera ser reparada; Tenía tantos sentimientos crudos por dentro. Me preparé para lo peor, interpretando el escenario en mi mente: ella me abrazaría y yo, deseando solo ablandarme en sus brazos, haría todo lo contrario. Me convertiría en acero.

Y eso es más o menos lo que pasó. Abrazado en un abrazo que apenas podía soportar, casi no podía respirar. Sin embargo, le pedí que me siguiera abrazando. Quería aprender, desde adentro hacia afuera, la resistencia de mi cuerpo, dónde me tensaba, qué sensaciones surgían, cómo me detendría. No era información nueva. Había visto este patrón reflejado en mis relaciones. Solo que esta vez, no estaba alejándome. Mi plan era curar esta herida en la fuente.

Cuanto más me abrazaba, más pensaba que estallaría. Fue físicamente doloroso. El dolor se fundiría en entumecimiento y el adormecimiento en dolor. Luego, después de muchos minutos, algo se dio. Mi pecho y vientre empezaron a temblar. Comencé a ablandarme y, en las semanas siguientes, continué ablandándome.

Fue en una de nuestras muchas conversaciones durante este tiempo que ella compartió, casi de manera casual, un evento que ocurrió cuando era pequeña. Mi madre tuvo que ser hospitalizada durante tres semanas por una cirugía de vesícula biliar. Con esta idea, comencé a juntar lo que estaba sucediendo dentro de mí. En algún lugar, antes de la edad de dos años, fue cuando mi madre y yo nos separamos, una tensión inconsciente había echado raíces en mi cuerpo. Cuando volvió a casa, había dejado de confiar en su cuidado. Ya no era vulnerable a ella. En lugar de eso, la rechacé y continuaría haciéndolo durante los próximos treinta años.

Otro evento temprano también puede haber contribuido al temor que tenía de que mi vida se arruinara de repente. Mi madre me dijo que experimentó un trabajo de parto difícil cuando me dio a luz, una en la que el médico usó un fórceps. Como resultado, nací con moretones extensos y un cráneo parcialmente colapsado, lo cual no es infrecuente con la entrega de un fórceps. Mi madre reveló con pesar que mi apariencia le dificultaba incluso sostenerme al principio. Su historia resonó, y ayudó a explicar la sensación de estar arruinada que conocía en lo más profundo. Específicamente, los recuerdos traumáticos de mi nacimiento que se habían sumergido en mi cuerpo resurgirían cada vez que "diera a luz" a un nuevo proyecto o presentara un nuevo trabajo en público. Solo tener este entendimiento me trajo paz. También, de una manera inesperada, nos acercó a los dos.

Mientras reparaba mi vínculo con mi madre, también comencé a reconstruir mi relación con mi padre. Viviendo solo en un pequeño y destartalado apartamento, el mismo en el que había vivido desde que mis padres se divorciaron cuando yo tenía trece años, mi padre, un ex sargento de marina y obrero de la construcción, nunca se molestó en renovar su propio lugar. Antiguas herramientas, pernos, tornillos, clavos y rollos de cinta aislante y eléctrica estaban esparcidos por las habitaciones y los pasillos, como siempre lo habían estado. Mientras estábamos juntos en un mar de hierro y acero oxidados, le dije lo mucho que lo extrañaba. Las palabras parecían evaporarse en un espacio vacío. No sabía qué hacer con ellos.

Siempre había deseado una relación cercana con mi padre, pero ni él ni yo sabíamos cómo hacer que sucediera. Esta vez, sin embargo, seguimos hablando. Le dije que lo amaba y que él era un buen padre. Compartí los recuerdos que tenía de las cosas que él hizo por mí cuando era pequeña. Podía sentirlo escuchar lo que estaba diciendo, aunque sus acciones, encogiéndose de hombros, cambiando de tema, indicaban que no lo estaba. Tomó muchas semanas de hablar y compartir

recuerdos. Durante uno de nuestros almuerzos juntos, me miró directamente a los ojos y me dijo: "No pensé que alguna vez me amaste". Apenas podía respirar. Estaba claro que gran dolor brotó en los dos. En ese momento, algo se abrió. Fueron nuestros corazones. A veces, el corazón debe romperse para poder abrir. Eventualmente, comenzamos a expresar nuestro amor el uno por el otro. Ahora estaba viendo los efectos de confiar en las palabras de los maestros y regresar a casa para curarme con mis padres.

Por primera vez que pude recordar, pude dejarme recibir el amor y el cuidado de mis padres, no de la forma en que lo había esperado, sino de la forma en que lo podían dar. Algo se abrió en mí. No importaba cómo podían o no podían amarme. Lo que importaba era cómo podía recibir lo que tenían que dar. Eran los mismos padres que siempre habían sido. La diferencia estaba en mí. Me estaba enamorando de ellos, la forma en que me sentí como un bebé antes de que se rompiera el vínculo con mi madre.

Mi temprana separación de mi madre, junto con traumas similares que heredé de mi historia familiar, específicamente el hecho de que tres de mis abuelos perdieron a sus madres a una edad temprana, y la cuarta perdió a un padre cuando era un bebé, ayudó a forjar Mi lenguaje secreto del miedo. Las palabras solas, impotentes y arruinadas, y los sentimientos que los acompañaron, finalmente perdieron su poder para extraviarme. Me estaban concediendo una nueva vida, y mi relación renovada con mis padres era una gran parte de ella.

En los próximos meses, reestablecí una conexión tierna con mi madre. Su amor, que una vez se sintió invasivo y enloquecedor, ahora se sintió calmado y reparador. También tuve la suerte de tener dieciséis años cercanos con mi padre antes de que muriera. En la demencia que dominó los últimos cuatro años de su vida, mi padre me enseñó tal vez la lección más profunda sobre la vulnerabilidad y el amor que he aprendido. Juntos, nos reunimos en ese lugar más allá del pensamiento, más allá de la mente, donde solo mora el amor más profundo.

Durante mis viajes, tuve muchos grandes maestros. Sin embargo, cuando miré hacia atrás, fue mi ojo, mi ojo estresado, asediado y terrorífico, el que me llevó a la mitad del mundo, a mis padres, a través del embrollo del trauma familiar, y finalmente a mi corazón. . Mi ojo era, sin lugar a dudas, el mejor maestro de todos.

En algún punto del camino, incluso había dejado de pensar en mi ojo y preocuparme por si mejoraría o empeoraría. Ya no esperaba poder ver con claridad de nuevo. De alguna manera, eso dejó de ser importante. No mucho después, mi visión volvió. No esperaba que lo hiciera. Ni siquiera lo había necesitado. Aprendí a estar bien sin importar lo que mi ojo estaba haciendo.

Hoy mi visión es 20/20, aunque mi oftalmólogo jura que con la cantidad de cicatrices que todavía tengo en mi retina, no debería poder ver. Solo sacude la cabeza y postula que, de alguna manera, las señales luminosas deben estar rebotando y evitando la fovea, el área central de la retina. Al igual que con muchas historias de curación y transformación, lo que comenzó como adversidad era en realidad la gracia disfrazada. Irónicamente, después de recorrer las lejanas esquinas del planeta en busca de respuestas, descubrí que los mayores recursos para la curación ya estaban dentro de mí, esperando a ser excavados.

En última instancia, la curación es un trabajo interno. Afortunadamente, mis maestros me llevaron de regreso a mis padres y a mi hogar. En el camino descubrí las historias en la historia de mi familia que finalmente me trajeron paz. Por

gratitud y un nuevo sentido de libertad, se convirtió en mi misión ayudar a otros a descubrir esta libertad por sí mismos.

Fue a través del lenguaje que entré en el mundo de la psicología. Tanto como estudiante y luego como clínico, tenía poco interés en las pruebas y teorías y modelos de comportamiento. En cambio, escuché el lenguaje. Desarrollé técnicas de escucha y aprendí a escuchar lo que las personas decían detrás de sus quejas, debajo de sus viejas historias. Aprendí a ayudarlos a identificar las palabras específicas que llevaron al origen de su dolor. Y aunque algunos teóricos postulan que el lenguaje desaparece durante un trauma, he visto de primera mano una y otra vez que este lenguaje nunca se pierde. Deambula por los reinos inconscientes, esperando ser redescubiertos.

No es casual que para mí el lenguaje sea una potente herramienta de curación. Por lo que puedo recordar, el lenguaje ha sido mi maestro, mi forma de organizar y entender el mundo. He escrito poesía desde que era un adolescente y lo dejaré todo (bueno, casi todo) cuando una oleada de lenguaje urgente insista en nacer. Sé que en el otro lado de esa rendición hay ideas que de otra manera no estarían disponibles para mí. En mi propio proceso, localizar las palabras solo, indefenso y arruinado era esencial.

En muchos sentidos, la curación del trauma es similar a la creación de un poema. Ambos requieren la sincronización correcta, las palabras correctas y la imagen correcta. Cuando estos elementos se alinean, se pone en movimiento algo significativo que se puede sentir en el cuerpo. Para sanar, nuestro ritmo debe estar en sintonía. Si llegamos demasiado rápido a una imagen, puede que no se arraigue. Si las palabras que nos consuelan llegan demasiado pronto, es posible que no estemos listos para asimilarlas. Si las palabras no son precisas, es posible que no las escuchemos o resuene con ellas en absoluto.

A lo largo de mi práctica como docente y líder de taller, combiné las ideas y los métodos que obtuve de mi capacitación en trauma familiar heredado con mi conocimiento del papel crucial del lenguaje. Yo llamo a esto el enfoque del lenguaje central. Usando preguntas específicas, ayudo a las personas a descubrir la causa subyacente detrás de los síntomas físicos y emocionales que los mantienen enredados. Descubrir el lenguaje correcto no solo expone el trauma, sino que también revela las herramientas e imágenes necesarias para la curación. Al usar este método, he sido testigo de patrones profundamente arraigados de depresión, ansiedad y cambio de vacío en un destello de percepción.

El vehículo para este viaje es el lenguaje, el lenguaje oculto de nuestras preocupaciones y temores. Es probable que este lenguaje haya vivido dentro de nosotros toda nuestra vida. Puede haberse originado con nuestros padres, o incluso generaciones atrás con nuestros bisabuelos. Nuestro lenguaje central insiste en ser escuchado. Cuando seguimos hacia donde nos lleva y escuchamos su historia, tiene el poder de desactivar nuestros miedos más profundos.

En el camino, es probable que nos encontremos con familiares conocidos y desconocidos. Algunos han muerto hace años. Algunos ni siquiera están relacionados, pero su sufrimiento o crueldad pueden haber alterado el curso del destino de nuestra familia. Podríamos incluso descubrir un secreto o dos ocultos en historias que durante mucho tiempo se han establecido para descansar. Pero independientemente de a dónde nos lleve esta exploración, mi experiencia sugiere que llegaremos a un lugar nuevo en nuestras vidas, con un mayor sentido de



libertad en nuestros cuerpos y la capacidad de estar más en paz con nosotros mismos.

A lo largo de este libro, he recurrido a las historias de las personas con las que he trabajado en mis talleres, capacitaciones y sesiones individuales. Los detalles del caso son reales, pero para proteger su privacidad, he cambiado sus nombres y otras características de identificación. Les estoy profundamente agradecido por permitirme compartir el lenguaje secreto de sus miedos, por su confianza en mí y por permitirme escuchar lo que es esencial debajo de sus palabras.

## Parte I

# La web del trauma familiar

---

## Capítulo 1

# Traumáticas perdidos y encontrados

---

El pasado nunca está muerto. Ni siquiera es pasado.  
—William Faulkner, Réquiem por una monja

Una característica bien documentada del trauma, que muchos conocen, es nuestra incapacidad para expresar lo que nos sucede. No solo perdemos nuestras palabras, sino que algo sucede con nuestra memoria también. Durante un incidente traumático, nuestros procesos de pensamiento se dispersan y desorganizan de tal manera que ya no reconocemos que los recuerdos pertenecen al evento original. En cambio, los fragmentos de memoria, dispersos como imágenes, sensaciones corporales y palabras, se almacenan en nuestro inconsciente y pueden activarse más tarde por cualquier cosa que rememore remotamente la experiencia original. Una vez que se activan, es como si se hubiera presionado un botón de rebobinado invisible, lo que nos hace recrear aspectos del trauma original en nuestras vidas cotidianas. Inconscientemente, podríamos encontrarnos reaccionando a ciertas personas, eventos o situaciones en formas antiguas y familiares que hacen eco del pasado.

Sigmund Freud identificó este patrón hace más de cien años. La recreación traumática, o "compulsión de repetición", como lo llamó Freud, es un intento del inconsciente de reproducir lo que está sin resolver, por lo que podemos "hacerlo

bien". Este impulso inconsciente de revivir eventos pasados podría ser uno de los mecanismos en funcionamiento cuando Las familias repiten traumas no resueltos en las generaciones futuras.

El contemporáneo de Freud, Carl Jung, también creía que lo que permanece inconsciente no se disuelve sino que, más bien, reaparece en nuestras vidas como destino o fortuna. Lo que no es consciente, dijo, será experimentado como el destino. En otras palabras, es probable que sigamos repitiendo nuestros patrones inconscientes hasta que los llevemos a la luz de la conciencia. Tanto Jung como Freud notaron que lo que es demasiado difícil de procesar no se desvanece por sí solo, sino que está almacenado en nuestro inconsciente.

Freud y Jung observaron cómo se veían fragmentos de experiencias de vida previamente bloqueadas, reprimidas o reprimidas en las palabras, los gestos y los comportamientos de sus pacientes. Durante las décadas siguientes, los terapeutas verán pistas como el deslizamiento de la lengua, los patrones de accidentes o las imágenes de los sueños como mensajeros que iluminan las regiones inefables e impensables de la vida de sus clientes.

Los recientes avances en la tecnología de imágenes han permitido a los investigadores desentrañar las funciones corporales y del cerebro que "fallan" o se descomponen durante episodios abrumadores. Bessel van der Kolk es un psiquiatra holandés conocido por su investigación sobre el estrés postraumático. Explica que durante un trauma, el centro del habla se apaga, al igual que la corteza prefrontal medial, la parte del cerebro responsable de experimentar el momento presente. Describe el terror sin palabras del trauma como la experiencia de no tener palabras, un hecho común cuando las vías cerebrales de recordar se ven obstaculizadas durante períodos de amenaza o peligro. "Cuando las personas reviven sus experiencias traumáticas", dice, "los lóbulos frontales se deterioran y, como resultado, tienen problemas para pensar y hablar. Ya no son capaces de comunicarse ni a sí mismos ni a otros precisamente lo que está pasando".

Aún así, no todo está en silencio: las palabras, las imágenes y los impulsos que se fragmentan después de un evento traumático resurgen para formar un lenguaje secreto de nuestro sufrimiento que llevamos con nosotros. Nada se pierde Las piezas acaban de ser reencaminadas.

Las tendencias emergentes en psicoterapia ahora comienzan a apuntar más allá de los traumas del individuo para incluir eventos traumáticos en la historia familiar y social como parte de todo el panorama. Las tragedias que varían en tipo e intensidad, como el abandono, el suicidio y la guerra, o la muerte prematura de un niño, padre o hermano, pueden enviar ondas de socorro de angustia en cascada de una generación a otra. Los recientes desarrollos en los campos de la biología celular, la neurobiología, la epigenética y la psicología del desarrollo subrayan la importancia de explorar al menos tres generaciones de historia familiar para comprender el mecanismo detrás de los patrones de trauma y sufrimiento que se repiten.

La siguiente historia ofrece un ejemplo vivo. Cuando conocí a Jesse, no había dormido toda la noche en más de un año. Su insomnio era evidente en las oscuras sombras que rodeaban sus ojos, pero la falta de claridad de su mirada sugería una historia más profunda. Aunque solo tenía veinte años, Jesse parecía al menos diez años mayor. Se hundió en mi sofá como si sus piernas ya no pudieran soportar su peso.

Jesse explicó que había sido un atleta estrella y un estudiante heterosexual, pero que su insomnio persistente había iniciado una espiral descendente de depresión y desesperación. Como resultado, abandonó la universidad y tuvo que renunciar a la beca de béisbol por la que había trabajado tan duro para ganar. Buscó desesperadamente ayuda para volver a encarrilar su vida. Durante el año pasado, estuvo en tres médicos, dos psicólogos, una clínica del sueño y un médico naturópata. Ninguno de ellos, relató en un tono monótono, fue capaz de ofrecer una visión o ayuda real. Jesse, mirando principalmente al piso mientras compartía su historia, me dijo que estaba al final de su cuerda.

Cuando le pregunté si tenía alguna idea sobre lo que podría haber provocado su insomnio, él negó con la cabeza. El sueño siempre había sido fácil para Jesse. Luego, una noche, justo después de cumplir diecinueve años, se despertó repentinamente a las 3:30 a.m. Se estaba congelando, temblando, incapaz de calentarse sin importar lo que intentara. Tres horas y varias mantas después, Jesse todavía estaba completamente despierta. No solo estaba frío y cansado, sino que se sintió atrapado por un miedo extraño que nunca antes había experimentado, un temor de que algo terrible pudiera suceder si se dejaba caer de nuevo para dormir. Si me voy a dormir, nunca me despertaré. Cada vez que sentía que se estaba alejando, el miedo lo empujaba de nuevo a la vigilia. El patrón se repitió la noche siguiente, y la noche después de eso. Pronto el insomnio se convirtió en un calvario nocturno. Jesse sabía que su miedo era irracional, pero se sentía incapaz de ponerle fin.

Escuché atentamente mientras Jesse hablaba. Lo que se destacó para mí fue un detalle inusual: había estado extremadamente frío, "congelando", dijo, justo antes del primer episodio. Comencé a explorar esto con Jesse, y le pregunté si alguien de algún lado de la familia sufría un trauma que implicaba tener frío, dormir o tener diecinueve.

Jesse reveló que su madre solo le había contado recientemente sobre la trágica muerte del hermano mayor de su padre, un tío que nunca supo que había tenido. El tío Colin tenía solo diecinueve años cuando se congeló a muerte revisando las líneas eléctricas en una tormenta al norte de Yellowknife en los Territorios del Noroeste de Canadá. Las huellas en la nieve revelaron que había estado luchando para aguantar. Finalmente, fue encontrado boca abajo en una tormenta de nieve, habiendo perdido el conocimiento debido a la hipotermia. Su muerte fue una pérdida tan trágica que la familia nunca volvió a pronunciar su nombre.

Ahora, tres décadas después, Jesse estaba reviviendo inconscientemente aspectos de la muerte de Colin, específicamente, el terror de dejar la inconsciencia. Para Colin, dejar ir significaba muerte. Para Jesse, quedarse dormido debe haber sentido lo mismo.

Hacer la conexión fue un punto de inflexión para Jesse. Una vez que comprendió que su insomnio tenía su origen en un evento que había ocurrido treinta años antes, finalmente tuvo una explicación por su miedo a quedarse dormido. El proceso de curación ahora podría comenzar. Con las herramientas que Jesse aprendió en nuestro trabajo en conjunto, que se detallarán más adelante en este libro, pudo desenredarse del trauma sufrido por un tío que nunca había conocido, pero cuyo terror había asumido inconscientemente como suyo. Jesse no solo se sintió liberado de la pesada neblina del insomnio, sino que adquirió un sentido más profundo de conexión con su familia, presente y pasada.

En un intento por explicar historias como la de Jesse, los científicos ahora pueden identificar marcadores biológicos, evidencia de que los traumas pueden y pasan de una generación a otra. Rachel Yehuda, profesora de psiquiatría y neurociencia en la Escuela de Medicina Mount Sinai en Nueva York, es una de las principales expertas mundiales en el trastorno de estrés postraumático (TEPT), una verdadera pionera en este campo. En numerosos estudios, Yehuda ha examinado la neurobiología del trastorno de estrés postraumático en los sobrevivientes del Holocausto y sus hijos. Su investigación sobre el cortisol en particular (la hormona del estrés que ayuda a nuestro cuerpo a volver a la normalidad después de experimentar un trauma) y sus efectos en la función cerebral ha revolucionado la comprensión y el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT) en todo el mundo. (Las personas con trastorno de estrés postraumático reviven los sentimientos y las sensaciones asociadas con un trauma a pesar de que el trauma ocurrió en el pasado. Los síntomas incluyen depresión, ansiedad, entumecimiento, insomnio, pesadillas, pensamientos atemorizantes y sobresaltos o "al límite").

Yehuda y su equipo encontraron que los hijos de sobrevivientes del Holocausto que tenían PTSD nacieron con niveles bajos de cortisol similares a los de sus padres, lo que los predispone a revivir los síntomas de PTSD de la generación anterior. Su descubrimiento de niveles bajos de cortisol en personas que experimentan un evento traumático agudo ha sido controvertido, y va en contra de la idea sostenida de que el estrés se asocia con niveles altos de cortisol. Específicamente, en casos de trastorno de estrés postraumático crónico, la producción de cortisol puede suprimirse, lo que contribuye a los bajos niveles medidos tanto en los sobrevivientes como en sus hijos.

Yehuda descubrió niveles bajos de cortisol similares en veteranos de guerra, así como en madres embarazadas que desarrollaron trastorno de estrés postraumático (TEPT) después de los ataques al World Trade Center, y en sus hijos. No solo descubrió que los sobrevivientes en su estudio produjeron menos cortisol, una característica que pueden transmitir a sus hijos; observa que varios trastornos psiquiátricos relacionados con el estrés, como el trastorno de estrés postraumático, el síndrome de dolor crónico y el síndrome de fatiga crónica, se asocian con niveles bajos de cortisol en la sangre. Curiosamente, entre el 50 y el 70 por ciento de los pacientes con TEPT también cumplen con los criterios diagnósticos de depresión mayor o otro estado de ánimo o trastorno de ansiedad.

La investigación de Yehuda demuestra que usted y yo tenemos tres veces más probabilidades de experimentar síntomas de trastorno de estrés postraumático si uno de nuestros padres tenía este trastorno, y como resultado, es probable que suframos de depresión o ansiedad. Ella cree que este tipo de trastorno de estrés postraumático generacional se hereda en lugar de ocurrir por nuestra exposición a las historias de sus padres sobre sus problemas. Yehuda fue uno de los primeros investigadores en mostrar cómo los descendientes de sobrevivientes de traumas transmiten los síntomas físicos y emocionales de traumas que no han experimentado directamente.

Ese fue el caso de Gretchen. Después de años de tomar antidepresivos, asistir a sesiones de terapia grupal y de conversación, y probar varios enfoques cognitivos para mitigar los efectos del estrés, sus síntomas de depresión y ansiedad se mantuvieron sin cambios.

Gretchen me dijo que ya no quería vivir. Durante todo el tiempo que pudo recordar, había luchado con emociones tan intensas que apenas podía contener las

oleadas en su cuerpo. Gretchen había ingresado varias veces en un hospital psiquiátrico, donde se le diagnosticó una enfermedad bipolar con un grave trastorno de ansiedad. La medicación le produjo un ligero alivio, pero nunca tocó los poderosos impulsos suicidas que vivían dentro de ella. Cuando era adolescente, se autolesionaría quemándose con la punta encendida de un cigarrillo. Ahora, a los treinta y nueve, Gretchen había tenido suficiente. Su depresión y ansiedad, dijo, le habían impedido casarse y tener hijos. En un tono de voz sorprendentemente práctico, me dijo que planeaba suicidarse antes de su próximo cumpleaños.

Al escuchar a Gretchen, tuve la fuerte sensación de que debía haber un trauma significativo en su historia familiar. En tales casos, me parece que es esencial prestar mucha atención a las palabras que se dicen para obtener pistas sobre el evento traumático que subyace a los síntomas de un cliente.

Cuando le pregunté cómo planeaba suicidarse, Gretchen dijo que iba a "vaporizarse" a sí misma. Por incomprensible que pueda parecernos a la mayoría de nosotros, su plan era, literalmente, saltar a un recipiente de acero fundido en la fábrica donde trabajaba su hermano. "Mi cuerpo se incinerará en segundos", dijo, mirándome directamente a los ojos, "incluso antes de que llegue al fondo".

Me sorprendió su falta de emoción mientras hablaba. Cualquiera que sea el sentimiento que se siente debajo parece haber sido abovedado en lo profundo. Al mismo tiempo, las palabras se vaporizan e incineran traquetean dentro de mí. Después de haber trabajado con muchos hijos y nietos cuyas familias se vieron afectadas por el Holocausto, he aprendido a dejar que sus palabras me guíen. Quería que Gretchen me dijera más.

Le pregunté si alguien en su familia era judío o había estado involucrado en el Holocausto. Gretchen comenzó a decir que no, pero luego se detuvo y recordó una historia sobre su abuela. Había nacido en una familia judía en Polonia, pero se convirtió al catolicismo cuando llegó a los Estados Unidos en 1946 y se casó con el abuelo de Gretchen. Dos años antes, toda la familia de su abuela había perecido en los hornos de Auschwitz. Habían sido literalmente gaseadas, envueltas en vapores venenosos e incineradas. Nadie en la familia inmediata de Gretchen habló con su abuela sobre la guerra, o sobre el destino de sus hermanos o sus padres. En cambio, como suele suceder con un trauma tan extremo, evitaron el tema por completo.

Gretchen conocía los hechos básicos de su historia familiar, pero nunca la había relacionado con su propia ansiedad y depresión. Me quedó claro que las palabras que usó y los sentimientos que describió no se originaron con ella, sino que en realidad se originaron con su abuela y los miembros de la familia que perdieron la vida.

Cuando expliqué la conexión, Gretchen escuchó atentamente. Sus ojos se ensancharon y el color se levantó en sus mejillas. Podía decir que lo que dije estaba resonando. Por primera vez, Gretchen tuvo una explicación para su sufrimiento que tenía sentido para ella.

Para ayudarla a profundizar en su nuevo entendimiento, la invité a imaginar que estaba parada en los zapatos de su abuela, representada por un par de huellas de goma espuma que coloqué en la alfombra en el centro de mi oficina. Le pedí que se imaginara sintiendo lo que su abuela podría haber sentido después de haber perdido a todos sus seres queridos. Yendo un paso más allá, le pregunté si podía, literalmente, soportar las huellas de su abuela y sentir los sentimientos de su abuela en su propio cuerpo. Gretchen reportó sensaciones de abrumadora pérdida y

dolor, soledad y aislamiento. También experimentó el profundo sentimiento de culpa que sienten muchos sobrevivientes, la sensación de permanecer vivo después de que los seres queridos hayan sido asesinados.

Para procesar el trauma, a menudo es útil para los clientes tener una experiencia directa de los sentimientos y sensaciones que se han sumergido en el cuerpo. Cuando Gretchen pudo acceder a estas sensaciones, se dio cuenta de que su deseo de aniquilarse estaba profundamente entrelazado con los miembros de su familia perdidos. También se dio cuenta de que había asumido algún elemento del deseo de su abuela de morir. Cuando Gretchen absorbió esta comprensión, al ver la historia de la familia bajo una nueva luz, su cuerpo comenzó a suavizarse, como si algo dentro de ella que había estado enrollado durante mucho tiempo ahora pudiera relajarse.

Al igual que Jesse, el reconocimiento de Gretchen de que su trauma estaba enterrado en la historia tácita de su familia fue simplemente el primer paso en su proceso de curación. Una comprensión intelectual por sí sola rara vez es suficiente para que ocurra un cambio duradero. A menudo, la conciencia debe ir acompañada de una experiencia visceral profundamente sentida. Exploraremos más a fondo las formas en que la curación se integra completamente para que las heridas de las generaciones anteriores puedan finalmente liberarse.

## **Una herencia familiar inesperada**

Un niño puede tener las piernas largas de su abuelo y una niña puede tener la nariz de su madre, pero Jesse había heredado el miedo de su tío de no despertarse nunca más, y Gretchen llevaba el historial de Holocausto de la familia en su depresión. Dormir dentro de cada uno de ellos eran fragmentos de traumas demasiado grandes para ser resueltos en una generación.

Cuando aquellos en nuestra familia han experimentado traumas insoportables o han sufrido con una inmensa culpa o pena, los sentimientos pueden ser abrumadores y pueden escalar más allá de lo que pueden manejar o resolver. Es la naturaleza humana: cuando el dolor es demasiado grande, las personas tienden a evitarlo. Sin embargo, cuando bloqueamos los sentimientos, sin saberlo, detenemos el proceso de curación necesario que nos puede llevar a una liberación natural.

A veces el dolor se sumerge hasta que puede encontrar un camino para la expresión o la resolución. Esa expresión se encuentra a menudo en las generaciones siguientes y puede reaparecer como síntomas que son difíciles de explicar. Para Jesse, el frío implacable y los escalofríos no aparecieron hasta que llegó a la edad en que se encontraba su tío Colin cuando murió congelado. Para Gretchen, la desesperación ansiosa y los impulsos suicidas de su abuela habían estado con ella durante todo el tiempo que podía recordar. Estos sentimientos se convirtieron en una parte tan importante de su vida que nadie pensó en considerar que los sentimientos no se originaron con ella.

Actualmente, nuestra sociedad no ofrece muchas opciones para ayudar a personas como Jesse y Gretchen que llevan remanentes de traumas familiares heredados. Por lo general, pueden consultar a un médico, psicólogo o psiquiatra y recibir medicamentos, terapia o alguna combinación de ambos. Pero aunque estas vías pueden brindar cierto alivio, generalmente no brindan una solución completa.

No todos tenemos traumas tan dramáticos como los de Gretchen o Jesse en nuestra historia familiar. Sin embargo, eventos como la muerte de un bebé, un niño regalado, la pérdida de su hogar o incluso el retiro de la atención de una madre pueden tener el efecto de derrumbar los muros de apoyo y restringir el flujo de amor en nuestra familia. . Con el origen de estos traumas a la vista, los patrones familiares de larga data pueden finalmente descansar. Es importante tener en cuenta que no todos los efectos del trauma son negativos. En el siguiente capítulo, aprenderemos sobre los cambios epigenéticos, las modificaciones químicas que ocurren en nuestras células como resultado de un evento traumático.

Según Rachel Yehuda, el propósito de un cambio epigenético es expandir el rango de formas en que respondemos en situaciones estresantes, lo que ella dice es algo positivo. "¿Con quién preferirías estar en una zona de guerra?", Preguntó ella. "¿Alguien que haya tenido adversidad previa [y] sepa defenderse? ¿O alguien que nunca ha tenido que luchar por nada?". Una vez que comprendemos qué es lo que deben hacer los cambios biológicos del estrés y el trauma, ella dice: " podemos desarrollar una mejor manera de explicarnos cuáles son nuestras verdaderas capacidades y potenciales. "7

Visto de esta manera, los traumas que heredamos o experimentamos de primera mano no solo pueden crear un legado de angustia, sino que también forjan un legado de fortaleza y resistencia que se puede sentir en las generaciones venideras.

## Capítulo 2

# Tres generaciones de historia familiar compartida: El cuerpo de familia

---

Estoy convencido de que estoy bajo la influencia de cosas o preguntas que quedaron incompletas y sin respuesta por mis padres y abuelos y antepasados más lejanos. A menudo parece como si hubiera un karma impersonal dentro de una familia, que se transmite de padres a hijos. Siempre me ha parecido que tenía que hacerlo. . . Completar, o tal vez continuar, las cosas que las edades anteriores habían dejado sin terminar.

—Carl Jung, Recuerdos, Sueños, Reflexiones.

La historia que compartes con tu familia comienza incluso antes de que seas concebido. En su forma biológica más temprana, como un óvulo no fertilizado, ya comparte un entorno celular con su madre y su abuela. Cuando su abuela tenía cinco meses de embarazo de su madre, la célula precursora del óvulo que usted desarrolló ya estaba presente en los ovarios de su madre.

Esto significa que antes de que naciera tu madre, tu madre, tu abuela y las huellas más tempranas de ti estaban en el mismo cuerpo: tres generaciones compartiendo el mismo entorno biológico. Esta no es una idea nueva: los libros de texto de embriología han contado Nosotro tanto por más de un siglo. Su inicio se puede rastrear de manera similar en su línea paterna. Las células precursoras del esperma que desarrolló a partir de su padre estaban presentes cuando él era un feto en el útero de su madre.

Con lo que estamos aprendiendo ahora, de los estudios de Yehuda y otros, sobre las formas en que se puede heredar el estrés, podemos comenzar a trazar un mapa de cómo el residuo biológico de los traumas que experimentó su abuela puede transmitirse, con consecuencias de gran alcance.

Sin embargo, existe una diferencia biológica significativa en la evolución del óvulo y el espermatozoide. El espermatozoide de tu padre continuó multiplicándose cuando llegó a la pubertad, mientras que tu madre nació con el suministro de huevos de por vida. Una vez que sus óvulos se formaron en el útero de tu abuela, esa línea celular dejó de dividirse. Así que doce o cuarenta años más tarde, uno de esos óvulos, fertilizado por el espermatozoide de tu padre, eventualmente se convirtió en quien eres hoy. En cualquier caso, tanto las células precursoras de óvulos como las de los espermatozoides, nos dice la ciencia, pueden ser impresas por los eventos con el potencial de afectar a las generaciones posteriores. Debido a que el espermatozoide de su padre continúa desarrollándose a lo largo de la adolescencia y en la edad adulta, su espermatozoide continúa siendo susceptible a las impresiones traumáticas casi hasta el momento en que es concebido. Las implicaciones de esto son sorprendentemente vastas, como vemos cuando observamos la investigación emergente .

## **Biología celular**

Los científicos creyeron originalmente que los genes de nuestros padres forjaron el plano a partir del cual fuimos creados, y que con la cantidad justa de orientación y nutrición nos desarrollaríamos perfectamente de acuerdo con el plan. Ahora sabemos que nuestro plan genético es simplemente el punto de partida, ya que las influencias del entorno, desde la concepción, comienzan a darnos forma emocional, psicológica y biológicamente, y esta formación continúa a lo largo de nuestras vidas.

El pionero biólogo celular Bruce Lipton demuestra que nuestro ADN puede verse afectado por pensamientos, creencias y emociones tanto negativos como positivos. El Dr. Lipton pasó décadas, como profesor de una escuela de medicina e investigador científico, investigando los mecanismos por los cuales las células reciben y procesan la información. Como investigador e investigador de Stanford de 1987 a 1992, demostró que las señales del entorno podían operar a través de la membrana celular, controlando el comportamiento y la fisiología de la célula, lo que a su vez podría activar o silenciar un gen. Sus ideas y descubrimientos, que alguna vez fueron considerados controversiales, han sido corroborados por muchos investigadores. Como resultado de su trabajo con células tanto animales como humanas, ahora tenemos una ventana de comprensión de cómo la memoria celular se transfiere en el útero de una madre a su hijo por nacer.

Según Lipton, "las emociones de la madre, como el miedo, la ira, el amor, la esperanza entre otras, pueden alterar bioquímicamente la expresión genética de su descendencia" .5 Durante el embarazo, los nutrientes en la sangre de la madre nutren al feto a través de la pared de la placenta. . Con los nutrientes, también libera una gran cantidad de hormonas y señales de información generadas por las emociones que experimenta. Estas señales químicas activan proteínas receptoras específicas en las células, lo que desencadena una cascada de cambios fisiológicos, metabólicos y de comportamiento en el cuerpo de la madre y en el feto.

Las emociones crónicas o repetitivas como la ira y el miedo pueden impresionar a su hijo, esencialmente preparando o "preprogramando" cómo se adaptará el niño a su entorno. Lipton explica: "Cuando las hormonas del estrés cruzan la placenta



[humana]. . . causan que los vasos sanguíneos fetales se contraigan más en las vísceras, enviando más sangre a la periferia, preparando al feto para una respuesta conductual de lucha / huida ".7 En ese sentido, un niño que experimentó un ambiente estresante en el útero puede volverse reactivo una situación igualmente estresante.

Ahora hay numerosos estudios que documentan cómo el estrés de una madre embarazada, incluso en el primer trimestre, puede afectar a su hijo. Uno de esos estudios, publicado en 2010 en *Biological Psychiatry*, examinó la relación entre el estrés prenatal y sus efectos en el desarrollo neurológico de los bebés. Los investigadores midieron la hormona cortisol reguladora del estrés en el líquido amniótico de 125 madres embarazadas para determinar los niveles de estrés. Los hallazgos demostraron que los bebés expuestos a un aumento de cortisol en el útero, tan pronto como diecisiete semanas después de la concepción, mostraron un desarrollo cognitivo deficiente cuando fueron evaluados a los diecisiete meses de edad.

En su libro *Nutriendo al niño no nacido: un programa de nueve meses para calmar, estimular y comunicarse con su bebé*, el psiquiatra Thomas Verny nos dice: "Si una madre embarazada experimenta estrés agudo o crónico, su cuerpo producirá hormonas del estrés (incluida la adrenalina y noradrenalina) que viajan a través del torrente sanguíneo hacia el útero, induciendo el mismo estado de estrés en el feto ". Verny continúa diciendo: " Nuestros estudios muestran que las madres que sufren estrés extremo y constante tienen más probabilidades de tener bebés prematuros. , más bajo que el promedio en peso, hiperactivo, irritable y con cólicos. En casos extremos, estos bebés pueden nacer con los pulgares chupados crudos o incluso con úlceras ".

Lipton enfatiza la importancia de lo que él llama crianza consciente: crianza de los hijos con la conciencia de que, desde la preconcepción hasta el desarrollo postnatal, el desarrollo y la salud de un niño pueden verse profundamente influenciados por los pensamientos, las actitudes y los comportamientos de los padres. no desean tener un hijo, los padres están continuamente preocupados por sus propios hijos y, por consiguiente, las posibilidades de supervivencia de sus hijos, las mujeres que sufren abusos físicos y emocionales durante el embarazo representan situaciones en las que se pueden transmitir señales ambientales adversas relacionadas con el nacimiento de sus hijos a la descendencia. "

Con el conocimiento de que las emociones se pueden comunicar biológicamente y el hecho de que tres generaciones compartan el mismo entorno biológico del útero, imagine este escenario: un mes antes de que nazca su madre, su abuela recibe la devastadora noticia de que su esposo fue asesinado de una manera accidente. Con un nuevo bebé para prepararse y poco espacio para lamentar la pérdida, su abuela probablemente sumergirá sus emociones en el cuerpo que ahora comparte con su hija y su nieto. Tú y tu madre sabrían algo sobre ese dolor desde un lugar muy dentro de ti, un lugar que los tres comparten.

Es dentro de este ambiente compartido que el estrés puede causar cambios en nuestro ADN. En la siguiente sección, veremos cómo nuestros genes se ven afectados por traumas en nuestra historia familiar.

## **Epigenética**

El trabajo de Bruce Lipton sobre la memoria celular es anterior y apoya el campo emergente de la epigenética: el estudio de los cambios hereditarios en la función de los genes que ocurren sin un cambio en la secuencia del ADN. Originalmente, se creía que nuestra herencia genética se transmitía solo a través de El ADN cromosómico que recibimos de nuestros padres. Ahora, con una mayor comprensión del genoma humano, los científicos han descubierto que el ADN cromosómico, el ADN responsable de transmitir rasgos físicos, como el color de nuestro cabello, ojos y piel, representa sorprendentemente menos del 2 por ciento de nuestro ADN total. El otro 98 por ciento consiste en lo que se denomina ADN no codificante (ncDNA) y es responsable de muchos de los rasgos emocionales, de comportamiento y de personalidad que heredamos.

Los científicos solían llamarlo "ADN basura", pensando que era casi inútil, pero recientemente han comenzado a reconocer su importancia. Curiosamente, el porcentaje de ADN no codificante aumenta con la complejidad del organismo, y los humanos tienen el porcentaje más alto.

Se sabe que el ADN no codificante se ve afectado por factores estresantes ambientales, como las toxinas y la nutrición inadecuada, así como por las emociones estresantes. El ADN afectado transmite información que nos ayuda a prepararnos para la vida fuera del útero al garantizar que tengamos los rasgos particulares tendremos que adaptarnos a nuestro entorno. Según Rachel Yehuda, los cambios epigenéticos nos preparan biológicamente para enfrentar los traumas que experimentaron nuestros padres. Para prepararse para factores de estrés similares, nacemos con un conjunto específico de herramientas para ayudar nosotros sobrevivimos.

Por un lado, esta es una buena noticia. Nacemos con un conjunto de habilidades intrínsecas, una "resistencia ambiental", como lo llama Yehuda, que nos permite adaptarnos a situaciones estresantes. Por otro lado, estas adaptaciones heredadas también pueden ser perjudiciales. Por ejemplo, el hijo de un padre que, en una etapa temprana de la vida, vivía en una zona de guerra puede heredar el impulso de retroceder en respuesta a ruidos repentinos y fuertes. Aunque este instinto sería protector en el caso de una amenaza de bomba, una respuesta de sobresalto tan intensa puede mantener a una persona en un estado altamente reactivo, incluso cuando no hay peligro. En tal caso, existiría una incongruencia entre la preparación epigenética del niño y el entorno real. Tal desajuste podría predisponer a alguien a estresar trastornos y enfermedades en el futuro.

Estos cambios adaptativos son causados por señales químicas en las células, conocidas como etiquetas epigenéticas, que se adhieren al ADN y le dicen a la célula que active o silencie un gen específico. "Hay algo en el ambiente externo que afecta al ambiente interno, y antes de que te des cuenta, un gen está funcionando de una manera diferente", dice Yehuda. La secuencia del ADN en sí no cambia, pero debido a estas etiquetas epigenéticas, su expresión sí lo hace. La investigación ha demostrado que las etiquetas epigenéticas pueden explicar las diferencias en la forma en que regulamos el estrés más adelante en la vida.

Los científicos solían creer que los efectos del estrés se borraban en las células precursoras del espermatozoides y del óvulo (poco después de producirse la fertilización) antes de que la información epigenética pudiera afectar a la próxima generación, como los datos que se borran del disco duro de una computadora. Los científicos ahora han demostrado, sin embargo, que ciertas etiquetas epigenéticas escapan de

este proceso de reprogramación y, de hecho, se transmiten a las células precursoras de óvulos y espermatozoides que algún día se convertirán en nosotros.

La etiqueta epigenética más común es la metilación del ADN, un proceso que impide que las proteínas se adhieran a un gen, lo que suprime su expresión. La metilación del ADN puede afectar nuestra salud de forma positiva o adversa al bloquear los genes "útiles" o "inútiles" en la posición "off". Cuando se produce un estresante o un trauma, los investigadores han observado irregularidades en la metilación del ADN que pueden transmitirse, junto con una predisposición a los desafíos de salud física o emocional, a las generaciones posteriores.

Otro mecanismo epigenético que juega un papel importante en la regulación de genes es la pequeña molécula de ARN no codificante llamada microARN. Al igual que con la metilación del ADN, las irregularidades inducidas por el estrés en los niveles de microARN pueden afectar la forma en que los genes se expresan en múltiples generaciones.

Entre los numerosos genes afectados por el estrés se encuentran los genes CRF1 (receptor de la hormona liberadora de corticotropina) y CRF2. Se han observado mayores niveles de estos genes en personas que tienen depresión y ansiedad. Los genes CRF1 y CRF2 pueden heredarse de madres estresadas que comparten cantidades similares. Los científicos han documentado muchos otros genes que también pueden verse afectados por un trauma experimentado en la vida de una persona.

"Nuestra investigación demuestra [que] los genes. . . conserva algo de memoria de sus experiencias pasadas ", dice la Dra. Jamie Hackett de la Universidad de Cambridge.

El estudio histórico realizado por Yehuda en 2005 trajo una considerable conciencia a la idea de que los patrones de estrés, de hecho, se transfieren de las mujeres embarazadas a sus hijos. Las mujeres embarazadas (en su segundo o tercer trimestre) que estuvieron en o cerca del World Trade Center durante los ataques del 9/11 en la ciudad de Nueva York, y que desarrollaron trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) dieron a luz a niños con niveles bajos de cortisol. Sus hijos también mostraron mayor angustia en respuesta a nuevos estímulos. Cuando los niveles de cortisol están comprometidos, también lo es nuestra capacidad para regular las emociones y controlar el estrés. Estos bebés también eran más pequeños para su edad gestacional. Yehuda y su equipo sugieren que los resultados del estudio del 11 de septiembre probablemente se deben a mecanismos epigenéticos; encontraron dieciséis genes que se expresaban de manera diferente en aquellos que desarrollaron trastorno de estrés postraumático después del 9/11 en comparación con aquellos que no lo hicieron.

En un estudio de agosto de 2015 publicado en *Biological Psychiatry*, Yehuda y su equipo en el Hospital Mount Sinai de Nueva York demostraron que los cambios genéticos podrían transmitirse de los padres a sus hijos. Al analizar una región particular de un gen asociado con la regulación del estrés, Yehuda y su equipo encontraron que los judíos que habían sufrido un trauma durante el Holocausto y sus hijos compartían un patrón genético similar. Específicamente, encontraron etiquetas epigenéticas en la misma parte del gen tanto en padres como en niños. Compararon los resultados con las familias judías que vivían fuera de Europa durante la guerra y determinaron que los cambios genéticos en los niños solo podían atribuirse al trauma que experimentaron los padres.

Ahora hay un número significativo de estudios que demuestran cómo las experiencias traumáticas de los padres pueden influir en la expresión genética y los patrones de estrés de sus hijos. En un artículo titulado "Mecanismos epigenéticos de la depresión", publicado en JAMA Psychiatry en febrero de 2014, el Dr. Eric Nestler escribe: "De hecho, se ha demostrado que los eventos estresantes de la vida alteran la susceptibilidad al estrés en generaciones posteriores". Madres embarazadas que desarrollaron trastorno de estrés postraumático después de las 9 / 11 dio a luz a niños que no solo tenían niveles de cortisol comprometidos, sino que también eran más fáciles de interrumpir por ruidos fuertes y personas desconocidas. Un estudio realizado en Inglaterra encontró que los problemas emocionales y de comportamiento de los niños se duplicaron cuando sus madres estaban ansiosas durante el embarazo.

"El trauma tiene el poder de llegar al pasado y reclamar nuevas víctimas", escribe el psiquiatra de drogadicción Dr. David Sack en Psychology Today. "Los hijos de un padre que lucha con el trastorno de estrés postraumático a veces pueden desarrollar su propio trastorno de estrés postraumático, llamado trastorno de estrés postraumático secundario". Informa que aproximadamente el 30 por ciento de los niños con un padre que sirvió en Irak o Afganistán y desarrolló el trastorno de estrés postraumático y pTSD con síntomas similares. "El trauma de los padres", dice, "se convierte en algo propio del niño y [el niño] los problemas emocionales y de comportamiento pueden reflejar los de los padres". Los niños con un padre traumatizado durante el genocidio de Camboya, por ejemplo, tienden a sufrir depresión y ansiedad. Del mismo modo, los niños de los veteranos de la guerra de Vietnam en Australia tienen tasas más altas de suicidio que la población general.

Los jóvenes nativos americanos en reservas tienen la tasa más alta de suicidios en el hemisferio occidental. En algunas partes del país, la tasa es de diez a diecinueve veces más alta que la de otros jóvenes estadounidenses. Albert Bender, un historiador y abogado cherokee que se especializa en la ley de los nativos americanos, sugiere que el "trauma intergeneracional que sienten todos los nativos, pero particularmente los jóvenes de la India, es el resultado de la política histórica de genocidio ejemplificada por las masacres sin fin, los retiros forzados y campañas militares que continuaron hasta fines del siglo XIX, que culminaron en la Masacre de Wounded Knee. "Él cree que el dolor generacional está alimentando estos suicidios. "Todos estos recuerdos", dice, "resuenan en la mente de nuestros jóvenes de una forma u otra". Informa que los jóvenes se están colgando a una tasa tan alta que "una semana sin suicidio se considera un bendición en muchas reservas".

LeManuel "Lee" Bitsoi, investigador de Navajo PhD en genética en la Universidad de Harvard, corrobora la afirmación de Bender de que los jóvenes están reviviendo el pasado en sus síntomas. Él cree que la investigación epigenética finalmente está comenzando a proporcionar evidencia sustancial de que el trauma intergeneracional es un fenómeno real.

Las jóvenes nativas americanas, como los niños de los veteranos de guerra, como los niños de los sobrevivientes del Holocausto, los niños de los sobrevivientes del genocidio de Camboya y los niños del World Trade Center atacan a los sobrevivientes, se encuentran entre las víctimas más recientes del trauma transgeneracional en el mundo moderno. De manera alarmante, la lista sigue expandiéndose. La violencia, la guerra y la opresión continúan sembrando las

semillas del resurgimiento generacional, ya que los sobrevivientes transmiten, sin saberlo, lo que han experimentado a las generaciones sucesivas.

Por ejemplo: muchos jóvenes nacidos después de 1994 en Ruanda, demasiado jóvenes para haber presenciado los asesinatos sin sentido de aproximadamente 800,000 personas, experimentan los mismos síntomas de estrés postraumático que los que presenciaron y sobrevivieron a la brutalidad. Los jóvenes ruandeses reportan sentimientos de ansiedad intensa y visiones obsesivas similares a los horrores que ocurrieron incluso antes de que nacieran.

"Es un fenómeno que se esperaba. . . todo lo que no se dice, se transmite ", dice el psiquiatra Naasson Munyandamutsa. Incluso los niños cuyas familias no sufrieron daños por la violencia también se ven afectados por lo que el psiquiatra Rutakayile Bizozza denomina "contagio en el subconsciente colectivo".

Yehuda afirma que los niños de madres afectadas por el trastorno de estrés postraumático tienen tres veces más probabilidades de ser diagnosticados con trastorno de estrés postraumático que los niños en sus grupos de control. También encuentra que los hijos de los sobrevivientes tienen tres o cuatro veces más probabilidades de luchar contra la depresión y la ansiedad, o participar más en el abuso de sustancias, cuando uno de los padres sufrió de PTSD. Yehuda y su equipo también han podido distinguir las diferencias en los síntomas de un niño basándose en si la madre o el padre pasaron el PTSD. Descubrió que el trastorno de estrés postraumático paterno aumenta la probabilidad de que el niño se sienta "disociado de [sus o] recuerdos", mientras que el trastorno de estrés postraumático materno aumenta la probabilidad de que un niño tenga dificultades para "calmarse".

Específicamente, Yehuda informa que los hijos de padres que tuvieron PTSD son "probablemente más propensos a la depresión o respuestas de estrés crónico". Lo contrario parece ser cierto para los niños cuyas madres tuvieron PTSD. Yehuda señala que las madres que sobrevivieron al Holocausto temían ser separadas de sus hijos, y que la descendencia del Holocausto a menudo se quejaba de que sus madres estaban demasiado atadas a ellas.

Yehuda cree que las modificaciones epigenéticas inducidas por el estrés que heredamos de nuestros padres ocurren antes de la concepción y se transmiten en el esperma de nuestros padres. También cree que estos cambios pueden ocurrir en nuestras madres antes de la concepción o durante la gestación. Yehuda también señala que la edad de la madre cuando ocurre un trauma es importante por lo que transmite a sus hijos. Los hijos de sobrevivientes del Holocausto, por ejemplo, heredaron las variaciones en la enzima que convierte el cortisol activo en cortisol inactivo según si sus madres eran más jóvenes o eran adultos durante el Holocausto.

El trastorno de estrés postraumático experimentado por un abuelo también puede afectar a las generaciones venideras. Como vimos con Gretchen, el trauma relacionado con la guerra puede continuar en espiral, afectando a los nietos de quienes sufrieron el trauma original.

Los traumas, no solo de la guerra sino también de cualquier evento lo suficientemente significativo como para interrumpir el equilibrio emocional en nuestra familia (un crimen, un suicidio, una muerte prematura, una pérdida repentina o inesperada) pueden llevar a revivir los síntomas de trauma del pasado. Sack escribe: "El trauma viaja a través de la sociedad, así como generacionalmente".

## Herencia epigenética

Es solo recientemente que los científicos han comenzado a comprender los procesos biológicos que ocurren cuando se hereda el trauma. Para aprender más, los investigadores han recurrido a los estudios en animales. Debido a que los humanos y los ratones comparten un modelo genético sorprendentemente similar (el 99 por ciento de los genes en humanos tienen contrapartes en los ratones), estos estudios nos brindan una lente a través de la cual podemos ver los efectos del estrés hereditario en nuestras propias vidas. Esta investigación es valiosa por otra razón: como una generación en ratones es de aproximadamente doce semanas, los estudios multigeneracionales pueden producir resultados en un tiempo relativamente corto. Un estudio similar realizado con humanos podría llevar hasta sesenta años.

Los cambios químicos en la sangre, el cerebro, los óvulos y el espermatozoides de los ratones ahora se están vinculando a los patrones de comportamiento, como la ansiedad y la depresión, en generaciones posteriores. Los estudios realizados en descendientes, por ejemplo, han demostrado que el estrés de la separación materna causó cambios en la expresión génica que se pueden rastrear durante tres generaciones.

En uno de esos estudios, los investigadores impidieron que las hembras cuidaran a sus cachorros hasta tres horas al día durante las dos primeras semanas de vida. Más adelante en la vida, sus descendientes exhibieron comportamientos similares a lo que llamamos depresión en los humanos. Los síntomas parecían empeorar a medida que los ratones envejecían. Sorprendentemente, algunos de los machos no expresaron los comportamientos en sí mismos, pero parecieron transmitir de manera epigenética los cambios de comportamiento a sus descendientes femeninos. Los investigadores también descubrieron cambios en la metilación y la expresión génica alterados en los ratones estresados. Entre los genes involucrados estaba el gen CRF2, que regula la ansiedad tanto en ratones como en humanos. Los investigadores también encontraron que las células germinales —el óvulo precursor y las células espermáticas—, así como los cerebros de la descendencia se vieron afectados por el estrés de estar separados de sus madres. En otro experimento con ratas, la descendencia que recibió niveles bajos de atención materna fue más ansiosa y más reactiva al estrés en la edad adulta que las ratas que recibieron niveles altos de atención materna. Este patrón de estrés se observó en múltiples generaciones.

Es de conocimiento general que los bebés que han sido separados de sus madres pueden experimentar desafíos como resultado. En estudios con ratones machos, las crías que se separaron de sus madres mostraron aumentos de la susceptibilidad al estrés de por vida y generaron descendientes que mostraron patrones de estrés similares durante varias generaciones. En uno de esos estudios, realizado en el Instituto de Investigación Cerebral de la Universidad de Zurich en 2014, los investigadores sometieron a ratones machos a períodos repetidos y prolongados de estrés intenso al separarlos de sus madres. Después, los ratones traumatizados mostraron una serie de síntomas depresivos. Luego, los investigadores hicieron que los ratones se reprodujeran y descubrieron que los cachorros, tanto en la segunda como en la tercera generación, mostraban los mismos síntomas de trauma a pesar de no haberlos experimentado nunca.

Los investigadores también descubrieron números anormalmente altos de microARN, material genético que regula la expresión génica, presente en el

esperma, la sangre y el hipocampo de los ratones traumatizados. (El hipocampo es una región del cerebro involucrada en las respuestas al estrés). También se descubrieron niveles anormales de microARN en la sangre y el hipocampo de ratones de la segunda generación. Aunque los ratones en la tercera generación expresaron los mismos síntomas de trauma que sus padres y abuelos, no se detectaron números elevados de microARN, lo que lleva a los investigadores a especular que los efectos conductuales de un evento traumático pueden expresarse durante tres generaciones, pero tal vez no más allá de eso .

"Con el desequilibrio de los microRNAs en los espermatozoides, hemos descubierto un factor clave mediante el cual se puede transmitir el trauma", explica Isabelle Mansuy, coautora del estudio. Ella y su equipo están estudiando actualmente el papel de los microRNAs en la herencia de traumas en humanos.

Lo que hace que la investigación del ratón sea tan intrigante es que la ciencia ahora puede demostrar cómo los desafíos experimentados en una generación pueden convertirse en el legado transmitido a la siguiente. Al observar las posibles implicaciones de todo esto, debemos preguntarnos: ¿qué se está transmitiendo realmente a nuestros hijos?

En un estudio con la descendencia de ratones machos estresados realizado en la Escuela de Medicina de la Universidad de Emory en 2013, los investigadores descubrieron que los recuerdos traumáticos podrían transmitirse a las generaciones posteriores a través de cambios epigenéticos que ocurren en el ADN. Los ratones de una generación fueron entrenados para temer una esencia similar a la flor de cerezo llamada acetofenona. Cada vez que estaban expuestos al olor, recibían simultáneamente una descarga eléctrica. Después de un tiempo, los ratones en shock tenían una mayor cantidad de receptores de olores asociados con ese olor particular, lo que les permitía detectarlo en concentraciones más bajas. También tenían áreas del cerebro agrandadas dedicadas a esos receptores. Los investigadores también pudieron identificar cambios en el esperma de los ratones.

El aspecto más intrigante del estudio es lo que ocurrió en las próximas dos generaciones. Tanto los cachorros como los grandpups, cuando fueron expuestos al olor de las flores, se pusieron nerviosos y lo evitaron, a pesar de no haberlo experimentado antes. También exhibieron los mismos cambios cerebrales. Los ratones parecían heredar no solo la sensibilidad al olor, sino también la respuesta de miedo asociada con él.

Brian Dias, uno de los investigadores del estudio, sugiere que "hay algo en el esperma que informa o permite que esa información sea heredada". Él y su equipo notaron una metilación del ADN anormalmente baja tanto en el esperma del ratón como en el ratón. esperma de la descendencia. Aunque el mecanismo exacto de cómo la experiencia traumática de un padre se almacena en el ADN todavía está bajo investigación, Dias dice que "es necesario que los ancestros informen a sus descendientes que un entorno particular era un ambiente negativo para ellos".

Este estudio en particular proporciona evidencia convincente de lo que los investigadores denominan "herencia epigenética transgeneracional", la noción de que los comportamientos pueden pasar de una generación a otra. Cuando trabajo con familias en mi práctica, a menudo veo patrones recurrentes de enfermedad, depresión, ansiedad, problemas de relación y dificultades financieras, y siempre me siento obligado a mirar más profundo. ¿Qué suceso inexplorado en una generación anterior impulsa el comportamiento del hombre que pierde todo su dinero en la

pista de carreras, o la mujer que elige tener intimidad solo con hombres casados? ¿Cómo han sido influenciadas sus herencias genéticas?

Dias y su grupo esperan realizar un trabajo adicional para determinar si se pueden ver efectos similares en los genes de los humanos. Hasta que los datos se examinen en estudios humanos que abarcan varias generaciones, la investigación actual con animales ciertamente nos pide que nos detengamos y consideremos cómo nacemos compartiendo el estrés de nuestros padres y abuelos.

En un estudio de 2013 con ratas hembra, publicado en *Biological Psychiatry*, los investigadores de la Universidad de Haifa Hiba Zaidan, Micah Leshem e Inna Gaisler-Salomon descubrieron que incluso el estrés relativamente leve antes de la concepción y el embarazo era lo suficientemente significativo como para afectar a la descendencia. Varias de las ratas fueron expuestas a estrés menor, como cambios en la temperatura, tan pronto como cuarenta y cinco días después de nacer, lo que equivale a la adolescencia en humanos. Cabe destacar que los efectos fueron medibles en la próxima generación.

Centrándose en el gen CRF1, que codifica una molécula involucrada en la respuesta del cuerpo al estrés, los investigadores detectaron mayores cantidades del producto molecular de este gen en los cerebros de las ratas estresadas. También descubrieron concentraciones significativamente mayores de este mismo producto molecular en los huevos de las hembras estresadas y también en los cerebros de sus descendientes, lo que demuestra que la información sobre la experiencia de estrés se estaba transfiriendo a los huevos. Los investigadores insisten en que el comportamiento alterado en las ratas recién nacidas no está relacionado con el tipo de crianza que los cachorros recibieron de sus madres. Este estudio en particular sugiere que incluso si los seres humanos reciben una paternidad de apoyo cuando son bebés, todavía somos los receptores del estrés que nuestros padres experimentaron antes de ser concebidos. En el próximo capítulo, exploraremos cómo los hermanos nacidos de los mismos padres pueden heredar diferentes traumas y llevar vidas contrastantes a pesar de compartir una educación similar.

En un estudio de 2014 con ratas en la Universidad de Lethbridge en Canadá, los investigadores examinaron los efectos del estrés en las madres embarazadas y su influencia en los nacimientos prematuros. Los hallazgos revelaron que las madres estresadas dieron a luz a bebés prematuros y tuvieron hijas que también tuvieron embarazos más cortos. Las nietas experimentaron embarazos incluso más cortos que sus madres. Lo que más sorprendió a los investigadores ocurrió en la tercera generación. Las nietas de abuelas estresadas tuvieron embarazos más cortos, incluso cuando sus madres no habían sido estresadas. Gerlinde Metz, autora principal del artículo, dice: "Un hallazgo sorprendente fue que el estrés leve a moderado durante el embarazo tuvo un efecto compuesto a través de las generaciones. Por lo tanto, los efectos del estrés se hicieron más grandes con cada generación ". Metz cree que los cambios epigenéticos se deben a moléculas de microRNA no codificantes. Estos hallazgos podrían tener implicaciones para los seres humanos que están en riesgo de complicaciones del embarazo o el parto debido al estrés.

Dado que una generación en humanos es de aproximadamente veinte años, los resultados de los estudios en humanos que abarcan varias generaciones aún están pendientes. Sin embargo, con la investigación que demuestra que el estrés puede transmitirse a través de al menos tres generaciones de ratones, los investigadores



suponen que los niños nacidos de padres humanos que experimentaron un evento traumático o estresante probablemente también transmitirían el patrón no solo a sus hijos, sino a sus nietos también. Extrañamente, la Biblia, en Números 14:18, parece corroborar las afirmaciones de la ciencia moderna, o viceversa, de que los pecados, las iniquidades o las consecuencias (según la traducción que lea) de los padres pueden afectar a los niños hasta el Tercera y cuarta generación. Específicamente, la Nueva Traducción Viviente dice: "El SEÑOR es lento para la ira y está lleno de amor infalible, perdonando todo tipo de pecado y rebelión. Pero él no excusa al culpable. Él pone los pecados de los padres sobre sus hijos; Toda la familia se ve afectada, incluso los niños de la tercera y cuarta generación".

A medida que se revelan nuevos descubrimientos en epigenética, la nueva información sobre cómo mitigar los efectos transgeneracionales del trauma podría convertirse en una práctica estándar. Los investigadores ahora están descubriendo que nuestros pensamientos, imágenes internas y prácticas diarias, como la visualización y la meditación, pueden cambiar la forma en que se expresan nuestros genes, una idea que examinaremos con más detalle en el siguiente capítulo.

## Capítulo 3

# La mente familiar

---

Los padres comen uvas agrias, y los dientes de los niños están al borde.  
—Ezequiel 18: 2 (Nueva Versión Internacional)

En pocas palabras, recibimos aspectos de la maternidad de nuestra abuela a través de nuestra propia madre. Los traumas que sufrió nuestra abuela, sus dolores y tristezas, sus dificultades en la infancia o con nuestro abuelo, las pérdidas de aquellos que amó y que murieron antes de tiempo, se relacionan, hasta cierto punto, con la maternidad que dio a nuestra madre. Si miramos hacia atrás a otra generación, lo mismo probablemente sería cierto acerca de la maternidad que recibió nuestra abuela.

Los detalles de los eventos que dieron forma a sus vidas pueden ser ocultados de nuestra visión, pero, sin embargo, el impacto de esos detalles se puede sentir profundamente. No solo lo que heredamos de nuestros padres, sino también la forma en que fueron criados, es lo que influye en cómo nos relacionamos con una pareja, cómo nos relacionamos con nosotros mismos y cómo cuidamos a nuestros hijos. Para bien o para mal, los padres tienden a transmitir la crianza que ellos mismos recibieron.

Estos patrones parecen estar conectados al cerebro y comienzan a formarse antes de que nazcan. La forma en que nuestra madre se une con nosotros en el útero es fundamental para el desarrollo de nuestros circuitos neuronales. Thomas Verny dice: "Desde el momento de la concepción, la experiencia en el útero da forma al cerebro y sienta las bases para la personalidad, el temperamento emocional y el poder del pensamiento superior". Como un plano, estos patrones se transmiten más que se aprenden.

Los primeros nueve meses fuera del útero funcionan como una continuación del desarrollo neuronal que ocurre dentro del útero. Los circuitos neuronales que

permanecen, los que se descartan y la forma en que se organizarán los circuitos restantes dependerán de la forma en que un niño experimenta e interactúa con la madre o el cuidador. Es a través de estas interacciones tempranas que un niño continúa estableciendo un plan para manejar emociones, pensamientos y comportamientos.

Cuando una madre sufre un trauma heredado, o ha experimentado una ruptura en el vínculo con su madre, puede afectar el vínculo sensible que se está formando con su bebé, y ese vínculo es más probable que se interrumpa. El impacto de una ruptura temprana en el vínculo madre-hijo (una estadía prolongada en el hospital, unas vacaciones inoportunas, una separación a largo plazo) puede ser devastador para el bebé. La profunda familiaridad encarnada del olor, tacto, tacto, sonido y gusto de la madre, todo lo que el niño ha llegado a conocer y de lo que depende, se ha ido de repente.

"La madre y la descendencia viven en un estado biológico que tiene mucho en común con la adicción", dice el escritor de ciencia del comportamiento Winifred Gallagher. "Cuando están separados, el bebé no solo echa de menos a su madre. Experimenta una retirada física y psicológica. . . no a diferencia de la situación de un adicto a la heroína que se vuelve frío. "Esta analogía ayuda a explicar por qué todos los mamíferos recién nacidos, incluidos los humanos, protestan con tanto vigor cuando se separan de sus madres. Desde la perspectiva de un bebé, una separación de la madre se puede sentir como "potencialmente mortal", dice la Dra. Raylene Phillips, neonatóloga del Hospital de Niños de la Universidad de Loma Linda. "Si la separación continúa por un período prolongado", dice, "el. . . La respuesta es la desesperación. . . . El bebé se da por vencido ". El Dr. Phillips comparte este entendimiento con el Dr. Nils Bergman y otros expertos en la neurociencia de la unión entre la madre y el bebé.

En mi vida temprana, conocía esa sensación de renunciar. Vino de mi familia. Lo que mi madre no recibió de su madre afectó lo que ella pudo darme a mí ya mis hermanos. Aunque siempre pude sentir su amor brillar, gran parte de su maternidad estaba impregnada de los traumas en nuestra historia familiar, específicamente el hecho de que su madre, Ida, perdió a sus dos padres cuando ella tenía dos años.

La historia de la familia es la siguiente: cuando mi bisabuela Sora murió de neumonía en 1904, sus padres culparon a su esposo, Andrew, a quien describieron como una persona que no tiene problemas y un jugador. Según la historia, Sora contrajo neumonía al inclinarse por la ventana en pleno invierno, rogando que su esposo volviera a casa. A mi abuela Ida le dijeron que su padre había "ahuyentado el dinero de la renta", una frase que se ha hecho eco en nuestra familia durante generaciones. Después de la muerte de Sora, mi bisabuelo Andrew fue expulsado de la familia y nunca más se supo nada de él. Incluso cuando era niña, sentí la amargura de mi abuela cuando contó la historia, cosa que ella hizo repetidamente, y me sentí triste de no haber conocido a su padre.

Huérfana a las dos, mi abuela fue criada por sus abuelos ancianos, que se ganaban la vida trapeando de una carretilla de mano en el Distrito Hill en Pittsburgh. Mi abuela adoraba a sus abuelos y, a menudo, se iluminaba cuando compartía recuerdos sobre lo mucho que la amaban. Pero eso era solo una parte de la historia, la parte que ella podía recordar conscientemente. Una historia más profunda yacía bajo su alcance.

Antes de que Ida fuera una niña pequeña, tal vez incluso en el útero, habría absorbido las sensaciones de la angustia de su madre causada por la discusión constante, las lágrimas y las decepciones. Todo esto habría tenido un efecto profundo en el desarrollo neuronal crucial que tiene lugar en el cerebro de Ida. Luego, perder a su madre a los dos años la dejaría emocionalmente destrozada.

No es solo que mi madre fue criada por un huérfano que no pudo darle el cuidado que nunca recibió de su propia madre; mi madre también heredó el trauma visceral de la separación de Ida de su madre a una edad temprana. Aunque Ida estaba presente físicamente en la vida de mi madre, ella no podía expresar la emoción profunda que apoyaría el desarrollo de mi madre. Esa conexión emocional perdida también se convirtió en parte de la herencia de mi madre.

La historia del padre de mi madre fue igualmente tensa. Su madre, Rachel, murió en el parto cuando mi abuelo Harry solo tenía cinco años. El padre de Harry, Samuel, creyendo que él era responsable de su muerte al dejarla embarazada, llevaba una pesada carga de culpa. Samuel se volvió a casar rápidamente con una mujer que, según la historia, se preocupaba más por su hijo biológico que por Harry, a quien trataba con una indiferencia que bordeaba la crueldad. Mi abuelo rara vez hablaba de su infancia. Lo que sé sobre esto vino de mi madre, quien contó historias sobre cómo Harry casi murió de hambre cuando era joven. Él recogía restos de los botes de basura y comía hojas de diente de león solo para sobrevivir. Cuando era niño, me imaginaba a mi abuelo también cuando era niño, sentado solo en un bordillo, mordiendo un trozo de pan duro o arrancando carne en mal estado de un hueso de pollo.

Habiendo perdido a sus madres cuando eran niños pequeños, mis abuelos, sin saberlo, pasaron el legado del trauma hacia adelante. En nuestra familia, el vínculo madre-hijo había sido cortado durante al menos tres generaciones. Si estas interrupciones no hubieran ocurrido antes de que naciera mi madre, mis hermanos y yo podríamos haber recibido un tipo diferente de maternidad. Pero tal como era, la necesidad de mi madre por el amor que sus padres no podían brindar a menudo la hacía sentirse ansiosa y abrumada.

Para terminar el ciclo de trauma heredado en mi familia y, en última instancia, para mi propia curación, me di cuenta de que necesitaba curar mi relación con mi madre. Sabía que no podía cambiar lo que había sucedido en el pasado, pero ciertamente podía cambiar la relación que teníamos ahora.

Mi madre había heredado los patrones de estrés de su madre, y yo también. A menudo se agarraba el pecho y se quejaba de los sentimientos de agitación en su cuerpo. Ahora me doy cuenta de que estaba reviviendo inconscientemente el miedo y la soledad que agitaban a nuestra familia, el terror de estar separada de la que más necesitaba: su madre. Recuerdo que cuando era pequeña, de cinco o seis años, me sentía tan aterrorizada cuando mi madre salió de la casa que entré en su habitación, abrí su cajón de bufandas y camisones y enterré mi cara en ellos para que pudiera respirar en ella. olor. Recuerdo la sensación vívidamente: que nunca la volvería a ver, que su olor sería todo lo que me quedaría. Cuando era adulta, compartí esos recuerdos con mi madre, solo para enterarme de que ella había hecho lo mismo: había enterrado la cara en la ropa de su madre cuando su madre salía de la casa.

Como lo ilustra mi historia, las interrupciones tempranas del vínculo madre-hijo pueden originarse mucho antes de que seamos concebidos. Los efectos pueden permanecer en nuestro inconsciente y vivir en nuestro cuerpo como recuerdos

somáticos que pueden desencadenarse por eventos que recuerdan el rechazo o el abandono.

Cuando esto sucede, podemos sentirnos totalmente desincronizados con nosotros mismos. Nuestros pensamientos pueden volverse abrumadores, y podemos sentirnos abrumados, incluso asustados, por las sensaciones que inundan nuestro cuerpo. Debido a que el trauma existió tan temprano, a menudo permanece oculto más allá de nuestra conciencia. Sabemos que hay un problema, pero no podemos señalar con exactitud la parte de "qué pasó". En cambio, suponemos que somos el problema, que algo dentro de nosotros está "apagado". En nuestro miedo y ansiedad, a menudo tratamos de controlar nuestro entorno para sentirnos seguros. Eso es porque teníamos muy poco control cuando éramos pequeños, y probablemente no había un lugar seguro para las emociones intensas que experimentábamos. Sin que cambiemos conscientemente el patrón, las lesiones por adherencia pueden hacerse eco durante generaciones.

## **La Conciencia Familiar**

La noción de que heredamos y "revivimos" aspectos del trauma familiar ha sido tema de muchos libros del reconocido psicoterapeuta alemán Bert Hellinger. Después de haber estudiado familias durante más de cincuenta años, primero como sacerdote católico y luego como terapeuta y filósofo familiar, Hellinger enseña que compartimos una conciencia familiar con los miembros de nuestra familia biológica que vienen antes que nosotros. Ha observado que los eventos traumáticos, como la muerte prematura de un padre, un hermano o un hijo o un abandono, un crimen o un suicidio, pueden ejercer una poderosa influencia sobre nosotros, dejando una huella en todo nuestro sistema familiar durante generaciones. Estas huellas se convierten entonces en el plan familiar, ya que los miembros de la familia repiten inconscientemente los sufrimientos del pasado.

La repetición de un trauma no siempre es una réplica exacta del evento original. En una familia en la que alguien ha cometido un delito, por ejemplo, una persona nacida en una generación posterior podría expiar ese delito sin darse cuenta de que lo está haciendo. Un hombre llamado John una vez vino a verme poco después de salir de la cárcel. Había cumplido tres años por malversación, un crimen que, según él, no había cometido. En el juicio, John se declaró inocente, pero debido al peso de la evidencia en su contra, una falsa acusación hecha por su ex socio de negocios, su abogado le aconsejó que aceptara un acuerdo de culpabilidad. En el momento en que entró en mi oficina, John parecía agitado. Tenía la mandíbula apretada y arrojó su abrigo contra el respaldo de la silla. Reveló que había sido enmarcado y ahora estaba obsesionado con los pensamientos de venganza. Cuando discutimos su situación familiar, salió a la luz que una generación más atrás, en la década de 1960, su padre había sido acusado de asesinar a su socio comercial, pero había sido absuelto en el juicio por un tecnicismo. Todos en la familia sabían que el padre era culpable, pero nunca hablaron de ello. Dada mi experiencia con el trauma familiar heredado, no fue sorprendente saber que John tenía la misma edad que su padre cuando fue a juicio. Finalmente se hizo justicia, pero la persona equivocada pagó el precio.

Hellinger cree que el mecanismo detrás de estas repeticiones es la lealtad inconsciente, y considera que la lealtad inconsciente es la causa de mucho sufrimiento en las familias. Incapaces de identificar la fuente de sus síntomas como perteneciente a una generación anterior, las personas a menudo asumen que la

fuente de su problema es su propia experiencia de vida, y se quedan sin ayuda para encontrar una solución. Hellinger enseña que todos tienen el mismo derecho a pertenecer a un sistema familiar y que nadie puede ser excluido por ningún motivo. Esto incluye al abuelo alcohólico que dejó a nuestra abuela empobrecida, al hermano muerto cuya muerte rompió el corazón de nuestra madre, e incluso al niño vecino que nuestro padre mató accidentalmente cuando se retiró del camino de entrada. El tío criminal, la media hermana mayor de nuestra madre, el bebé que abortamos, todos ellos pertenecen a nuestra familia. La lista continúa.

Incluso las personas que normalmente no incluiríamos en nuestro sistema familiar deben ser incluidas. Si alguien perjudicó, asesinó o se aprovechó de un miembro de nuestra familia, esa persona debe ser incluida. Del mismo modo, alguien en nuestra familia dañó, asesinó o aprovechó a alguien, esa víctima también tendría que ser incluida en nuestro sistema familiar.

Los socios anteriores de nuestros padres y abuelos también pertenecen. Al morir, dejar o quedarse, se crea una apertura que permite a nuestra madre, padre, abuela o abuelo ingresar al sistema y, en última instancia, nos permite nacer.

Hellinger ha observado que cuando alguien es rechazado o dejado fuera del sistema familiar, esa persona puede ser representada por un miembro posterior del sistema. La persona posterior puede compartir o repetir el destino de la persona anterior al comportarse de manera similar o al repetir algún aspecto del sufrimiento de la persona excluida. Si, por ejemplo, se rechaza a su abuelo en la familia debido a su consumo de alcohol, juegos de azar y fraude, es posible que uno o más de estos comportamientos sean adoptados por uno de sus descendientes. De esta manera, el sufrimiento familiar continúa en las generaciones posteriores.

En la familia de John, el hombre que asesinó a su padre era ahora parte del sistema familiar de John. Cuando John fue atrapado por su socio de negocios, estuvo en la cárcel y tuvo pensamientos asesinos de venganza, inconscientemente estaba reviviendo aspectos de la experiencia de su padre que había ocurrido cuarenta años antes. Cuando John estableció el vínculo entre la experiencia de su padre y la suya, finalmente pudo liberar los pensamientos obsesivos y seguir adelante. Dos destinos habían estado intrincadamente vinculados, como si ambos hombres compartieran un solo destino. Mientras esta conexión permaneció oculta, la libertad emocional de John siguió siendo limitada.

Hellinger enfatiza que cada uno debe llevar nuestro propio destino, independientemente de su gravedad. Nadie puede intentar asumir el destino de un padre, un abuelo, un hermano, un tío o una tía sin que se produzca algún tipo de sufrimiento. Hellinger usa la palabra "enredo" para describir este tipo de sufrimiento. Cuando se enreda, usted inconscientemente lleva los sentimientos, síntomas, comportamientos o dificultades de un miembro anterior de su sistema familiar como si fueran los suyos.

Incluso los niños nacidos de los mismos padres, en el mismo hogar familiar, que comparten una educación similar, probablemente heredarán diferentes traumas y experimentarán diferentes destinos. Por ejemplo, es probable que el hijo primogénito cargue lo que sigue sin resolverse con el padre, y que la hija primogénita probablemente cargue lo que permanece sin resolver con la madre, aunque esto no siempre es así. Lo contrario también puede ser cierto. Es probable que los hijos más tarde en la familia presenten diferentes aspectos de los traumas de sus padres o elementos de los traumas de los abuelos.

Por ejemplo, la primera hija podría casarse con un hombre emocionalmente no disponible y controlador, similar a cómo percibe a su padre, y al hacerlo, compartir esta dinámica con su madre. Al casarse con un hombre que controla la detención, repite las experiencias de su madre y se une a ella en su descontento. La segunda hija podría llevar la ira no expresada de su madre. De esta manera, ella se ve afectada por el mismo trauma, pero tiene un aspecto diferente. Ella podría rechazar a su padre, mientras que la primera hija no lo hace.

Más tarde, los hijos de una familia a menudo pueden llevar los traumas no resueltos de los abuelos. En la misma familia, la tercera o cuarta hija nunca se casarán por temor a ser controlada por un hombre que no ama.

Una vez trabajé con una familia libanesa que compartía una dinámica similar. Cuando miramos hacia atrás otra generación, nos enteramos de que las abuelas libanesas fueron entregadas por sus padres para convertirse en novias, una abuela a los nueve años y la otra a los doce. Conectadas con la experiencia de sus abuelas de ser obligadas a casarse cuando aún eran niñas, dos de las hermanas libanesas repitieron aspectos de este destino en sus relaciones. Como sus abuelas, una se casó con un hombre mucho mayor. La otra nunca se casó en absoluto, se quejaba de que los hombres eran asquerosos y controladores, de manera similar a cómo su infeliz abuela paterna debió sentirse atrapada en un matrimonio sin amor.

Con una ruptura en el vínculo madre-hijo entre los hermanos, cada niño puede expresar su desconexión con la madre de manera diferente. Un niño puede complacer a la gente, temiendo que si no es bueno, o hace olas, perderá la conexión con la gente. Otro niño, creyendo que la conexión nunca es suya, en primer lugar, podría convertirse en argumentativo y crear conflicto para alejar a las personas cercanas a ella. Otro niño puede aislarse y tener poco contacto con la gente.

Me he dado cuenta de que si varios hermanos tienen rupturas en el vínculo madre-hijo, a menudo expresarán enojo o celos, o se sentirán desconectados el uno del otro. Por ejemplo, un niño mayor puede estar resentido con el niño nacido más tarde, percibiendo que el niño más pequeño recibió el amor que no recibió. Debido a que el hipocampo, esa parte del cerebro involucrada en la creación de recuerdos, no está completamente operativo hasta después de la edad de dos años, es posible que el niño mayor no recuerde conscientemente que la madre lo tuvo, lo alimentó o lo abrazó, pero recuerda al niño más pequeño que recibió el amor de su madre. En respuesta, el niño mayor, sintiéndose menospreciado, puede culpar inconscientemente al niño más pequeño por obtener lo que no recibió.

Y luego, por supuesto, hay algunos niños que no parecen sufrir ningún trauma familiar en absoluto. Para estos niños, es muy posible que se haya establecido un vínculo exitoso con la madre y / o el padre, y esta conexión ayudó a inmunizar al niño de los enredos del pasado. Quizás se abrió una ventana de tiempo en la que la madre pudo dar más a un niño en particular y no a los demás. Quizás la relación de los padres haya mejorado. Quizás la madre experimentó una conexión especial con un niño, pero no pudo conectarse profundamente con los demás. Los niños más pequeños a menudo, aunque no siempre, parecen hacerlo un poco mejor que los primeros niños, o solo los niños, que parecen tener una mayor porción de asuntos pendientes de la historia familiar.

Cuando se trata de hermanos y traumas familiares heredados, no hay reglas duras y rápidas que regulen cómo se afecta a cada niño. Muchas variables, además del orden de nacimiento y el género, pueden influir en las decisiones que toman los

hermanos y las vidas que llevan. Aunque pueda parecer desde afuera que un hermano no está afectado por el trauma, mientras que otro está gravado, mi experiencia clínica me da una perspectiva diferente: la mayoría de nosotros tenemos al menos algún residuo de nuestra historia familiar. Sin embargo, muchos intangibles también entran en la ecuación y pueden influir en la profundidad de los traumas familiares. Estos intangibles incluyen la autoconciencia, la capacidad de calmarse y tener una poderosa experiencia de curación interna.

## **Imágenes curativas y nuestro cerebro**

La idea de que revivimos los traumas familiares puede estar en el centro de lo que alude el psiquiatra Norman Doidge en su innovador libro *El cerebro que se cambia* cuando escribe: "La psicoterapia a menudo consiste en convertir a nuestros fantasmas en ancestros". Identificando la fuente de nuestros traumas generacionales, el Dr. Doidge sugiere que nuestros fantasmas pueden "pasar de perseguirnos a convertirnos simplemente en parte de nuestra historia" .

Una de las formas clave en que lo hacemos es dejándonos conmovir por una experiencia o imagen lo suficientemente fuerte como para eclipsar el trauma anterior, las emociones y las sensaciones que viven dentro de nosotros. Nuestras mentes tienen una vasta capacidad de curación a través de imágenes. Ya sea que estemos imaginando una escena de perdón, consuelo o soltando, o simplemente visualizando a un ser querido, las imágenes pueden asentarse profundamente en nuestros cuerpos y hundirse en nuestras mentes. En mi trabajo, he encontrado que ayudar a las personas a descubrir la imagen que más les resuena es la piedra angular de la curación.

La noción del poder curativo de las imágenes era válida mucho antes de que las exploraciones cerebrales pudieran demostrarlo. En 1913, Carl Jung acuñó el término imaginación activa, una técnica que utiliza imágenes (a menudo de un sueño) para entrar en un diálogo con la mente inconsciente, sacando a la luz lo que ha sido cubierto en la oscuridad. Recientemente, la idea de la visualización para la curación ha ganado una amplia tracción, con programas de imágenes guiadas disponibles para reducir el estrés, reducir la ansiedad, aumentar el rendimiento deportivo y ayudar con temores y fobias específicas.

La ciencia apoya esta idea. Doidge revolucionó nuestra comprensión de cómo operan los cerebros humanos al identificar un cambio de paradigma que se aleja de ver al cerebro como fijo e inmutable a verlo como flexible y capaz de cambiar. Su trabajo demuestra cómo las nuevas experiencias pueden crear nuevas vías neuronales. Estas nuevas vías neuronales se fortalecen mediante la repetición y se profundizan a través de la atención enfocada. Esencialmente, cuanto más practicamos algo, más entrenamos a nuestro cerebro para que cambie.

Este principio fundamental se refleja en una frase acuñada en 1949 por el neuropsicólogo canadiense Donald Hebb: "Las neuronas que se activan juntas se conectan". En esencia, cuando las células cerebrales se activan juntas, la conexión entre ellas se fortalece. En pocas palabras, cada vez que repetimos una experiencia particular, se vuelve más arraigada en nosotros. Con suficiente repetición, puede volverse automática.

Según Doidge, el neurocientífico Michael Merzenich, líder en el campo de la neuroplasticidad, dice que "practicar una nueva habilidad, en las condiciones adecuadas, puede cambiar cientos de millones y posiblemente miles de millones de

conexiones entre las células nerviosas en nuestros mapas cerebrales". 5 Una vez que se establece un nuevo mapa cerebral, nuevos pensamientos, sentimientos y comportamientos pueden surgir orgánicamente, expandiendo nuestro repertorio cuando surgen viejos temores.

Cuando hacemos el enlace a lo que está detrás de nuestros miedos y síntomas, ya estamos abriendo nuevas posibilidades de resolución. A veces, solo la nueva comprensión es suficiente para cambiar las viejas imágenes dolorosas que mantenemos e iniciar una liberación visceral que se puede sentir en el núcleo de nuestro cuerpo. En otros casos, hacer el enlace simplemente aumenta la comprensión, pero se necesita más para integrar completamente lo que hemos aprendido. Necesitaremos oraciones, rituales, prácticas o ejercicios para ayudarnos a forjar una nueva imagen interior. La nueva imagen nos puede llenar con una reserva de calma, convirtiéndose en un punto de referencia interno de paz al que podemos regresar una y otra vez. Con nuevos pensamientos, nuevas sensaciones, nuevas sensaciones y un nuevo mapa cerebral incorporado, comenzamos a establecer una experiencia interna de bienestar que comienza a competir con nuestras antiguas reacciones de trauma y su poder para desviarnos.

Cuanto más recorremos los caminos neuronales y viscerales de nuestro nuevo mapa cerebral, más nos identificamos con los buenos sentimientos que acompañan ese mapa. Con el tiempo, los buenos sentimientos comienzan a volverse familiares y comenzamos a confiar en nuestra capacidad para volver a un terreno sólido, incluso cuando nuestra base ha sido temporalmente sacudida.

Doidge nos dice que podemos cambiar nuestros cerebros simplemente imaginando. Simplemente cerrando los ojos y visualizando una actividad, nuestra corteza visual primaria se ilumina, tal como lo haría si estuviéramos realizando la acción. Las exploraciones cerebrales demuestran que muchas de las mismas neuronas y regiones del cerebro se activan, ya sea que estemos imaginando un evento o en realidad lo vivamos. Doidge describe la visualización como un proceso que utiliza tanto la imaginación como la memoria. Dice que "visualizar, recordar o imaginar experiencias agradables activa muchos de los mismos circuitos sensoriales, motores, emocionales y cognitivos que se activaron durante la experiencia agradable" real "".

"La imaginación es el comienzo de la creación", escribió el dramaturgo George Bernard Shaw en 1921. Mucho antes de que la neuroplasticidad fuera siquiera considerada una posibilidad, Shaw expuso el principio: Lo que imaginamos, lo hacemos posible.

## **Imágenes curativas y nuestros genes**

"El cambio plástico, causado por nuestra experiencia", dice Doidge, "viaja a lo profundo del cerebro e incluso a nuestros genes, también los moldea. En su libro de gran éxito *El genio en tus genes*, que revisa la investigación que vincula las emociones y expresión genética, el Dr. Dawson Church describe cómo la visualización, la meditación y el enfoque en pensamientos, emociones y oraciones positivos, lo que él llama intervenciones epigenéticas internas, pueden activar los genes y afectar positivamente nuestra salud. "Llenar nuestras mentes con imágenes positivas de bienestar", dice, "puede producir un ambiente epigenético que refuerza el proceso de curación".

Se ha dedicado una cantidad considerable de investigación para mostrar cómo la meditación afecta positivamente la expresión génica. Un estudio realizado en la



Universidad de Wisconsin-Madison, publicado en la revista *Psychoneuroendocrinology* en 2013, reveló que los meditadores, después de solo ocho horas de meditación, experimentaron claros cambios genéticos y moleculares, incluida la disminución de los niveles de genes proinflamatorios, que les permitirían para recuperarse físicamente de situaciones estresantes más rápidamente. La iglesia dice que cuando meditamos, estamos "amontonando partes de nuestro cerebro que producen felicidad".

A lo largo de nuestras vidas, continuamente generamos nuevas células cerebrales. Gran parte de este nuevo crecimiento tiene lugar en el hipocampo. "Cuando aprendemos, alteramos qué genes de nuestras neuronas se expresan", dice Doidge. "Cuando un gen se activa, produce una nueva proteína que altera la estructura y función de la célula". Este proceso, explica Doidge, está influenciado por lo que hacemos y lo que pensamos. "Podemos dar forma a nuestros genes, lo que a su vez da forma a la anatomía microscópica de nuestro cerebro".

"No puedes cambiar tu ADN", dice Rachel Yehuda, "pero si puedes cambiar la forma en que funciona tu ADN, eso es más o menos lo mismo".

Una vida completamente desprovista de trauma, como estamos aprendiendo, es altamente improbable. Los traumas no duermen, incluso con la muerte, sino que, más bien, continúan buscando el terreno fértil de la resolución en los niños de las siguientes generaciones. Afortunadamente, los seres humanos son resistentes y son capaces de curar la mayoría de los tipos de trauma. Esto puede suceder en cualquier momento durante nuestras vidas. Solo necesitamos las ideas y herramientas adecuadas. Más adelante, compartiré las prácticas que han sido fundamentales en mi trabajo con los clientes, para que pueda tener una experiencia de primera mano en la curación de los traumas que podrían ser parte de su herencia familiar.

## Capítulo 4

# El enfoque del lenguaje central

---

El inconsciente insiste, repite, y prácticamente rompe la puerta, para ser escuchado.

—Annie Rogers, *The Unyable*

Cuando fragmentos de traumas pasados se desarrollan dentro de nosotros, estos fragmentos dejan pistas. Las pistas en forma de palabras cargadas emocionalmente y oraciones que expresan nuestros miedos más profundos a menudo nos vinculan con traumas no resueltos. Como hemos visto, estos traumas ni siquiera nos pertenecen. Llamo a las expresiones verbales de estos traumas el lenguaje central. El lenguaje básico también se puede expresar de manera no verbal. Estos pueden incluir sensaciones físicas, comportamientos, emociones, impulsos e incluso los síntomas de una enfermedad. El lenguaje central de Jesse incluía ser despertado a las 3:30 a.m., temblar sin saber por qué y estar aterrorizado de volver a dormir. El lenguaje central de Gretchen incluía depresión, desesperación, ansiedad y la necesidad de "vaporizarse" a sí misma. Tanto Gretchen como Jesse llevaron piezas del rompecabezas que los vinculaba con algo no resuelto de su historia familiar.

Todos conocemos la historia de Hansel y Gretel, que son engañados en el bosque oscuro. Preocupado porque nunca encontrarán la salida, Hansel deja un rastro de migas de pan en el bosque para garantizar su regreso seguro a casa. Es una analogía acertada: ya sea en lo profundo del bosque de nuestros miedos, o simplemente un poco incómodo por salir del camino, también dejamos un rastro de migajas que pueden ayudarnos a encontrar nuestro camino. Pero en lugar de migajas de pan, dejamos un rastro de palabras, palabras que tienen el poder de llevarnos de vuelta al curso. Estas palabras pueden aparecer al azar pero no lo son. En realidad son pistas de nuestro inconsciente. Cuando sabemos cómo reunirlos y conectarlos, forman un camino que podemos seguir para ayudarnos a comprender más sobre nosotros mismos.

Al igual que los niños de cuentos de hadas, podemos vagar demasiado lejos en el bosque de nuestros miedos incluso para recordar dónde está el hogar. En lugar de seguir el rastro de las palabras, podemos encontrarnos recurriendo a medicamentos, reconfortándonos con comida, cigarrillos, sexo o alcohol, o distrayéndonos con actividades sin sentido. Como sabemos por experiencia personal, estos caminos siempre terminan. Nunca nos llevan a donde tenemos que ir.

No nos damos cuenta de que las migajas de nuestro lenguaje central están a nuestro alrededor. Viven en las palabras que hablamos en voz alta y en las que se hablan en silencio. Viven en las palabras que se disparan continuamente en nuestras cabezas como la alarma de un reloj. Pero en lugar de seguirlos para ver a dónde conducen, podemos quedar paralizados por el trance que estas palabras crean dentro de nosotros.

## **Memoria inconsciente**

Comprender cómo se almacenan los recuerdos traumáticos puede arrojar algo de luz sobre lo que sucede con nuestras palabras cuando estamos abrumados. La memoria a largo plazo a menudo se divide en dos categorías principales: declarativa y no declarativa. La memoria declarativa, también llamada memoria explícita o narrativa, es la capacidad de recordar conscientemente hechos o eventos. Este tipo de memoria depende del idioma para organizar, clasificar y almacenar información y experiencias que luego se convertirán en recuerdos recuperables. Es como un libro que podemos sacar del estante cuando necesitamos referirnos a una historia del pasado. Cuando podemos poner los eventos en palabras, podemos recordarlos como parte de nuestra historia.

La memoria no declarativa, también llamada memoria implícita, sensorimotora o de procedimiento, funciona sin memoria consciente. Nos permite recuperar automáticamente lo que ya hemos aprendido sin tener que volver a aprender los pasos. Cuando montamos en bicicleta, por ejemplo, no pensamos en la secuencia de eventos requeridos para hacer que avance. La memoria de andar en bicicleta está tan arraigada en nosotros que simplemente saltamos y pedaleamos sin dividir el proceso en pasos. Este tipo de recuerdos no siempre son fáciles de describir con palabras.

Las experiencias traumáticas a menudo se almacenan como memoria no declarativa. Cuando un evento se vuelve tan abrumador que perdemos nuestras palabras, no podemos grabar o "declarar" con precisión la memoria en forma de historia, lo que requiere el lenguaje para hacerlo. Es como si una inundación repentina estuviera fluyendo a través de todas nuestras puertas y ventanas a la

vez. En el peligro, no nos detenemos el tiempo suficiente para poner nuestra experiencia en palabras. Acabamos de salir de la casa.

Sin palabras, ya no tenemos acceso completo a nuestra memoria del evento. Fragmentos de la experiencia quedan sin nombre y se sumergen fuera de la vista. Perdidos y no declarados, se convierten en parte de nuestro inconsciente.

El vasto reservorio de nuestro inconsciente parece contener no solo nuestros recuerdos traumáticos, sino también las experiencias traumáticas no resueltas de nuestros antepasados. En este inconsciente compartido, parece que volvemos a experimentar fragmentos de la memoria de un antepasado y los declaramos como propios.

Aunque los estudios en ratones descritos anteriormente proporcionan alguna evidencia de cómo los traumas pasan de una generación a la siguiente, el mecanismo exacto de cómo se produce esta transferencia en los seres humanos aún no se ha entendido completamente. Aun así, aunque no estamos exactamente seguros de cómo se arraiga el negocio de un antepasado dentro de nosotros, parece brindar alivio cuando se hace consciente ese vínculo.

## **Lenguaje no declarado: cuando las palabras se pierden**

Hay dos momentos importantes en los que no podemos usar palabras para describir nuestra experiencia. El primero es antes de la edad de dos o tres años, cuando los centros de lenguaje de nuestro cerebro aún no han alcanzado la plena madurez. El segundo ocurre durante un episodio traumático, cuando nuestras funciones de memoria se suprimen y no podemos procesar la información con precisión.

Cuando se inhibe la función de la memoria, la información emocionalmente significativa pasa por alto los lóbulos frontales y no se puede nombrar ni ordenar a través de palabras o lenguaje, como lo describe Bessel van der Kolk. Sin el lenguaje, nuestras experiencias a menudo no son "declaradas" y es más probable que se almacenen como fragmentos de memoria, sensaciones corporales, imágenes y emociones. El lenguaje nos permite acorralar nuestras experiencias en forma de historia. Una vez que tengamos la historia, podremos volver a visitar una experiencia, incluso un trauma, sin revivir toda la agitación que conlleva.

A pesar de que el idioma puede ser una de las primeras cosas que debemos seguir cuando estamos abrumados, este idioma nunca se pierde. Se aleja en nuestro inconsciente y emerge inesperadamente, rechazando ser ignorado. Como dice la psicóloga Annie Rogers, "el inconsciente insiste, repite y prácticamente rompe la puerta, para ser escuchado. La única manera de escucharlo, invitarlo a la sala, es dejar de imponer algo sobre él, principalmente en forma de ideas propias, y escuchar en su lugar lo indecible, que está en todas partes, en el habla, en las representaciones, en los sueños, y en el cuerpo.

## **Recuperación de memoria y lenguaje central**

Las experiencias tácitas que viven en nuestro inconsciente están a nuestro alrededor. Aparecen en nuestro lenguaje peculiar. Se expresan en nuestros síntomas crónicos y comportamientos inexplicables. Reaparecen en las luchas repetitivas que enfrentamos en nuestras vidas cotidianas. Estas experiencias tácitas

forman la base de nuestro lenguaje central. Cuando nuestro inconsciente rompe nuestra puerta para ser escuchado, el lenguaje central es lo que escuchamos.

Las palabras con carga emocional de nuestro lenguaje central son claves para los recuerdos no declarativos que viven tanto en nuestro cuerpo como en el "cuerpo" de nuestro sistema familiar. Son como gemas en nuestro inconsciente esperando ser excavadas. Si no los reconocemos como mensajeros, nos perdemos pistas importantes que pueden ayudarnos a desentrañar el misterio detrás de nuestras luchas. Una vez que los desenterramos, damos un paso esencial hacia la curación del trauma.

El lenguaje central nos ayuda a "declarar" los recuerdos que se han "no declarado", lo que nos permite reunir los eventos y experiencias que no se pudieron integrar ni recordar. Cuando suficientes de estas piezas se reúnen en nuestra conciencia, comenzamos a formar una historia que profundiza nuestra comprensión de lo que nos pudo haber pasado a nosotros o a los miembros de nuestra familia. Comenzamos a dar sentido a los recuerdos, las emociones y las sensaciones que pueden haber estado acechándonos toda nuestra vida. Una vez que localizamos su origen en el pasado, en nuestro trauma o en un trauma familiar, podemos dejar de vivirlos como si pertenecieran al presente. Y aunque no todos los miedos, ansiedades o pensamientos repetitivos pueden explicarse por un evento traumático en la familia, ciertas experiencias pueden entenderse más completamente cuando desciframos nuestro lenguaje central.

## **Cómo reconocer tu lenguaje básico**

Las palabras intensas o urgentes que usamos para describir nuestros miedos más profundos, ese es nuestro lenguaje central. También podemos escucharlo en las quejas que tenemos sobre nuestras relaciones, nuestra salud, nuestro trabajo y otras situaciones de la vida. El lenguaje básico incluso se revela en la forma en que nos hemos desconectado de nuestros cuerpos y del núcleo de nosotros mismos. Esencialmente, son las consecuencias de un trauma que ha ocurrido en nuestra infancia temprana o en la historia familiar.

El lenguaje es inusual porque puede sentirse fuera de contexto por lo que sabemos o lo que hemos experimentado. El lenguaje básico puede tener la calidad de venir de fuera de nosotros mientras se experimenta dentro de nosotros. Gretchen, quien ahora entendió lo que estaba detrás de las palabras vaporizar e incinerar, informó: "Esos sentimientos vivieron en mí, pero no fueron de mí". Una vez que se expone este lenguaje idiosincrásico, su intensidad y su influencia sobre nosotros comienza a perder su valor. cargar.

## **El mapa del lenguaje básico**

En los capítulos que siguen, ofrezco herramientas que ayudan a conectar los puntos entre las emociones y eventos del pasado que antes no se explicaban. Cada herramienta contiene una serie de preguntas diseñadas para extraer un sentimiento o experiencia interna que probablemente nunca se haya nombrado o hecho completamente consciente. Una vez que se ha recuperado suficiente información, comienza a aparecer un mapa, un mapa del inconsciente. Se denomina mapa de idioma central y, de hecho, se puede trazar en un papel. Las palabras que escribamos determinarán la dirección en la que viajaremos. Todos tienen un mapa de idioma central y cada mapa es único.

Nuestro mapa de lenguaje central probablemente existió mucho antes de que naciéramos. Puede haber pertenecido a nuestro padre o a nuestra abuela, y simplemente lo hemos estado cargando por ellos. Quizás ellos, también, habían sido simplemente los portadores de este mapa para un miembro de la familia que vivía antes que ellos. Algunos mapas se forman durante el tiempo sin palabras de la infancia. De cualquier manera que lo hayamos recibido, ahora tenemos la oportunidad de rastrearlo hasta su origen.

Los traumas no resueltos de nuestra historia familiar se extienden a generaciones sucesivas, combinándose con nuestras emociones, reacciones y elecciones de maneras que nunca pensamos cuestionar. Asumimos que estas experiencias se originan con nosotros. Con su verdadera fuente fuera de la vista, a menudo somos incapaces de diferenciar lo que es nuestro de lo que no lo es.

Seguir nuestro mapa de idioma central nos puede llevar cara a cara con los miembros de la familia que viven como fantasmas, invisibles e ignorados. Algunos han sido enterrados durante mucho tiempo. Algunos han sido rechazados u olvidados. Otros han pasado por experiencias tan traumáticas que es demasiado doloroso pensar en lo que deben haber soportado. Una vez que los encontramos, son liberados y nosotros somos liberados.

Nuestra historia está a la espera de ser descubierta. Las palabras, el idioma, el mapa: todo lo que necesitamos para hacer el viaje está dentro de nosotros en este preciso momento.

En el capítulo 3, presenté las últimas investigaciones científicas que muestran cómo herramientas como la visualización pueden crear nuevas vías neuronales en el cerebro e incluso tener un efecto positivo en nuestros genes. Ahora, apliquemos lo que hemos aprendido.

En los capítulos siguientes, encontrará ejercicios destinados a llevarlo más allá de las limitaciones del pensamiento habitual. Están diseñados para agitar la olla de modo que las corrientes más profundas del inconsciente puedan llegar a la superficie.

Cada ejercicio se basa en el que lo precedió. Algunos te piden que cierres los ojos y visualices a los miembros de la familia; otros te pedirán que te sintonices con las sensaciones de tu cuerpo. Varios de los ejercicios le pedirán que escriba las respuestas a las preguntas diseñadas para ayudarlo a descubrir las claves significativas en su lenguaje central. Es útil mantener el lápiz y el papel cerca; un cuaderno funciona bien para que pueda revisar fácilmente sus respuestas a medida que avanza.

Según mi experiencia, al hacer los ejercicios, profundizarás tu propia experiencia y descubrirás más sobre ti mismo. No hay necesidad de preocuparse por las respuestas correctas o incorrectas. Deje que la curiosidad sea su guía mientras lo guío a través de un proceso que, en mi práctica, ha sido sanador para muchos.

## Capítulo 5

### Los cuatro temas inconscientes

---

Los lazos más poderosos son los de las personas que nos dieron a luz. . . apenas parece importar cuántos años han pasado, cuántas traiciones pudo haber habido,

cuánta miseria en la familia: nos mantenemos conectados, incluso en contra de nuestra voluntad.  
—Anthony Brandt, "Bloodlines"

Si heredamos las emociones de nuestros padres en el útero, o se transmiten en nuestra relación temprana con nuestra madre, o las compartimos a través de la lealtad inconsciente o los traumas familiares, una cosa está clara: la vida nos envía algo sin resolver del pasado.

Nos engañamos cuando creemos que podemos hacer que nuestras vidas vayan exactamente como lo planeamos. Con demasiada frecuencia, nuestras intenciones están en desacuerdo con nuestras acciones. Podemos desear buena salud, pero comer demasiada comida chatarra o encontrar excusas para no hacer ejercicio. Podríamos anhelar una relación romántica, pero distanciarnos tan pronto como una pareja potencial se acerque. Podríamos querer una carrera que sea significativa, pero no tomemos los pasos necesarios para lograrla. Lo peor es que lo que nos retiene a menudo es invisible para nosotros, nos mantiene frustrados y confundidos.

Buscamos respuestas en los lugares habituales. Nos centramos en los déficits en nuestra crianza. Reflexionamos sobre los eventos perturbadores en nuestra infancia que nos hicieron sentir impotentes. Culparemos a nuestros padres por cosas desafortunadas que nos sucedieron. Visitamos los mismos pensamientos una y otra vez. Sin embargo, recordar de esta manera rara vez mejora las cosas. Sin el origen de nuestro problema a la vista, nuestras quejas simplemente perpetúan nuestra infelicidad continua.

En este capítulo, aprenderemos sobre los cuatro temas inconscientes que interrumpen el progreso de la vida, cuatro formas en que nuestras relaciones, el éxito y la salud pueden interrumpirse. Antes de ir allí, veamos cómo llegamos aquí.

## **El flujo de la vida**

El camino era simple. Vinimos aquí a través de nuestros padres. Como hijos de nuestros padres, estamos conectados a algo vasto que se extiende hacia atrás en el tiempo, literalmente hasta el comienzo de la humanidad misma. A través de nuestros padres, estamos conectados a la corriente de la vida, aunque no somos la fuente de esa corriente. La chispa simplemente nos ha sido enviada, transmitida biológicamente, junto con nuestra historia familiar. También es posible experimentar cómo vive dentro de nosotros.

Esta chispa es nuestra fuerza vital. Tal vez puedas sentirlo pulsando dentro de ti ahora mismo mientras lees esto. Si alguna vez has estado con alguien cuando murió, puedes sentir que esta fuerza disminuye. Incluso puedes sentir el mismo instante de separación cuando esa fuerza abandona el cuerpo. Del mismo modo, si alguna vez has presenciado un nacimiento, puedes sentir la fuerza vital que llena la sala.

Esa fuerza vital no se detiene con el nacimiento. Continúa fluyendo de tus padres a ti, incluso si te sientes desconectado de ellos. He observado, tanto en mi práctica clínica como en mi propia vida, que cuando nuestra conexión con nuestros padres fluye libremente, nos sentimos más abiertos a recibir lo que la vida nos brinda. Cuando nuestra conexión con nuestros padres se ve afectada de alguna manera, la fuerza vital disponible para nosotros puede sentirse limitada. Podemos sentirnos bloqueados y constreñidos, o sentirnos fuera del flujo de la vida, como si

estuviéramos nadando contra la corriente. En última instancia, sufrimos y no sabemos por qué. Pero tenemos los recursos dentro de nosotros para sanar. Comencemos por evaluar la conexión que sentimos con nuestros padres en este mismo momento, sin importar si todavía están vivos o no.

### **Sintiendo el flujo**

Tómate un minuto y siente la conexión o desconexión que tienes con tus padres. Independientemente de la historia que tenga sobre ellos, sienta la relación y cómo afecta físicamente a su cuerpo.

Visualiza a tus padres biológicos de pie frente a ti. Si nunca los has conocido o no puedes visualizarlos, simplemente déjate sentir su presencia. Sostén la imagen y pregúntate lo siguiente:

- ¿Les doy la bienvenida o los excluyo?
- ¿Siento que me dan la bienvenida?
- ¿Experimento uno diferente del otro?
- ¿Mi cuerpo está relajado o tenso cuando los visualizo?
- Si una fuerza que da vida fluyera de ellos hacia mí, ¿cuánto de eso estaría llegando: el 5 por ciento? ¿25 por ciento? ¿50 por ciento? 75 por ciento? ¿O un 100 por ciento completo?

La fuerza vital que fluye de nuestros padres fluye hacia nosotros libremente. No hay nada que tengamos que hacer. Nuestro único trabajo es recibirlo.

Visualice la fuerza vital como el cable principal que alimenta la electricidad a su hogar. Todos los demás cables que se ramifican en las distintas salas dependen del cable principal para la alimentación. No importa cuán exitosamente cableamos nuestra casa, si nuestra conexión al cable principal se ve comprometida, el flujo se verá afectado.

Ahora veamos cómo este "cable principal" puede verse afectado por los cuatro temas inconscientes.

### **Cuatro temas inconscientes que interrumpen el flujo de la vida**

Estos temas son comunes para cada uno de nosotros, pero sus efectos son inconscientes en nosotros:

1. Nos hemos fusionado con un padre.
2. Hemos rechazado a un padre.
3. Hemos experimentado una ruptura en el vínculo temprano con nuestra madre.
4. Nos hemos identificado con un miembro de nuestro sistema familiar que no sea nuestros padres.

Cualquiera de estos temas puede dificultar nuestra capacidad de prosperar y alcanzar los objetivos que nos fijamos. Pueden limitar nuestra vitalidad, nuestra salud y nuestro éxito. Aparecen en nuestro comportamiento y en nuestras relaciones. Aparecen en nuestras palabras.

Los cuatro temas son relacionales, ya que describen aspectos de cómo nos relacionamos con nuestros padres y con otros en nuestro sistema familiar. Si entendemos los temas y sabemos cómo buscarlos, podemos identificar cuáles operan en nosotros y nos impiden tener la plenitud de nuestras experiencias de vida.

Una desconexión de nuestra madre o padre subyace en tres de los cuatro temas inconscientes, y es el primer lugar a considerar cuando estamos luchando.

Hay otras interrupciones en la fuerza vital que pueden impedirnos vivir plenamente, pero estas interrupciones no siempre son inconscientes y no necesariamente involucran a un padre u otro miembro de nuestro sistema familiar. Una de esas interrupciones se produce cuando hemos experimentado un trauma personal. Incluso si somos conscientes de los efectos del trauma en nosotros, podríamos ser impotentes para resolverlo.

Otro tipo de interrupción ocurre cuando nos sentimos culpables por una acción que hemos tomado o un crimen que hemos cometido. Tal vez tomamos una decisión que lastimó a alguien, o dejamos una relación de manera cruel, o tomamos algo que no nos pertenecía, o tomamos una vida a propósito o accidentalmente. La culpa puede congelar nuestra fuerza de vida de muchas maneras. Y, cuando no es de propiedad o se resuelve, puede extenderse a nuestros hijos e incluso a sus hijos. Leerás más sobre esto en los capítulos que siguen. Primero, echemos un vistazo a las cuatro interrupciones que se relacionan directamente con nuestros padres u otro miembro del sistema familiar.

## **1. ¿Se fusionó con los sentimientos, los comportamientos o la experiencia de un padre?**

Piense de nuevo. ¿Uno de tus padres luchó emocional, física o psicológicamente? ¿Te dolió verlos sufrir? ¿Querías quitarles el dolor? ¿Has probado? ¿Alguna vez te pusiste del lado de los sentimientos de un padre contra el otro? ¿Tenías miedo de mostrar tu amor a uno de tus padres por temor a lastimar al otro? En tu vida actual, ¿luchas de una manera similar a la de tus padres? ¿Reconoces el dolor de tus padres en ti?

Muchos de nosotros tomamos inconscientemente el dolor de nuestros padres. Como niños pequeños, desarrollamos nuestro sentido del yo gradualmente. En aquel entonces, no habíamos aprendido a separarnos de nuestros padres y estar conectados con ellos al mismo tiempo. En este lugar inocente, quizás imaginamos que podríamos aliviar su infelicidad reparándola o compartiéndola. Si nosotros también lo lleváramos, no tendrían que llevarlo solo. Pero esto es un pensamiento fantaseado, y solo conduce a más infelicidad. Los patrones compartidos de infelicidad están a nuestro alrededor. Madre triste, hija triste. . . Padre irrespetado, hijo irrespetado. . . Las dificultades de relación de los padres reflejadas por los hijos. Las combinaciones son infinitas.

Cuando nos fusionamos con un padre, inconscientemente compartimos un aspecto, a menudo un aspecto negativo, de la experiencia de vida de ese padre. Repetimos o revivimos ciertas situaciones o circunstancias sin hacer el enlace que puede liberarnos.

La historia de Gavin

La siguiente historia ilustra cómo esta dinámica a menudo velada puede alimentar una lucha que nos sentimos incapaces de resolver.

Cuando Gavin tenía treinta y cuatro años, tomó una serie de decisiones financieras precipitadas que le costaron a él y a su familia todo el dinero que habían ahorrado. Recientemente se le había despedido de su trabajo como gerente de proyecto por no cumplir con los plazos. Con una esposa y dos hijos pequeños en casa, Gavin estaba desesperado. Luchando por pagar sus cuentas y con su matrimonio ahora tenso, Gavin se convirtió en una profunda depresión.



Cuando era un niño pequeño, su padre, que también tenía unos treinta y tantos años, perdió todos los ahorros de la familia en el hipódromo, creyendo que tenía información privilegiada sobre un caballo en particular. En ese momento, la madre de Gavin se llevó a los niños y se mudó a la casa de sus padres. Después de eso, Gavin rara vez veía a su padre, a quien su madre se refería como un hombre egoísta, un jugador compulsivo y un perdedor.

Ahora, a los treinta y cuatro años, aunque no había hecho la conexión conscientemente, Gavin estaba repitiendo la experiencia de "perdedor" de su padre. Él también había perdido los ahorros de su familia y ahora enfrentaba la posibilidad de perder a su esposa e hijos. No fue hasta nuestra sesión juntos que Gavin se dio cuenta de que había estado reviviendo el pasado.

Al estar tan alejado de su padre, Gavin no podía entender cómo sus vidas reflejaban un patrón similar. Al no compartir una conexión consciente con su padre, Gavin había forjado una inconsciente: había repetido inconscientemente las fallas de su padre. Entendiendo esto, Gavin se dispuso a reparar su relación rota.

Había pasado casi una década desde que habían hablado. Consciente de su propia resistencia y consciente de que conocía principalmente a su padre a través de las historias de su madre, Gavin procedió con cautela, pero con la mente abierta. En una carta escrita a mano, le dijo a su padre que era el abuelo de dos niñas y que Gavin lamentaba no haber estado en contacto. Gavin esperó seis semanas, pero no hubo respuesta. Temía que su padre hubiera muerto o, peor aún, en su mente, su padre lo había descartado.

Confundiendo en un instinto bajo su miedo, Gavin levantó el teléfono y marcó el número de su padre. Se alegró de haberlo hecho; Sorprendentemente, su padre no había recibido la carta. En la llamada, ambos hombres torpemente hurgaban entre palabras y emociones mientras intentaban establecer una conexión. Después de algunas llamadas telefónicas tensas, los sentimientos genuinos comenzaron a surgir. Gavin pudo decirle a su padre que lo extrañaba profundamente. Su padre escuchó, conteniendo las lágrimas. Le contó a Gavin lo increíblemente doloroso que había sido perder a su familia, y cómo no había pasado un día sin que sintiera la punzada del dolor y la tristeza. Su padre sugirió que se reunieran en persona. Gavin estuvo de acuerdo. En pocas semanas, la depresión que había engullido a Gavin comenzó a levantarse. Con su padre nuevamente en su vida, Gavin comenzó a estabilizar las cosas en casa, restaurando la confianza que había perdido con su esposa y fortaleciendo sus lazos con sus hijos. Era como si se hubiera encontrado una llave que nunca supo que faltaba. Gavin ahora podía desbloquear la caja fuerte que contenía los objetos de valor más esenciales de su vida: su conexión con su familia.

Lo último que los padres querrían ver es a su hijo sufriendo en su nombre. Es arrogante e inflado pensar que nosotros, como niños, estamos mejor equipados para manejar el sufrimiento de nuestros padres que ellos. También está fuera de sintonía con el orden de la vida. Nuestros padres existieron antes que nosotros. Nos proveyeron para que pudiéramos sobrevivir. Nosotros, como infantes, no nos ocupamos de ellos.

Cuando un niño asume la carga de un padre, ya sea consciente o inconscientemente, pierde la experiencia de ser entregado y puede tener dificultades para recibir de las relaciones más adelante en la vida. Un niño que cuida a un padre a menudo forja un patrón de sobreextensión de por vida y crea un plan para sentirse habitualmente abrumado. Al intentar compartir o llevar la carga

de nuestros padres, continuamos el sufrimiento familiar y bloqueamos el flujo de la fuerza vital que está disponible para nosotros y para las generaciones que nos siguen.

Incluso cuando cuidamos a los padres enfermos o ancianos, brindándoles lo que no pueden hacer por sí mismos, es importante preservar y respetar la integridad de la relación entre padres e hijos, en lugar de disminuir la dignidad de nuestros padres.

## **2. ¿Se ha juzgado, culpado, rechazado o se ha separado de un padre?**

Si realmente queremos abrazar la vida y experimentar la alegría, si realmente queremos relaciones profundas y satisfactorias, y una salud que sea vibrante y resistente, si realmente queremos estar a la altura de nuestro potencial, sin la sensación de estar dentro, primero debemos Reparar nuestras relaciones rotas con nuestros padres. Más allá de habernos dado vida y ser una parte inexorable de quienes somos, nuestros padres son la puerta de entrada a las fortalezas ocultas y las fuerzas creativas, así como a los desafíos, que también forman parte de nuestro legado ancestral. Ya sea que estén muertos o vivos, si estamos lejos de ellos o si nuestra relación es amigable, nuestros padres, y los traumas que han experimentado o heredado, son la clave de nuestra curación.

Incluso si tienes la sensación de que prefieres masticar un puñado de chinchetas en lugar de a tus padres, este paso no se puede omitir, no importa cuánto tarde. (Me tomó treinta y seis almuerzos semanales con mi padre sargento de la marina antes de que finalmente me dijera que nunca creyó que lo amaba). Las relaciones rotas a menudo surgen de eventos dolorosos en nuestra historia familiar y pueden repetirse por generaciones hasta que reunimos el coraje para suelte nuestras mentes de jueces, abra nuestros corazones constreñidos y mire a nuestros padres y otros miembros de la familia con la luz de la compasión. Solo así podemos resolver el dolor que nos impide abrazar por completo nuestras vidas.

Incluso si, al principio, podemos hacer el movimiento solo en un nivel interno, es importante encontrar un lugar dentro de nosotros mismos donde podamos ablandarnos cuando pensamos en nuestros padres y no nos enfadamos.

Este enfoque puede ir en contra de lo que te han enseñado. Mucha terapia de conversación convencional se enfoca en culpar a los padres como la causa principal de nuestro sufrimiento. Como las ratas que navegan sin cesar por el mismo laberinto, muchas personas pasan décadas repasando viejas historias de cómo sus padres les fallaron e hicieron su vida miserable. Aunque nuestras viejas historias nos pueden atrapar, una vez que descubrimos las historias más profundas detrás de ellas, tienen el poder de liberarnos. La fuente de esa libertad está dentro de nosotros, simplemente esperando ser minada.

Pregúntese: ¿Rechaza, culpa o juzga a un padre por algo que siente que él o ella le ha hecho? ¿Faltas al respeto a uno o ambos de tus padres? ¿Te has separado de alguno de ellos?

Digamos que culpas o rechazas a tu madre. Digamos que la culpas por no darte lo suficiente de lo que sientes que deberías haber recibido. Si esto es cierto para ti, ¿también te has preguntado qué le sucedió? ¿Qué evento tuvo el poder de interrumpir el flujo de amor en tu relación? ¿Ocurrió algo que los separó a los dos o la separó de sus padres?

Tal vez su madre le hizo una herida y no pudo darle lo que no recibió. Sus habilidades de crianza estarían limitadas por lo que ella no recibió de sus padres.

Si rechaza a su madre, es probable que haya un evento traumático entre usted y ella. Tal vez su madre perdió un hijo antes de que usted naciera, o dio a un hijo en adopción, o perdió a su primer amor en un accidente automovilístico, el hombre con el que había planeado casarse. Quizás su padre murió cuando ella era joven, o su hermano amado fue asesinado al bajar del autobús escolar. Las ondas de choque de tal evento te afectarán, pero el evento real no tendrá nada que ver directamente contigo. En cambio, el trauma ataría el enfoque y la atención de tu madre, sin importar cuán grande sea su amor por ti.

Como niño, puede que la experimente como no disponible, absorto en sí mismo o retenido. Entonces puede rechazarla, tomando personalmente su agotado flujo de amor, como si de alguna manera hubiera tomado la decisión de ocultárselo. La mayor verdad sería que el amor que anhelas no estaba disponible para que tu madre te lo diera. Cualquier niño nacido en circunstancias similares probablemente experimentaría un tipo similar de maternidad.

Si te separas de tu madre, puedes culparla por no responder a todo el amor que le diste cuando eras una niña pequeña. Tal vez ella estaba deprimida y lloraba mucho, y tal vez intentaste hacerla feliz con tu amor. Tal vez la cuidaste y trataste de quitarle el dolor. Tal vez un día se dio cuenta de que todos sus buenos esfuerzos habían fracasado, de que su amor no podía hacer que su madre se sintiera mejor. Y así te distanciaste de ella y la culpaste por no darte lo que necesitabas, cuando en realidad sentiste que no te veías todo el amor que diste o que te desanimaste porque su amor no podía ser devuelto de la misma manera. Cortar puede haber sido la única opción que sabías. Cortarse puede hacer que te sientas libre al principio, pero es la falsa libertad de una defensa de la infancia. En última instancia, limitará su experiencia de vida.

Tal vez usted culpe o juzgue a un padre porque él o ella estaba en guerra con el otro, y se sintió obligado a tomar partido. A menudo, un niño será abiertamente leal a uno de sus padres, pero secretamente será leal al otro. El niño puede formar un vínculo encubierto con el padre rechazado o denigrado al adoptar o emular lo que se juzga como negativo en ese padre.

Miremos en eso otra vez. Las emociones, rasgos y comportamientos que rechazamos en nuestros padres probablemente seguirán viviendo en nosotros. Es nuestra forma inconsciente de amarlos, una forma de traerlos de vuelta a nuestras vidas. Vimos cómo ese patrón se desarrolló inconscientemente en la vida de Gavin.

Cuando rechazamos a nuestros padres, no podemos ver las formas en que somos similares. Los comportamientos se vuelven desconocidos en nosotros y, a menudo, se proyectan en las personas que nos rodean. A la inversa, podemos atraer amigos, socios románticos o socios comerciales que muestren los mismos comportamientos que rechazamos, lo que nos permite innumerables oportunidades para reconocer y sanar la dinámica.

En un nivel físico, un rechazo de nuestros padres se puede sentir como un dolor, rigidez o entumecimiento en nuestro cuerpo. Nuestros cuerpos sentirán cierto grado de malestar hasta que nuestro padre rechazado tenga experiencia en nosotros de una manera amorosa.

Ni siquiera necesitamos saber el historial familiar exacto para comprender qué provocó el rechazo. Claramente, algo sucedió que les impidió estar cerca. Quizás la propia madre de tu madre murió cuando ella era joven o tu madre perdió a un

hermano o fue abandonada por el gran amor de su vida. Ella no puede revelar su historia y nunca puede saberlo. Aun así, sanar tu relación con ella te ayudará a sentirte más completo dentro de ti. Algo claramente sucedió. Esto es todo lo que necesitas saber. Y este algo bloqueó tu corazón o bloqueó su corazón, o ambos. Tu trabajo es reconectarte con el amor que naturalmente sentiste por ella cuando eras pequeña. De esta manera, puedes dejar ir lo que podrías llevar que realmente le pertenece.

La curación de nuestra relación con nuestros padres a menudo comienza con una imagen interna. A veces, antes de dar un paso en el mundo exterior, primero debemos dar un paso en nuestro mundo interior. Lo que sigue es una forma de iniciar el proceso. Aunque el ejercicio se centra en nuestra relación con nuestra madre, el mismo ejercicio se puede hacer visualizando a nuestro padre.

## **Visualizando a tu madre y su historia**

Imagina que tu madre está de pie frente a ti, a pocos pasos de distancia. Revisar el interior. ¿De qué sensaciones estás consciente? Ahora imagina que toma tres pasos grandes y se para muy cerca de ti, a pocos centímetros de tu cuerpo. ¿Qué sucede físicamente dentro de ti? ¿Se abre su cuerpo o se contrae o quiere retirarse? Si su respuesta es que su cuerpo se contrae o quiere retirarse, es importante darse cuenta de que el trabajo de apertura es ahora su responsabilidad y no la de su madre.

Ahora amplíemos la lente y pensemos en tu madre otra vez a varios pasos de distancia. Esta vez, visualízela rodeada de todos los eventos traumáticos que experimentó. Incluso si no sabes exactamente lo que le pasó, tienes una idea de su historia familiar y de cómo pudo haber luchado en su vida. Tómame un momento para sentir realmente lo que debe haber sido para ella.

- Cierra tus ojos.
- Recuerda todas las historias de la historia familiar de tu madre y deja que todas las tragedias que conoces vengan a tu mente.
- Visualice a su madre como una mujer joven o un niño pequeño, o incluso como un bebé pequeño que se aprieta contra las olas de la pérdida, tratando de protegerse de la avalancha de dolor.
- ¿Qué siente tu cuerpo al sentir lo que ella pudo haber sentido? ¿Cuáles son las sensaciones y dónde surgen en tu cuerpo?
- ¿Puedes sentir o imaginar cómo debe haber sido para ella?
- ¿Esto te toca? ¿Puedes sentir tu compasión por ella?
- Dígale en su corazón: "Mamá, lo entiendo". Incluso si no entiendes completamente, di las palabras nuevamente. "Mamá, entiendo". Considera agregar las palabras "Mamá, trataré de asimilar tu amor tal como es, sin juzgarlo ni esperar que sea diferente".
- ¿Cómo se siente decir eso?
- ¿Qué sucede en tu cuerpo cuando le dices esto?
- ¿Hay algún lugar en su cuerpo que deje ir, se abra o se sienta más suave?

Tener una relación cercana con nuestros padres no solo aumenta la comodidad y el apoyo que sentimos en la vida, sino que también se ha demostrado que se relaciona con la buena salud. Los resultados de un estudio longitudinal de treinta y cinco años realizado en la Universidad de Harvard encontraron evidencia convincente de que la calidad de nuestra relación con nuestros padres puede afectar nuestra salud en el futuro.

Específicamente, se les pidió a los participantes que describieran su relación con cada padre usando la siguiente escala: "muy cercano", "cálido y amistoso", "tolerante" o "cansado y frío". Noventa y uno por ciento de los participantes que declararon que su relación con su madre fue tolerante o forzada, se les diagnosticó un problema de salud importante (como cáncer, enfermedad coronaria, hipertensión, etc.) en la mediana edad, en comparación con el 45 por ciento de los participantes, menos de la mitad, que informaron que su relación con sus madres estaba caliente o cerca. Se informaron números similares para los participantes que describieron su relación con sus padres. El ochenta y dos por ciento de los participantes que reportaron relaciones tolerantes o tensas con sus padres tenían problemas de salud significativos en la mediana edad, en comparación con el 50 por ciento de los que tenían relaciones cálidas o cercanas con sus padres. Si los participantes tuvieron una relación tensa con ambos padres, los resultados fueron sorprendentes: el 100 por ciento tenía problemas de salud significativos, en comparación con el 47 por ciento de los que describieron sus relaciones con los padres como cálidos y cercanos.

Otro estudio, realizado en la Universidad Johns Hopkins, siguió a 1,100 estudiantes de medicina durante cincuenta años y encontró que las tasas de cáncer estaban estrechamente relacionadas con el grado de distancia que un participante sentía hacia un padre.<sup>2</sup>

Una relación difícil con nuestros padres no solo puede afectar nuestra salud física, sino que nuestra relación temprana con nuestra madre en particular puede servir como un modelo a partir del cual se forjan nuestras relaciones posteriores. La siguiente historia muestra cómo los sentimientos no resueltos hacia nuestra madre pueden proyectarse en nuestros socios.

### *La historia de Tricia*

Las relaciones de Tricia fueron todas de corta duración. Ninguno duró más de un año o dos. Ahora ella estaba a punto de dejar a su actual pareja. "Es frío e insensible", se quejó ella. "Él nunca está allí cuando lo necesito". Sin saber que ella lo estaba haciendo, Tricia describió a su madre de una manera similar. "Ella es distante y emocionalmente no disponible. Nunca podría acudir a ella en busca de apoyo. Ella nunca me amó de la manera en que necesitaba ser amada".

El rechazo de Tricia a su madre fue el culpable de los fracasos de su relación. Lo que quedó sin resolver con su madre resurgió inconscientemente con sus parejas, erosionando el vínculo que compartían y la intimidad que deseaban.

Tricia no pudo identificar ningún evento específico que explicara por qué había rechazado a su madre. Sin embargo, en nuestro trabajo conjunto, reveló que su madre a menudo había descrito a su propia madre, la abuela de Tricia, como egoísta y emocionalmente no disponible. La historia fue así: a la abuela, cuando solo era una niña pequeña, la enviaron a vivir con su tía después de la muerte de su madre. A menudo se sentía como un forastero en la nueva familia y se mantuvo resentida durante la mayor parte de su vida. Tricia finalmente entendió la fuente de la falta de calor de su madre. También vio por primera vez que ella también había estado repitiendo un patrón familiar de hijas que no obtenían lo que necesitaban de sus madres. Este patrón reverberó a través de la historia familiar durante al menos tres generaciones.

Con una comprensión más profunda de los eventos detrás de la distancia de su madre, Tricia reportó sentirse compasiva por primera vez. Tricia reconcilió su

relación e inmediatamente pudo sentir los efectos de esa reconciliación con su pareja. Descubrió que estaba menos a la defensiva y que podía permanecer abierta y presente, incluso en momentos difíciles cuando, en el pasado, se habría sentido amenazada, alejada y retirada hacia sí misma. Las proyecciones que habían sido veladas estaban ahora a la vista.

Si tu relación con tus padres es tensa, no te preocupes. Ofrezco herramientas que pueden ayudarte a reparar la conexión. Será importante no esperar que tus padres sean diferentes de quienes son, el cambio se producirá en ti. La dinámica de la relación puede seguir siendo la misma, pero su perspectiva será diferente. No se trata de lanzarse imprudentemente frente a un tren en movimiento; Se trata más de elegir la mejor ruta para hacer el viaje.

### **3. ¿Experimentó una interrupción en el vínculo temprano con su madre?**

Si rechaza a su madre, es posible que haya experimentado una interrupción durante el proceso de vinculación temprana con ella. No todos los que experimentan una ruptura en el vínculo temprano rechazarán a su madre. Lo que es más probable con una interrupción durante este período es que experimenta cierto grado de ansiedad cuando intenta vincularse con un compañero en una relación íntima. Esa ansiedad podría traducirse en una dificultad para mantener una relación o incluso no querer una relación en absoluto. También podría traducirse en tomar la decisión de no tener hijos. En la superficie, puede quejarse de que criar a un niño implique demasiado tiempo y energía. En el nivel más profundo, puede sentirse mal equipado para proporcionarle a un niño lo que usted mismo ha perdido.

Una interrupción en el vínculo madre-hijo en las generaciones anteriores también puede afectar su conexión con su madre. ¿Tu madre o tu abuela experimentaron una ruptura en el vínculo con su madre? Los residuos de estos primeros traumas se pueden experimentar en generaciones posteriores. No solo eso, sería difícil para tu madre darte lo que ella no pudo recibir de su propia madre.

Si estás alejado de tus padres o si han fallecido, es posible que nunca sepas la respuesta a estas preguntas, especialmente si eras muy joven cuando ocurrió la ruptura. Las interrupciones tempranas en general pueden ser difíciles de discernir, porque el cerebro no está equipado para recuperar nuestras experiencias en esos primeros años de vida. El hipocampo, la parte del cerebro asociada con la formación, organización y almacenamiento de los recuerdos, no ha desarrollado completamente sus conexiones con la corteza prefrontal (la parte del cerebro que nos ayuda a interpretar nuestras experiencias) hasta algún momento después de la edad de dos años. Como resultado, el trauma de una separación temprana se almacenaría como fragmentos de sensaciones físicas, imágenes y emociones, en lugar de recuerdos claros que se pueden formar parte de una historia. Sin la historia, las emociones y sensaciones pueden ser difíciles de entender.

Algunas preguntas para hacer cuando se busca un vínculo interrumpido

- ¿Ocurrió algo traumático mientras tu madre estaba embarazada de ti? ¿Estaba muy ansiosa, deprimida o estresada?
- ¿Tenían tus padres dificultades en su relación durante el embarazo?
- ¿Experimentaste un parto difícil? ¿Naciste prematuro?
- ¿Tu madre experimentó depresión posparto?

- ¿Te separaste de tu madre poco después del nacimiento?
- ¿Fuiste adoptado?
- ¿Experimentó un trauma o una separación de su madre durante los primeros tres años de vida?
  - ¿Fue usted o su madre hospitalizado y obligado a estar separado (quizás pasó un tiempo en una incubadora, le extrajeron las amígdalas o algún otro procedimiento médico, o su madre necesitó una cirugía o experimentó una complicación de un embarazo, etc. )?
  - ¿Su madre experimentó un trauma o una agitación emocional durante sus primeros tres años de vida?
  - ¿Tu madre perdió un hijo o un embarazo antes de que nacieras?
  - ¿Se centró la atención de su madre en un trauma que afectó a uno de sus hermanos (un aborto espontáneo tardío, una muerte fetal, una muerte, una emergencia médica, etc.)?

A veces, la ruptura en el vínculo no es física. A veces experimentamos más de una ruptura energética de nuestra madre. Puede estar físicamente presente, pero emocionalmente distante o inconsistente. La presencia y constancia que una madre establece durante los primeros años de vida es fundamental para el bienestar psicológico y emocional del niño. El psicoanalista Heinz Kohut describe cómo "el brillo en los ojos de la madre" cuando mira a su bebé es el vehículo mediante el cual el niño se siente validado y afirmado y puede comenzar a desarrollarse de una manera saludable.

Si experimentamos una ruptura temprana en el vínculo con nuestra madre, es posible que tengamos que reconstruir ciertas pistas que surgen de la historia de nuestra madre, así como de nuestra propia historia. Tendremos que mirar hacia atrás y preguntar: ¿Le sucedió algo traumático a nuestra madre que afectó su capacidad para estar atenta? ¿Estaba ella presente o preocupada? ¿Hubo una desconexión en la forma en que nos tocó, en la forma en que nos miró, en el tono de su voz cuando nos habló? ¿Experimentó dificultades para vincularme en una relación? ¿Me apago, me alejo o me alejo de la cercanía?

Suzanne, de treinta años y madre de dos hijos, se encogió ante la idea de tener una relación física cercana con su madre. Durante el tiempo que pudo recordar, a ella nunca le gustó que la abrazara. Suzanne también reveló que ella y su esposo no eran físicamente cariñosos. "Abrazar te quita la energía", diría Suzanne. Cuando Suzanne tenía nueve meses, pasó dos semanas sola en el hospital con neumonía, mientras que su madre se quedó en casa para cuidar a los otros hermanos. En ese momento, Suzanne inconscientemente comenzó a retirarse. Al rechazar el afecto de su madre, Suzanne simplemente se estaba protegiendo para evitar que la lastimaran y la dejaran nuevamente. El solo hecho de poder identificar la raíz de su repulsión hacia su madre fue crucial. Después de eso, Suzanne pudo restaurar el vínculo que se había roto entre ellos.

Después de experimentar un vínculo interrumpido, un niño puede dudar a la hora de restablecer la conexión con la madre. La forma en que se restaura esta conexión puede crear un plan para vincularse y separarse en futuras relaciones. Si la madre y el niño no restablecen completamente su conexión, el niño puede permanecer indeciso más adelante en la vida cuando intente vincularse con su pareja. El hecho de no restablecer el vínculo puede crear "una inexplicable falta de cercanía [que] ensombrece las relaciones cotidianas", dice el psicólogo David

Chamberlain. "La intimidad y la amistad genuina parecen estar más allá del alcance".

Como infantes, percibimos a nuestra madre como nuestro mundo. Una separación de ella se siente como una separación de la vida. Experiencias de vacío y desconexión, sentimientos de desesperanza y desesperación, la creencia de que algo está terriblemente mal con nosotros o con la vida misma, todo esto puede ser generado por una separación temprana. Demasiado jóvenes para procesar el trauma, experimentamos sentimientos, creencias y sensaciones corporales que viven dentro de nosotros sin la historia que los conecta con el pasado. Son estas experiencias las que infunden las muchas heridas, pérdidas, decepciones y desconexiones que encontramos a medida que se desarrollan nuestras vidas.

### **Los recuerdos negativos de la infancia.**

Muchos de nosotros no podemos ver más allá de las imágenes dolorosas de nuestra infancia y somos incapaces de recordar las cosas positivas que nos sucedieron. Como niños pequeños, experimentamos momentos tanto reconfortantes como inquietantes. Sin embargo, los recuerdos reconfortantes, los recuerdos de ser retenidos por nuestra madre mientras nos alimentaba, nos limpiaba o nos mecía para dormir, a menudo se bloquean para salir a la superficie. En cambio, parece que recordamos solo los recuerdos dolorosos de no haber obtenido lo que queríamos, de no haber tenido suficiente amor.

Hay razones para esto. Cuando nosotros, como niños pequeños, experimentamos la amenaza de nuestra seguridad, nuestros cuerpos reaccionaron erigiendo defensas. Estas defensas inconscientes se convierten en nuestro defecto, orientando nuestra atención hacia lo que es difícil o inquietante, en lugar de registrar lo que es reconfortante. Es como si nuestros recuerdos positivos vivieran al otro lado de una pared que está fuera de nuestro alcance. Solo pudiendo residir en un lado de la pared, realmente creemos que nada bueno nos ha pasado.

Es como si hubiéramos reescrito la historia, conservando solo aquellos recuerdos que respaldan nuestra estructura defensiva primitiva, las defensas que han estado con nosotros durante tanto tiempo, se han convertido en nosotros. Debajo de la barricada inconsciente que hemos erigido se encuentra un profundo deseo de ser amados por nuestros padres. Sin embargo, muchos de nosotros ya no podemos acceder a estos sentimientos. Porque si recordáramos los momentos amorosos y tiernos que compartimos con nuestros padres, nos sentiríamos vulnerables y nos arriesgaríamos a que nos lastimaran de nuevo. Por lo tanto, los recuerdos que nos pueden traer sanidad son aquellos que bloqueamos inconscientemente.

Los biólogos evolutivos respaldan esta premisa. Describen cómo nuestra amígdala usa cerca de dos tercios de sus neuronas en busca de amenazas. Como resultado, los eventos dolorosos y aterradores se almacenan más fácilmente en nuestra memoria a largo plazo que los eventos placenteros. Los científicos llaman a este mecanismo predeterminado "sesgo de negatividad", y tiene mucho sentido. Nuestra propia supervivencia depende de ser capaz de eliminar posibles ataques. "La mente es como Velcro para las experiencias negativas", dice el neuropsicólogo Rick Hanson, "y el teflón para las positivas".



#### 4. **¿Está inconscientemente identificado con un miembro de su sistema familiar que no sea sus padres?**

A veces, nuestra relación con nuestros padres es fuerte y amorosa, sin embargo, nos encontramos incapaces de explicar los sentimientos difíciles que llevamos. A menudo asumimos que el problema se origina dentro de nosotros, y si solo profundizamos lo suficiente, descubriremos su origen. Hasta que descubramos el evento desencadenante real en nuestra historia familiar, podemos revivir los miedos y sentimientos que no nos pertenecen, fragmentos inconscientes de un trauma, y pensaremos que son nuestros.

##### *La historia de Todd*

Todd tenía nueve años cuando comenzó a apuñalar el sofá con un bolígrafo. Ese año, asaltó a un niño vecino con un palo, lo que resultó en una herida que requirió cuarenta puntos. Todd pasó los siguientes años recibiendo medicamentos y tratamiento psicológico, sin embargo, los comportamientos agresivos continuaron. No fue hasta que el padre de Todd, Earl, me contó acerca de su propio padre, un hombre al que dijo que odiaba, que apareció la pieza faltante del rompecabezas.

El abuelo de Todd era un hombre violento. No solo golpeó a sus hijos, sino que también apuñaló a un hombre en una pelea en un bar. Nunca se presentaron cargos, y el abuelo siguió siendo libre de vivir su vida como le plazca. Pero no sus descendientes; Todd, su nieto, se había convertido en el confiado receptor de sentimientos violentos que no eran suyos. Compartía una conexión inconsciente con su abuelo, una conexión que habría permanecido oculta si el padre de Todd no hubiera investigado el pasado de la familia.

En nuestra sesión juntos, Earl reveló que el padre de su padre también había matado a un hombre. Y en la generación anterior a eso, su bisabuelo había sido asesinado, junto con varios miembros de su familia, por un barón de la tierra y su pandilla del pueblo vecino. El patrón ahora comenzaba a tener sentido. Earl comenzó a ver que su padre era simplemente un engranaje en una rueda giratoria de violencia familiar.

Con la lente ensanchada, Earl sintió, quizás por primera vez en su vida, la compasión por su padre. Me dijo que deseaba que su padre aún estuviera vivo, para poder hablar con él sobre la historia de la familia. Earl fue a su casa y compartió lo que sabía con Todd, quien escuchó atentamente. Ambos sabían intuitivamente que algo en la narración y en la recepción finalmente vendría a descansar. Esa idea resultó ser cierta. Cinco meses después, Earl me llamó y me dijo que Todd ya no estaba tomando medicamentos y ya no se estaba comportando violentamente.

Si está identificado con alguien en su sistema familiar, es probable que no lo sepa. Las identificaciones son inconscientes, por lo que es poco probable que usted haga el enlace por sí mismo. Jesse y Gretchen, a quienes conociste en las primeras páginas de este libro, también llevaron identificaciones con miembros de sus sistemas familiares. Megan también.

##### *La historia de Megan*

Megan se casó con Dean a los diecinueve años y pensó que su relación duraría para siempre. Entonces, un día, cuando Megan tenía veinticinco años, lo miró a través de la mesa de la cocina y se sintió adormecida. Sus sentimientos por Dean se habían ido. En pocas semanas, Megan presentó una demanda de divorcio. Al

darse cuenta de que su amor por Dean, que estaba desapareciendo repentinamente, parecía aberrante, buscó ayuda.

Sospeché que una historia familiar estaba fuera del alcance de ella y comencé a investigar. Fue fortuito que lo hiciéramos. El enlace que Megan no había hecho era fácil de ver. La abuela de Megan tenía solo veinticinco años cuando su esposo, el amor de su vida, se ahogó mientras pescaba en el mar. Crió sola a la madre de Megan y nunca se volvió a casar. La muerte repentina de su esposo fue la gran tragedia de su familia.

La historia era tan familiar que Megan ni siquiera había considerado sus efectos sobre ella. Una vez que Megan se dio cuenta de que estaba reviviendo la historia de su abuela, la repentina soledad, la profunda pérdida y el adormecimiento, Megan comenzó a parpadear y arrugar la cara. Le di todo el tiempo que necesitaba para dejar que la perspicacia se hundiera. Después de muchos segundos hubo una serie de respiraciones rápidas. Unos minutos después, su respiración comenzó a alargarse. Ella estaba poniendo las piezas juntas. "Me siento extrañamente esperanzada", dijo. "Tengo que decírselo a Dean". Días después, ella llamó e informó que algo estaba cambiando dentro de ella; sus sentimientos por Dean estaban regresando.

Es importante repetir: no todos los comportamientos expresados por nosotros en realidad se originan de nosotros. Pueden pertenecer fácilmente a miembros de la familia que vinieron antes que nosotros. Simplemente podemos estar cargando los sentimientos por ellos o compartiéndolos. A esto lo llamamos "sentimientos de identificación".

## **¿Está identificado con un miembro de su sistema familiar?**

- ¿Podrías sentir, comportarte, sufrir, expiar o llevar la pena por alguien que vino antes que tú?
- ¿Tiene síntomas, sentimientos o comportamientos que son difíciles de explicar en el contexto de su experiencia de vida?
- ¿La culpa o el dolor impidieron que un miembro de la familia amara a alguien o lamentara su pérdida?
- ¿Alguien hizo algo que causó su rechazo en la familia?
- ¿Hubo un trauma en la familia (muerte prematura de un padre, hijo o hermano, o un abandono, asesinato, crimen o suicidio, etc.), un evento que fue demasiado terrible, doloroso o vergonzoso para hablar sobre ?
- ¿Podría estar conectado con ese evento, viviendo una vida similar a la persona de la que nadie habla?
- ¿Podrías estar reviviendo el trauma de este familiar como si fuera el tuyo?

Cómo se ponen en movimiento los cuatro temas

Consideremos un escenario hipotético: primero, ocurre una tragedia. El hermano mayor de un niño de dos años muere repentinamente, dejando atrás a los padres afligidos y a un niño demasiado pequeño para entender lo que sucedió. Es algo doloroso de imaginar, pero para el niño sobreviviente, este evento podría activar uno o más de los cuatro temas. Por ejemplo:

**El niño podría rechazar a un padre.** En su dolor, cualquiera de los padres podría perder la voluntad de vivir. Tal vez el padre o la madre comienzan a beber para adormecer el dolor, o comienzan a pasar más tiempo fuera de casa. Tal vez estar juntos solo intensifica la pena que no pueden tolerar. Tal vez se culpan por

algo que creen que contribuyó a la muerte de su hijo. O en secreto, se culpan entre sí. Acusaciones como "No obtuviste al médico adecuado" o "Deberías haberlo estado observando con más cuidado" podrían aparecer bajo la superficie, pero probablemente no se hablarían. En cualquier caso, el niño sobreviviente sentiría las emociones en espiral de sus padres. Las rabias, las auto incriminaciones, las paradas, podrían sentir que el mundo se ha derrumbado o ha desaparecido repentinamente. En respuesta, el niño podría separarse o blindar su cuerpo de los sentimientos abrumadores en un intento de protegerse. A los dos años, no entendería la magnitud de la tragedia. La pérdida de la atención de sus padres sería confusa, tal vez incluso mortal. Más adelante, podría culparlos por el dolor o la distancia que sintió, sin tener en cuenta lo que sucedió y cómo debió haber sido para ellos.

**El niño podría experimentar un vínculo interrumpido con la madre.** El impacto de la muerte del hermano mayor probablemente destrozaría el corazón de la madre. Desolada y desesperada, puede desaparecer durante semanas o meses en su dolor, fragmentando el vínculo tierno y energético que comparte con su hija de dos años. Un evento como este interrumpiría el vínculo que el niño ha experimentado hasta ese punto e interrumpiría el desarrollo neuronal crucial que se está produciendo en su cuerpo y cerebro de dos años. A esa edad, no entendería la enormidad de la tragedia que causó que la atención de su madre cambiara. Todo lo que él sentiría es que ella estaba brillando su luz hacia él en un momento, y apagó el siguiente. Los productos químicos diseñados para ponerlo en alerta lo dispararían en su cuerpo, manteniéndolo en guardia. Entonces podría desconfiar de ella, temiendo su inconsistencia, temiendo que ella pudiera "desaparecer" de él en cualquier momento.

**El niño podría fusionarse con el dolor de la madre o el padre.** Con el hijo mayor muerto, el niño vivo puede experimentar el peso del dolor de su madre o de su padre como si fuera el suyo. Los efectos en cascada de la pena podrían rigidificar a toda la familia. En un intento ciego de aliviar el dolor de sus padres, él podría tratar de llevar la depresión de su madre o el dolor de su padre como si tuviera algún poder mágico para quitárselo. Sería casi como si él estuviera diciendo: "Mamá, papá, si llevo el dolor contigo, o si lo llevo para ti, te hará sentir mejor". Su intento, por supuesto, no tendría éxito. Solo extendería el dolor a la siguiente generación.

Los niños que comparten el dolor de sus padres generalmente lo hacen inconscientemente. Operan desde una fantasía ciega que pueden salvar a sus padres. Instintivamente leales, los niños a menudo repiten las penas de sus padres y reviven sus desgracias. Estos lazos de lealtad, como los llama Hellinger, pueden llevarse a cabo durante varias generaciones, lo que hace que el legado familiar sea un legado de infelicidad.

**El niño podría identificarse con el hermano muerto.** Cuando un niño pequeño muere, una manta de dolor envuelve a la familia. Las intolerables olas de dolor bloquean las expresiones de vitalidad y felicidad. El niño vivo podría incluso comenzar a andar de puntillas alrededor de los padres afligidos para no molestarlos más. En un intento por evitar el dolor y la falta de sentido de la muerte, los miembros de la familia pueden tratar de no pensar en el niño muerto e incluso

resistirse a pronunciar su nombre. De esta manera, se excluye al niño muerto, creando un terreno fértil para que una identificación se arraigue.

Hellinger enseña que un niño posterior en el sistema (incluso uno de la próxima generación) puede expresar lo que una familia ha suprimido. Eso significa que el niño vivo podría sentirse deprimido o sin vida, separado de su esencia como si no existiera, de manera similar a como la familia percibe al hermano muerto. El niño vivo puede sentir que es ignorado o no visto en la familia, o que no es importante o que no importa. Incluso podría comenzar a tomar rasgos del hermano muerto, expresando facetas de su género, personalidad, enfermedad o trauma. Inconscientemente identificado con él, podría encontrar que su entusiasmo disminuye, la cantidad de fuerza vital que toma es limitada. Se puede sentir como si, unido a su hermano muerto en una simpatía silenciosa, el niño vivo está diciendo: "Como no puedes vivir, entonces no viviré completamente".

Una vez trabajé con una mujer que nació menos de un año después de que su hermano mayor muriera muerto. El niño muerto no recibió un nombre ni un lugar en la familia. La familia solo reclamaba dos hijos: mi cliente y su hermana menor. Mi cliente reclamó un solo hermano, su hermana. Sin embargo ella sufrió con sentimientos de no pertenencia. "Me siento como un extraño en esta familia", dijo. "Es como si no tuviera un lugar". Aunque no había manera de demostrar que era cierto, parecía que ella llevaba la experiencia de su hermano mayor de ser excluida en la familia. Después de trabajar juntos, ella informó que el sentimiento de no pertenencia se había disuelto.

Identificaciones como estas pueden alterar significativamente el curso de nuestras vidas. Sin sospechar ni advertir, revivimos aspectos de nuestros traumas familiares con consecuencias sorprendentes. Estas experiencias no son infrecuentes. Muchos de nosotros, sin saberlo, vivimos en simpatía con los miembros de la familia que han sufrido traumas difíciles. Cuando el sufrimiento nos confunde, debemos preguntarnos: ¿de qué sentimientos estoy viviendo realmente?

## **Las cuatro herramientas del mapa de lenguaje básico**

Uno de los mayores obstáculos para resolver el trauma es que la fuente a menudo permanece fuera de la vista. Sin un contexto para comprender nuestros sentimientos, a menudo no sabemos los próximos pasos a seguir. El lenguaje central puede traer el origen de un trauma a la vista, de modo que podamos desentrañar las formas en que podemos haber estado reviviendo el pasado.

En las páginas que siguen, comenzarás a construir tu mapa de idioma central. Seguirá un proceso paso a paso que usa su idioma, las palabras que habla, para ayudarlo a identificar el origen de los sentimientos que pueden haber sido difíciles de explicar.

Hay cuatro pasos para construir su mapa de idioma principal. En cada paso, se le dará una nueva herramienta. Cada herramienta está diseñada para extraer nueva información. Las herramientas son:

1. La demanda central
2. Los descriptores principales
3. La oración central
4. El Core Trauma

En el siguiente capítulo, aprenderá a escuchar las pistas en las palabras de su queja central. Aprenderás a analizar y descifrar qué te pertenece y qué se deriva de

tu historia familiar. Al hacerlo, comenzarás a romper el trance de los traumas del pasado y aprenderás a ubicar los sentimientos y los síntomas asociados a ellos en su contexto histórico adecuado.

## Parte II

# El mapa del lenguaje básico

---

## Capítulo 6

# La demanda central

---

Cuando una situación interna no se hace consciente, sucede fuera del destino.

—Carl Jung, *Aion: Investigaciones sobre la fenomenología del yo*

Las palabras que usamos para describir nuestras preocupaciones y luchas pueden decir más de lo que creemos. Sin embargo, pocos de nosotros pensamos mirar allí. En este capítulo, comenzarás a construir tu mapa de lenguaje central. Aprenderás a seguir tus palabras, ya que forman un rastro de pistas que pueden llevarte al origen de tus miedos. A lo largo de este camino verbal, la queja central será su primer punto de parada. Puede ser un cofre del tesoro de riqueza no examinada. Su queja central puede incluso contener las semillas de la resolución que busca. Solo necesitas mirar dentro.

Para escuchar la queja central en nuestro lenguaje cotidiano, buscamos el hilo más profundo de la emoción en el tejido de las palabras que hablamos. Escuchamos las palabras que tienen la mayor resonancia emocional para ellos. A veces hay un miedo debilitante que nos mantiene cautivos. A veces hay una cualidad urgente de algo que se solicita o solicita. A veces hay un gran dolor. Cada vez que Bob, un ingeniero estructural de cincuenta y dos años, se siente ansioso y solo, se queja: "¿Por qué todo el mundo siempre me deja? ¿Por qué no soy lo suficientemente bueno?"

A veces escuchamos palabras o frases que parecen tener vida propia. En la queja de Joanne, ella dijo que su madre siempre se refería a ella como la "decepción absoluta" en la familia. Su principal queja fue que ella y su madre no estaban cerca y que la distancia y las palabras ásperas entre ellos habían sido fuente de gran dolor y vacío para ella.

Cuando retiró las capas de dolor generacional, comprendió que era su abuela, no ella, quien se sentía como la "decepción abyecta" de la familia.

La historia fue así: la abuela era una niña de quince años enamorada de un hombre casado en su pequeño pueblo irlandés. Ella quedó embarazada y el hombre se negó a asumir la responsabilidad. Expulsada de su hogar, la abuela vivió con vergüenza por el resto de su vida, limpiando casas y criando a su única hija como madre soltera. La abuela nunca se casó y nunca superó la sensación de que, al tener un hijo ilegítimo, había avergonzado a su familia.

A pesar de que la abuela nunca pronunció las palabras "desilusión abyecta", resonaron para las tres mujeres. La abuela vivió estas palabras cuando fue

desterrada por su familia. Su hija vivió estas palabras cuando sintió que había arruinado la vida de su madre al nacer fuera del matrimonio. Dos generaciones después, la nieta compartió las emociones, sintiendo que era una decepción para su madre.

Las palabras "decepción abyecta" en la queja central de la nieta, cuando fueron exploradas, le trajeron tranquilidad y comprensión. Comenzó a darse cuenta de que la invectiva de su madre nunca era para ella personalmente, a pesar de que las palabras habían sido dirigidas hacia ella. Ahora, cuando los escuchó, las palabras provocaron sentimientos de amor y compasión por su madre y por su abuela, y por lo que debe haber sido una vida difícil para ellas en Irlanda.

Al analizar la queja central, no solo estamos observando nuestro lenguaje hablado, sino que también estamos observando nuestro lenguaje corporal somático o físico. También prestamos especial atención a los síntomas y comportamientos que destacamos como idiosincrásicos o inusuales. En el ejemplo que sigue, Carson, un bombero de veintiséis años, expresó su miedo tanto física como verbalmente.

Carson tenía veinticuatro años cuando su coche rozó una barandilla y casi se cayó sobre un acantilado. En un instante, recuperó el control del vehículo y continuó de manera segura hasta su destino, pero su sensación de tener algún control en su vida se desvaneció. Desde ese día, Carson había estado sufriendo diariamente ataques de pánico. Junto con los sentimientos de temblores y mareos, había una sensación clara de que, de morir, su vida no habría supuesto nada. Específicamente, estas fueron las palabras de su queja central: "Si muero, no dejaré ningún legado. Nadie me recordará. Me habré ido completamente como si nunca hubiera existido. No se me recordará con buenos ojos ". Lo extraño de los lamentos de Carson era que pertenecían a un hombre de veintiséis años. La vida de Carson apenas había comenzado, y aquí estaba, lamentando ya toda una vida de arrepentimiento. Algo estaba claramente descentrado.

Cuando examinamos las palabras de una queja central, confiamos en las palabras implícitamente. Sin embargo, no siempre confiamos en el contexto. Las palabras en sí mismas son generalmente ciertas para alguien, no necesariamente para nosotros. Descubrir quién es esa persona requiere echar un vistazo detrás de la cortina de nuestra historia familiar.

Para Carson, ese desaparecido era su padre. Después de un tumultuoso divorcio de su madre, se le pidió al padre de Carson que renunciara a sus derechos paternos a Carson, que tenía cuatro años en ese momento. Después de una larga e infructuosa batalla por los derechos de custodia, su padre finalmente aceptó. Carson nunca volvería a ver a su padre. Su madre no solo habló despectivamente sobre su padre, sino que Carson también fue adoptada por el nuevo esposo de su madre y recibió el nombre del nuevo hombre.

Veamos nuevamente el lenguaje central de la queja central de Carson: "No dejaré ningún legado. Nadie me recordará. Me habré ido completamente como si nunca hubiera existido. No seré recordado bajo una buena luz ".

La historia de Carson ahora adquiere una nueva luz. Fusionado con la realidad de su padre de haber perdido su "legado" viviente, su hijo, Carson había encontrado una forma secreta de unirse a su padre desaparecido. Compartió los sentimientos de la dolorosa experiencia de su padre, temiendo que él también se hubiera ido y olvidado de repente.

Después de descubrir la raíz de su queja central, Carson tomó la decisión de localizar y reanudar el contacto con su padre. Su padre se había mudado fuera del

estado y tenía tres hijos con una segunda esposa, sin embargo, estaba emocionado de saber de Carson. El vacío de perder a su primer hijo veinte años antes había permanecido con él, "aburriendo un agujero", como lo describió a Carson, en su corazón. Algo tangible, aunque profundamente sumergido, también había permanecido dentro de Carson. Fue su amor por su padre.

Como dice el adagio, la historia está escrita por los vencedores, escrita por quienes se quedan para contarla. No importa cuán sesgada o parcial sea la historia, muchos de nosotros rara vez pensamos en cuestionar cómo se vería esa historia si la contara el otro lado. En el caso de Carson, su madre fue la vencedora y su padre el perdedor, debido al hecho de que no estaba allí para criar a su hijo. Ambos padres habían luchado por la custodia de los hijos, pero por razones desconocidas, su padre perdió.

Carson se dio cuenta de que años de las historias negativas que su madre le había contado sobre su padre habían ocultado sus primeros recuerdos de él. Durante los meses siguientes, Carson y su padre crearon nuevos recuerdos, realizando varios viajes de campamento y pesca en las montañas que habían frecuentado cuando Carson era pequeño. Durante ese tiempo, los ataques de pánico de Carson desaparecieron por completo. Padre e hijo comenzaron a forjar juntos un nuevo legado sustantivo.

Ahora aquí está tu primer ejercicio escrito. Toma tu bolígrafo y papel o cuaderno y comencemos.

## **Ejercicio escrito n.º 1: investigar su queja central**

1. Concéntrese en un problema que sea más apremiante en su vida en este momento. Podría ser un problema con su salud, su trabajo, su relación, cualquier problema que interrumpa su sentido de seguridad, paz, seguridad o bienestar.

2. ¿Cuál es el problema más profundo que quieres curar? Tal vez sea un problema que te resulte abrumador. Tal vez sea un síntoma o un sentimiento que ha tenido toda su vida.

3. ¿Qué quieres ver de turno?

4. No te edites.

5. Escribe lo que se siente importante para ti.

6. Escríbelo como se te ocurra. Por ejemplo, puede tener miedo de que algo terrible le suceda en el futuro. No importa lo que salga; solo sigue escribiendo

7. Si no llega nada, responda a esta pregunta: si el sentimiento, el síntoma o la afección que tiene nunca desaparecen, ¿qué le temería que le ocurra?

8. No continúe leyendo hasta que haya escrito su preocupación más apremiante.

Ahora mira lo que has escrito. Mientras lo lees, no lo leas con tanta atención que te cautivarás. No te dejes atrapar por las palabras o los sentimientos. Escanéalo ligeramente sin sentir las emociones. Estás buscando palabras o frases que se destacan como inusuales o peculiares. Por ejemplo, ¿qué palabras o frases siempre dice, o tal vez nunca ha dicho antes de este ejercicio de escritura? ¿Qué lenguaje parece saltar hacia ti? ¿Qué lenguaje llama la atención?

Ahora léelo de nuevo. Pero esta vez, léelo en voz alta para ti mismo. Intenta escuchar con un nuevo oído que oiga sin sentir emociones. Llamo a este tipo de audición "escuchar con nuestro meta oído" o "escuchar con nuestro tercer oído". ¿Qué palabras u oraciones tienen una cualidad urgente para ellos? ¿Qué palabras tienen una fuerte resonancia emocional o un sentimiento dramático? ¿Qué palabras

tienen un sentimiento de extrañeza o peculiaridad? ¿Qué palabras pueden no encajar completamente en el contexto de su experiencia de vida?

Vea si puede escuchar lo que ha escrito como si estuviera escuchando a otra persona. Quizás las palabras de hecho pertenecen a alguien más, y usted simplemente les ha estado dando una voz. Tal vez las palabras pertenezcan a alguien de tu familia que estaba traumatizado y no podía decirlo en voz alta. Tal vez a través de tus quejas, estás contando la historia de esta persona, la forma en que Carson compartió la angustia de su padre.

Escucha lo más profundamente que puedas para que algo en la escritura te atrape. En este tipo de escucha, estás escuchando debajo de la línea de la historia lo que es esencial que aparezca. Si se pierde en los elementos emocionales de la historia, puede perder la queja central.

Así es como Bert Hellinger describe este tipo de escucha:

Describiré lo que sucede cuando trabajo con alguien. Él me habrá dicho algo sobre sí mismo y solo habré escuchado a medias. No quiero escuchar exactamente lo que está diciendo o saber exactamente lo que está diciendo. Por lo tanto, no escucho con tanta atención que tengo que concentrarme, sino lo suficiente como para que pueda al mismo tiempo mantener mis ojos en la imagen general. Entonces, de repente, dice una palabra y esto me alerta. . . . De repente, debajo de todo lo que me dijo, hay una palabra que me habla. Esta palabra tiene energía. Y sin saber exactamente lo que voy a hacer, sé que este es el lugar donde puedo hacer algo. Si permito que esta palabra tenga efecto en mí, tengo una idea de las personas que son necesarias para la [resolución].

### **Sandy: "Me voy a morir"**

Ahora, continúe mientras analizamos la queja central de una mujer a la que llamaré Sandy. Sandy también era, como Gretchen, un niño con una historia arraigada en el Holocausto. Como hija de un sobreviviente del Holocausto, Sandy quería ayuda para entender su miedo abrumador a la muerte, por lo que exploramos parte de su lenguaje principal.

Ella describió su miedo como "no la muerte en sí misma, pero sabiendo que voy a morir y no puedo hacer nada para detenerlo". Está totalmente fuera de mi control".

Sandy también quería ayuda con su miedo debilitante de los espacios cerrados, lo que le impedía volar en aviones y montar en ascensores. Cada vez que la puerta de un ascensor se cerraba, o el avión se llenaba de gente, siempre que había "una masa de personas entre mí y la salida", se producía un profundo pánico. Su queja central lo decía todo: "Yo no puede respirar No puedo salir Voy a morir."

Sandy tenía diecinueve años cuando comenzaron la claustrofobia y los sentimientos de no poder respirar. Su padre también tenía diecinueve años cuando sus padres y su hermana menor fueron asfixiados en la cámara de gas en Auschwitz. Los síntomas de Sandy empeoraron después de que su padre falleció hace diez años. Aunque un enlace me parecía obvio, ya que he trabajado con muchos descendientes de víctimas y sobrevivientes del Holocausto, Sandy nunca había hecho la conexión. Llevaba el terror aterrado de sus abuelos y tía. Tal vez



incluso llevó la culpa de su padre de haber sido el único miembro de la familia que sobrevivió.

Vuelve a mirar el lenguaje central de Sandy: "Sabíendo que voy a morir y no puedo hacer nada para detenerlo. Está totalmente fuera de mi control".

Claramente, sus abuelos y su tía se sentirían de esta manera viviendo en el campo de la muerte o cuando los llevaban a la cámara de gas.

Una vez dentro de la cámara de gas, cualquiera de ellos podría haber experimentado "una masa de personas entre mí y la salida". Luego, por supuesto, se habría producido un pánico insondable. El lenguaje central de Sandy reveló el trágico resultado: "Puedo" t respirar No puedo salir Me voy a morir ". La conexión ahora era obvia para Sandy. El pánico de sus antepasados se había expresado dentro de ella. Aunque había sabido de los trágicos eventos en su familia, nunca había hecho la conexión de que podía ser la portadora de un sufrimiento que no le pertenecía. Ahora estaba claro.

En nuestra sesión juntos, le pedí a Sandy que visualizara a su tía y sus abuelos parados frente a ella. Le pedí que tuviera una conversación con ellos. Con mis indicaciones, Sandy les dijo: "He estado aterrorizada como tú. Y puedo ver que este terror ni siquiera me pertenece. Me doy cuenta de que no te ayuda cuando lo llevo, y ciertamente no me está ayudando. Sé que esto no es lo que quieres para mí. Y sé que te molesta verme ansioso de esta manera. En cambio, dejaré estos sentimientos de ansiedad contigo, abuela, y contigo, abuelo, y contigo, tía Sarah. Las lágrimas se acumularon en los ojos de sus ojos cuando imaginó a los tres sonriendo y bendiciéndola para que fuera feliz. Sandy imaginó que su cuerpo se estaba llenando con el amor que le estaban enviando. Finalmente, capaz de señalar el origen de su claustrofobia y el miedo a la muerte, Sandy pudo sentir que el peso de sus temores se disipaba.

### **Lorena: "Me volveré loca"**

Muchos de nosotros tenemos miedo de que nos suceda algo horrible en el futuro. Este temor se revela a menudo en nuestra queja central.

Lorena tenía diecinueve años y sufría de ansiedad y ataques de pánico en situaciones sociales. Ella describió los sentimientos de estar "atrapada" y no poder "salir" cuando ella estaba con amigos. Ella había notado la ansiedad por primera vez hacía tres años, casi al mismo tiempo que había estado luchando con una infección persistente de la vejiga. Ella recordó haber ido de doctor en doctor; Ninguno de los medicamentos que recetaron parecía ayudar con los síntomas.

Lorena describió la parte más terrible de tener la infección de la vejiga. Su peor temor era que nada ni nadie pudiera ayudarla y que la infección nunca desaparecería. La infección de la vejiga eventualmente desapareció, pero su ansiedad continuó aumentando.

Así es como se desarrolló nuestra conversación:

MARK: ¿Y si la infección de la vejiga nunca desapareció?

LORENA: Tendría dolor. Yo estaría deprimido Siempre iría a los médicos. Estaría restringido. No estaría feliz No tendría éxito. Estaría ansioso todo el tiempo. Sería un perdedor.

Cuando escuchas el lenguaje central de Lorena, ¿alguna palabra te salta? ¿Qué hay de las palabras "restringido" o "perdedor"? Observe cómo esas palabras quieren llevarnos en una nueva dirección más allá de la infección de la vejiga. Por un momento, suspendamos cualquier idea que podamos tener sobre Lorena y su infección de vejiga y dejemos que la energía de las palabras de Lorena nos guíe.

Lorena se estaba acercando a su lenguaje central, pero aún no estaba en el camino. Para ayudarla a profundizar, le pedí que describiera lo peor que le podría pasar a otra persona. Cuando nos topamos con un punto muerto mientras intentamos articular nuestro peor temor, a menudo es útil retroceder unos pasos e imaginar lo peor que le puede pasar a alguien que no sea nosotros mismos. Note lo que surgió para Lorena.

MARK: ¿Qué es lo peor que le puede pasar a alguien, a otra persona, no a ti?

LORENA: No tendrían éxito. No estarían felices. No podrían hacer las cosas que quieren hacer. Se volverían locos. Se habrían convertido en un ermitaño. Terminarían en una institución mental y eventualmente se suicidarían.

¿Qué tal el jugo en estas palabras? "Enloquecer", "terminar en una institución mental", "cometer suicidio".

Ahora pongámoslo todo junto y veamos lo que se nos ocurre. Tenemos un "perdedor" que está "restringido", que se vuelve "loco" y "termina en una institución mental", donde "eventualmente se suicida". Tal vez se esté preguntando dónde está toda esta información. procedente de. Vamos a averiguar.

Mientras pelaba las capas detrás de su queja central, Lorena descubrió su miedo más profundo y se hundió de lleno en su oración central. Aprenderás más sobre la oración central en el capítulo 8.

**Oraciones centrales de Lorena:** "Seré un perdedor. Me volveré loco y terminaré en una institución mental y eventualmente me suicidaré".

En el proceso de seguir su mapa de lenguaje central, Lorena también descubrió un trauma crucial en su historia familiar.

Abramos el álbum familiar de Lorena y dejemos que las palabras de su peor miedo nos guíen. Las palabras del peor temor se pueden convertir en una pregunta de historia familiar que nos lleva a la siguiente parada en nuestro mapa del lenguaje principal. Yo llamo a este tipo de pregunta la pregunta de puente.

**La pregunta puente de Lorena:** "¿Hubo alguien en tu familia que fue percibido como un perdedor que terminó en una institución mental y se suicidó?"

¡Diana! El abuelo de Lorena, el padre de su madre, fue faltado al respeto y visto como el perdedor en la familia. Estaba dentro y fuera de las instituciones mentales. Eventualmente se suicidó mientras se institucionalizaba. En la siguiente generación, la tía de Lorena, la hermana mayor de su madre, también había sido rechazada en la familia como "la loca perdedora". Ella también había estado dentro y fuera de las instituciones mentales. La familia, avergonzada por el comportamiento de esta tía, rara vez hablaba de ella. Sin admitirlo, esperaban que ella se suicidara como su padre.

Cuando los miembros de la familia llevan una vida infeliz o sufren un destino extremadamente difícil, a menudo es más fácil rechazarlos que sentir el dolor de

amarlos. La ira es a menudo una emoción más fácil de sentir que la tristeza. Parece que este fue el caso con respecto a cómo la familia enojada trató a esta hermana. Era más fácil rechazarla que amarla.

Como aprendimos en el capítulo 3, los destinos de los familiares que son rechazados a menudo se repiten. Este fue el caso del abuelo "perdedor" rechazado, y en la siguiente generación, la tía "perdedor" rechazada. Ahora Lorena estaba en línea para convertirla en una trifecta "perdedora" y extender el dolor a una tercera generación.

Un suicidio en una familia puede ser extremadamente difícil de lamentar. Los miembros de la familia a menudo están enojados con la persona que le quitó la vida por haberse ido de una manera tan trágica. Además, las consecuencias del suicidio (vergüenza, vergüenza, imágenes horribles, asuntos no resueltos, deudas financieras, incertidumbre religiosa) se dejan para que la familia las enfrente.

El destino de Lorena se avecinaba, pero aún no estaba escrito en piedra. Una vez que comprendió que los temores que tenía no se originaron con ella, pudo dejarlos con sus legítimos dueños. Le pedí que visualizara a su abuelo y su tía de pie frente a ella. Lorena expresó espontáneamente genuinos sentimientos de amor por ambos. Se imaginó que la estaban ayudando a estar bien, y que solo podía respirar la ansiedad de su cuerpo y devolvérsela. Respiró por varios minutos, informando que su cuerpo se sentía más liviano y más en paz. Les pidió a los dos sus bendiciones para que pudieran vivir una vida feliz, aunque no tuvieran vidas felices. Podía ver que no servía de nada llevar su ansiedad y que hacerlo solo traía más dolor a la familia. Les prometió a ambos que no lo llevaría más, e imaginó una situación de ansiedad futura en la que podría respirar cualquier ansiedad residual que les devolviera. Después de una sesión, Lorena estaba libre del pánico que la había estado consumiendo.

Cuando me preguntan cómo se relaciona la investigación emergente sobre la neuroplasticidad con mi propia experiencia clínica, a menudo pienso en Lorena. Su capacidad para pasar de un estado predominantemente ansioso a uno más pacífico y equilibrado fue una ilustración vívida de la elegante manera en que la historia familiar personal y la conciencia actual pueden unirse. Una vez que se hacen las conexiones clave, y practicamos enfocarnos en nuestras imágenes y experiencias de curación, sentamos las bases para nuevas vías neuronales. La curación puede ser sorprendentemente eficiente.

Un suicidio en una familia puede ser extremadamente difícil de lamentar. Los miembros de la familia a menudo están enojados con la persona que le quitó la vida por haberse ido de una manera tan trágica. Además, las consecuencias del suicidio (vergüenza, vergüenza, imágenes horribles, asuntos no resueltos, deudas financieras, incertidumbre religiosa) se dejan para que la familia las enfrente.

El destino de Lorena se avecinaba, pero aún no estaba escrito en piedra. Una vez que comprendió que los temores que tenía no se originaron con ella, pudo dejarlos con sus legítimos dueños. Le pedí que visualizara a su abuelo y su tía de pie frente a ella. Lorena expresó espontáneamente genuinos sentimientos de amor por ambos. Se imaginó que la estaban ayudando a estar bien, y que solo podía respirar la ansiedad de su cuerpo y devolvérsela. Respiró por varios minutos, informando que su cuerpo se sentía más liviano y más en paz. Les pidió a los dos sus bendiciones para que pudieran vivir una vida feliz, aunque no tuvieran vidas felices. Podía ver que no servía de nada llevar su ansiedad y que hacerlo solo traía más dolor a la familia. Les prometió a ambos que no lo llevaría más, e imaginó una

situación de ansiedad futura en la que podría respirar cualquier ansiedad residual que les devolviera. Después de una sesión, Lorena estaba libre del pánico que la había estado consumiendo.

Cuando me preguntan cómo se relaciona la investigación emergente sobre la neuroplasticidad con mi propia experiencia clínica, a menudo pienso en Lorena. Su capacidad para pasar de un estado predominantemente ansioso a uno más pacífico y equilibrado fue una ilustración vívida de la elegante manera en que la historia familiar personal y la conciencia actual pueden unirse. Una vez que se hacen las conexiones clave, y practicamos enfocarnos en nuestras imágenes y experiencias de curación, sentamos las bases para nuevas vías neuronales. La curación puede ser sorprendentemente eficiente.

## **El lenguaje central como una brújula**

A veces, el lenguaje central de nuestra queja central es tan convincente que nos obliga a excavar el entierro familiar en busca de respuestas. Sin embargo, a menudo la historia familiar que buscamos no está fácilmente disponible. Enmascarada por la vergüenza, alejada del dolor o protegida en forma de un secreto familiar, es poco probable que esta información se mencione en la mesa. A veces conocemos la historia traumática detrás de nuestro problema. Simplemente no siempre hacemos el enlace a nuestras experiencias actuales.

El lenguaje central de nuestra queja central puede guiarnos como una brújula a través de generaciones de angustia familiar inexplicable. Allí, un evento traumático puede estar esperando para ser recordado y explorado, para que finalmente pueda descansar.

La siguiente es una lista de preguntas que pueden ayudarlo a descubrir parte del lenguaje central de su queja central. Responde cada pregunta con el mayor detalle posible. Mantén una mente abierta. No edites tus respuestas. Las respuestas a estas preguntas pueden iluminar una conexión entre un problema actual y un trauma en su historia familiar.

### **Ejercicio escrito n. ° 2: Diez preguntas que generan lenguaje central**

1. ¿Qué sucedió en su vida cuando apareció por primera vez su síntoma o problema?
2. ¿Qué estaba pasando justo antes de que empezara?
3. ¿Qué edad tenías cuando apareció por primera vez el síntoma o problema?
4. ¿Le sucedió algo traumático a alguien en tu familia a una edad similar?
5. ¿Qué sucede exactamente en el problema?
6. ¿Cómo se siente en sus peores momentos?
7. ¿Qué sucede justo antes de que te sientas de esta manera o tengas el síntoma?
8. ¿Qué lo hace mejor o peor?
9. ¿Qué le impide el problema o síntoma poder hacer? ¿Qué te obliga a hacer?
10. Si el sentimiento o los síntomas nunca desaparecieran, ¿qué sería lo peor que podría pasarte?

Ahora lee lo que has escrito. Aquí hay algunos temas que he observado que se repiten en las familias. ¿Reconoce alguno de los siguientes temas en su familia?

- **Lenguaje que se repite:**

¿Hay un lenguaje que no parece encajar en el contexto de su experiencia de vida? Si es así, ¿podría este idioma pertenecer a alguien de tu familia?

- **Las edades que se repiten:**

¿Existe alguna conexión entre la edad que tenía cuando apareció por primera vez su síntoma o problema y la edad de un miembro de la familia cuando lucharon o sufrieron? Si, por ejemplo, tuvo un padre que murió joven, podría desarrollar un problema o síntoma que limite su vida de alguna manera cuando tenga la misma edad que su padre fallecido. Inconscientemente, puede ser difícil para usted ser feliz o vivir plenamente más allá de la edad en que ella o ella murió. Su problema o síntoma puede ocurrir incluso cuando su hijo tiene la misma edad que tenía cuando murió su padre.

- **Emociones, comportamientos y síntomas que se repiten:**

Piense de nuevo. ¿Qué provocó su problema o síntoma en movimiento? ¿Qué estaba pasando en el fondo? ¿Alguien te dejó? ¿Te sentiste abatido, rechazado o abandonado? ¿Ocurrió algo que te hizo sentir que querías rendirte o renunciar? ¿Su problema o síntoma imita o recrea una cierta experiencia o situación de su primera infancia? ¿Es similar de alguna manera a un evento en su historia familiar? ¿Se parece a algo que le sucedió a tu madre, padre, abuela o abuelo?

Las respuestas a estas preguntas pueden revelar pistas significativas para descubrir una conexión familiar.

## **Quejas y síntomas como pistas para su resolución**

¿Qué mensaje o cualidad particular es la queja o el síntoma que intenta expresar? Cuando lo miras fuera de la caja, tu queja o síntoma puede ser una expresión creativa que te lleve a completar algo, sanar algo, integrar algo o separarse de algo, tal vez un sentimiento que hayas adquirido que nunca te perteneció en la primera etapa. lugar.

Quizás su síntoma o problema lo obligue a dar un paso que no ha dado, un paso que ya no puede ignorar. Tal vez le piden que complete una etapa en su desarrollo que se interrumpió cuando era pequeño. Tal vez su síntoma o problema recrea un estado de impotencia que funciona para acercarlo a sus padres. O a la inversa, tal vez su síntoma o problema obligue a crecer e independizarse de ellos.

Tal vez se le muestre que necesita terminar una tarea o seguir un camino que abandonó. Tal vez ha ignorado una parte joven o fragmentada de usted que se expresa en los síntomas. Tal vez usted descuidó un límite personal que ya no se puede pasar por alto.

Nuestros síntomas y quejas también pueden llevarnos a reparar una relación rota o ayudarnos a curar un trauma personal al obligarnos a enfrentar sentimientos que hemos suprimido hace mucho tiempo. No solo nos pueden dar una idea de un trauma familiar que nunca se ha resuelto por completo, sino que también pueden darnos una idea de la culpa personal que llevamos, quizás incluso iluminando el camino hacia la reconciliación.

Nuestras quejas, síntomas y problemas pueden funcionar como indicadores que nos indican la dirección de algo que aún no se ha resuelto. Pueden ayudar a sacar a

la luz algo que no podemos ver o conectarnos con algo o alguien que nosotros, o nuestra familia, rechazamos. Cuando nos detenemos y exploramos, lo que queda sin resolver puede salir a la superficie, agregando una nueva dimensión a nuestro proceso de curación. Podemos emerger sintiéndonos más completos y completos.

## Capítulo 7

# Descriptorios básicos

---

. . . Palabras, como la naturaleza, medio revelado.  
Y medio esconde el alma interior.

—Alfred, Lord Tennyson, "In Memoriam A.H.H."

Los sentimientos que tenemos sobre nuestros padres son una puerta a nosotros mismos. También son una puerta de entrada a los cuatro temas inconscientes introducidos en el capítulo 5, que nos ayudan a identificar cuáles operan en nuestras vidas. En este capítulo, se le pedirá que describa a su madre y padre biológicos. Al hacerlo, déjate libre con tus respuestas. A medida que avanza en los siguientes ejercicios, es probable que descubra más sobre usted que sobre sus padres. Si nunca has conocido a tus padres biológicos, pasa al siguiente capítulo.

### **Describe a tu madre.**

Tómate un momento para describir a tu madre cuando estabas creciendo. ¿Cómo era ella? ¿Qué adjetivos o frases vienen a la mente al instante? ¿Estaba ella caliente? ¿Amoroso? ¿Frío? ¿Distante? ¿Feliz? ¿Triste? ¿Te abrazó mucho o rara vez te abrazó? Toma tu cuaderno y escribe tus primeros pensamientos, las primeras palabras que te vienen a la mente.

#### **Ejercicio escrito # 3: Describiendo a tu madre**

Mi madre era ...  
Además, escribe por qué la culpas.  
Culpo a mi madre por ...

Escribe todo abajo. No hagas esto en tu cabeza. Es esencial que escriba las palabras a medida que las recibe.

### **Describe tu padre**

Ahora haz lo mismo con tu padre. ¿Cómo lo describirías? ¿Fue amable? ¿De trato fácil? ¿Duro? ¿Crítico? ¿Estaba involucrado o no? Escribe todo abajo. Resiste el impulso de editar.

Mi padre era . . .  
También escribe por qué lo culpas.  
Culpo a mi padre por . .

## **Ejercicio escrito n. ° 5: Describiendo a su pareja, amigo cercano o jefe**

Mi compañero, amigo cercano o jefe es. . .  
Lo culpo por. . .

Mientras estás en el flujo, es posible que incluso desees describir a tu pareja romántica si tienes uno, un amigo cercano o incluso tu jefe.

Ahora echemos un vistazo a lo que acaba de revelarse en su escritura. Yo los llamo adjetivos y frases espontáneas, "fuera del manguito", descriptores principales. Estos descriptores son una puerta a nuestros sentimientos inconscientes. Pueden revelar sentimientos sobre nuestros padres que tal vez ni siquiera seamos conscientes de que tenemos.

Escribir una lista improvisada de adjetivos y frases nos da la oportunidad de evitar la versión refinada y racionalizada por adultos de nuestra historia de la infancia. En este escrito, nuestras verdaderas actitudes pueden surgir sin los filtros y censores habituales. Esta lista nos puede poner en contacto con lealtades inconscientes y alianzas que compartimos con nuestros padres. Además, puede revelar cómo hemos rechazado a uno o ambos de nuestros padres, o cómo hemos adoptado los mismos comportamientos que consideramos negativos en ellos. Estos descriptores no mienten, porque provienen de una imagen interna que portamos, una imagen que formamos hace mucho tiempo, tal vez para protegernos de los dolores.

Cuando éramos pequeños, nuestros cuerpos funcionaban como registradores que relataban la información que recogíamos y la almacenábamos como estados de sentimientos. Los adjetivos nos devuelven a estos estados de sentimiento y las imágenes que los acompañan. Los adjetivos son significativos, porque resaltan imágenes antiguas que nos impiden avanzar.

Muchos de nosotros tenemos imágenes que son dolorosas, imágenes de nuestros padres que no nos dan lo suficiente, imágenes de no obtener lo que necesitábamos. Sin control, estas imágenes internas pueden dirigir el curso de nuestras vidas, formando un modelo de cómo continuarán nuestras vidas. Estas imágenes también están incompletas. Falta una verdad esencial. ¿Qué eventos traumáticos se esconden detrás de estas imágenes que fueron lo suficientemente poderosas como para desbaratar el flujo de amor en nuestra familia?

Ahora mira las palabras que has escrito. ¿Hay resentimientos que todavía tienes hacia tus padres? ¿Hay acusaciones? Si es así, es posible que ya haya experimentado que las mismas quejas que tiene contra sus padres son las mismas que las que tiene con su pareja o con un amigo cercano. A menudo, nuestro descontento hacia nuestros padres se proyecta en nuestro compañero o aparece en nuestras amistades cercanas. Lo que no se resuelve con nuestros padres no desaparece automáticamente. Sirve como una plantilla que forja nuestras relaciones posteriores.

Si tuviéramos una relación difícil con nuestros padres, nuestros descriptores principales expondrán los resentimientos que aún estamos albergando. Cuando estamos resentidos, erosiona nuestra paz interior. Aquellos de nosotros que sentimos que no recibimos lo suficiente de nuestros padres, especialmente de nuestras madres, a menudo sentimos que no recibimos lo suficiente de la vida.

Cuando hemos tenido una relación cercana con nuestros padres, nuestros descriptores principales revelan la calidez y compasión que sentimos hacia ellos. Cuando nos sentimos positivos hacia nuestros padres, tendemos a sentirnos positivos con respecto a la vida, y confiamos en que las cosas buenas continuarán en nuestro camino.

A veces nuestros descriptores principales revelan sentimientos encontrados. En la mayoría de los casos, las personas tienen sentimientos dispares hacia sus padres, aunque un tema o hilo esencial del lenguaje central a menudo se destaca como no resuelto. Y esto es lo que estamos buscando. Para algunos de nosotros, las acciones de nuestros padres aún se sienten como ataques personales o rechazos.

Mire la forma en que estas dos hermanas, cada una con diferentes experiencias infantiles, describen a su madre:

PRIMERA HERMANA: "Solitaria, triste, frustrada, estricta, violenta; tenía mal genio".

SEGUNDA HERMANA: "Cruel, vengativos y emocionalmente abusivos".

En las palabras de la primera hermana, la descripción de la madre se declara simplemente como una verdad. En la descripción de la segunda hermana, su dolor no se ha resuelto, y aún se lleva en la forma de la culpa y los juicios hacia su madre. Para esta hermana, las acciones de la madre se sienten como intencionalmente dirigidas hacia ella. Ella se siente aislada, mientras que la primera hermana está declarando hechos. Una madre puede ser violenta y tener mal genio, y aún podemos estar en paz con ella. La segunda hermana, que ve a su madre como intencionalmente cruel, claramente no está en paz con ella.

Solo se puede imaginar lo diferente que las dos hermanas experimentaron la vida. Aunque compartían la misma madre, cada hermana llevaba una versión personal de esa madre dentro de ella. La segunda hermana vivió su vida como cruel y abusiva. Se sentía emocionalmente agotada y sin apoyo, y estaba sola la mayor parte del tiempo.

A veces podemos sentir amor por uno de los padres y no por el otro. Kim, que prefería a su padre a su madre, se quejaba de que su madre era "infantil, como una niña pequeña. Nunca podría contar con ella para nada". En contraste, sus principales descriptores sobre su padre brillaban: "Papá era maravilloso. Lo hicimos todo juntos. Siempre pude acudir a él por comodidad y cuidado. Debería haber dejado a mi madre hace mucho tiempo. Él nunca recibió el amor que necesitaba de ella.

Bajo la superficie del resentimiento de Kim hacia su madre surgió un mar de dolor. Agregue a eso el sentimiento de traición al desear que su madre la deje su madre. El vacío y la desconexión de Kim impregnaron su lenguaje central.

Cuando enfrentamos a uno de los padres con el otro, vamos en contra de la fuente de nuestra propia existencia, e inconscientemente creamos una grieta dentro de nosotros mismos. Olvidamos que la mitad de nosotros proviene de nuestra madre y la otra mitad de nuestro padre. El resentimiento de Kim solo sirvió para alimentar su autodesprecio y su



malestar interno. Era una prisión de la que su única escapatoria era la autoconciencia.

Muchos de nosotros nos hemos obsesionado con algo que creemos que nuestros padres nos han hecho y que ha arruinado nuestras vidas. Hemos permitido que estos recuerdos, ya sean precisos o distorsionados, anulen las cosas buenas que nuestros padres nos dieron. Los padres, en el curso de ser padres, causan dolor inadvertidamente a sus hijos. Es inevitable. El problema no es lo que nuestros padres nos han hecho; El problema es cómo todavía lo mantenemos. En general, cuando nuestros padres nos causaron daño, fue involuntario. Todos nosotros sentimos que hay cosas que no recibimos de nuestros padres. Pero estar en paz con nuestros padres significa que estamos en paz con lo que recibimos y con lo que no recibimos. Cuando sostenemos lo que se nos dio bajo esta luz, podemos ganar fuerza de nuestros padres, quienes, aunque no siempre pudieron mostrarlo, querían lo mejor para nosotros.

## **Descriptores básicos comunes de una ruptura temprana en el vínculo**

Sin embargo, muchos de nosotros hemos experimentado una separación temprana o una ruptura en el vínculo con nuestra madre y luchamos por encontrar la paz, esa sensación de terreno sólido debajo de nuestros pies. Los siguientes son algunos descriptores básicos comunes de personas que experimentaron una desconexión temprana de sus madres.

- "Mamá era fría y distante. Ella nunca me abrazó. No confié en ella en absoluto".
- "Mi madre estaba demasiado ocupada para mí. Ella nunca tuvo tiempo para mí.
- "Mi mamá y yo estamos muy unidos. Ella es como mi hermana pequeña que cuido".
- "Nunca quiero ser una carga para mi madre".
- "Mi madre era distante, emocionalmente inaccesible y crítica".
- "Ella siempre me alejaría. Ella realmente no se preocupa por mí".
- "Realmente no tenemos una relación".
- "Me sentí mucho más cerca de mi abuela. Ella fue la que me crió".
- "Mi madre es completamente egocéntrica. Es todo acerca de ella Ella nunca me mostró ningún amor.
- "Ella puede ser muy calculadora y manipuladora. No me sentía segura con ella".
- "Tenía miedo de ella. Nunca supe qué iba a pasar después".
- "No estoy cerca de ella. Ella no es maternal, no es como una madre".
- "Nunca he querido tener hijos. Nunca he tenido ese sentimiento maternal dentro de mí".

¿Puedes escuchar el dolor en estos descriptores básicos? En el capítulo 11, exploraremos en detalle el lenguaje central de la separación y cómo reconstruir nuestra relación con nuestras madres.

Es importante tener en cuenta que no todos los que han experimentado una ruptura en el vínculo temprano se sentirán resentidos hacia su madre. A menudo la

madre es profundamente amada y de confianza. A veces, después de un receso de ese tipo, un niño, sin saberlo, se cierra para recibir el cuidado de la madre, y en su lugar intenta cuidar a la madre como una forma de vinculación con ella.

A veces, la ruptura ocurrió tan temprano en la vida que no hay memoria cognitiva de la experiencia. Sin embargo, los recuerdos corporales de la separación pueden activarse cuando se experimenta vinculación o distanciamiento en las relaciones. Sin comprender nunca por qué, podemos sentirnos abrumados por los sentimientos de terror, disociación, entumecimiento, desconexión, derrota y aniquilación.

## **La carga emocional en los descriptores básicos**

La carga emocional contenida en sus descriptores principales puede funcionar como un barómetro para medir la curación que aún debe realizarse. En general, cuanto más fuerte es la carga negativa, más clara es la dirección de curación. Estás buscando palabras que contengan una carga emocional significativa.

Sienta la carga emocional en estas palabras pronunciadas por un hombre de veintisiete años que describe a su padre alcohólico:

"Mi padre es un borracho. Él es totalmente inútil. Es un idiota, un completo perdedor. Él nunca estuvo allí para mi madre o para nosotros, los niños. Él era abusivo y violento hacia ella. No le tengo absolutamente ningún respeto.

Debajo de palabras como "borracho" e "inútil", debajo de "idiota" y "perdedor", puedes sentir el dolor del hijo. La ira y el adormecimiento del niño son solo las capas superiores. La ira y el adormecimiento son mucho más fáciles de sentir que la tristeza y el dolor. En su esencia, el hijo probablemente se siente devastado cada vez que ve a su padre bebiendo.

También puede sentir los sentimientos de su madre hacia su padre con las siguientes palabras: "Nunca estuvo allí para mi madre ni para nosotros, los niños". Las palabras "inútil" y "nunca está para nosotros" fueron probablemente las palabras de su madre. El hecho de que ella hubiera cerrado a su marido hacía casi imposible que su hijo estuviera abierto a él. El hijo parece ser leal a su madre en la superficie, pero, en realidad, en realidad compartió la situación de su padre. Bebió como su padre y se enfureció con su novia hasta que ella lo echó, tal como su madre había echado a su padre. De esta manera, el hijo tejó involuntariamente un hilo subterráneo que lo ató a su padre. Se aseguró de que no tendría más en la vida que su padre. Hasta que la relación entre ellos se curó, repitió el sufrimiento de su padre. Con su padre en su vida, fue más libre para tomar decisiones más saludables.

Cuando un padre es rechazado o faltado al respeto, uno de los hijos a menudo representará a ese padre compartiendo los comportamientos rechazados. De esta manera, el niño se hace igual a sí mismo al padre al sufrir de una manera similar. Es como si el niño estuviera diciendo: "Yo también lo pasaré, para que no tengas que hacerlo solo". De esta manera, el niño continúa el sufrimiento en la próxima generación. A menudo no se detiene allí.

Es esencial que hagamos las paces con nuestros padres. Al hacerlo, no solo nos brinda paz interior, sino que también permite que la armonía se extienda a las generaciones siguientes. Al ablandarnos con nuestros padres y dejar caer la historia que se interpone en el camino, es más probable que detengamos la repetición sin

sentido del sufrimiento generacional. Si bien al principio esto puede parecer desafiante (o incluso imposible), he sido testigo una y otra vez de las inesperadas recompensas de sanar nuestra conexión con nuestros padres, incluida la experiencia de resultados positivos en nuestra salud, relaciones y productividad.

## **Cambiando tu imagen interna de tus padres**

1. Lea sus descriptores principales de nuevo. Esta vez, léalos en voz alta.
2. Escuchar con nuevas orejas. ¿Oyes algo nuevo?
3. ¿Las palabras cargadas emocionalmente indican que todavía tienes sentimientos sin resolver hacia tus padres?
4. Siente tu cuerpo mientras lees los descriptores. ¿Tu cuerpo se tensa o relaja? ¿Qué tal tu respiración? ¿Está fluyendo o estancado?
5. Observa si hay algo dentro de ti que quiera cambiar.

Sus descriptores principales son un paso valioso para reconstruir su relación con sus padres. No importa si tus padres viven o han fallecido; Una vez que descifre sus descriptores principales, los sentimientos negativos, las actitudes y los juicios que tienen hacia sus padres finalmente pueden cambiar. Recuerda, cuanto mayor sea la carga emocional en tus palabras, más profundo será tu dolor. A menudo hay tristeza hibernando debajo de tus palabras enojadas. La tristeza no te matará. La ira en realidad podría.

La imagen que tienes de tus padres puede afectar la calidad de vida que vives. La buena noticia es que esta imagen interna, una vez revelada, puede cambiar. No puedes cambiar a tus padres, pero puedes cambiar la forma en que los mantienes dentro de ti.

## **Capítulo 8**

### **La oración central**

---

La misma cueva a la que teme entrar resulta ser la fuente de lo que está buscando.

—Joseph Campbell, Reflexiones sobre el arte de vivir

Si luchas contra un miedo o fobia, ataques de pánico o pensamientos obsesivos, sabes muy bien lo que se siente al estar cautivo en la prisión de tu vida interior. Los momentos difíciles que haces dentro de ti, la preocupación constante, las emociones abrumadoras, las sensaciones corporales desconcertantes, pueden parecer una sentencia de por vida, sin embargo, nunca se ha llevado a cabo ningún juicio ni convicción. El miedo y la ansiedad encogen tu mundo y drenan tu vitalidad, restringiendo el día que tienes delante y limitando la vida que tienes por delante. Puede ser agotador vivir de esa manera.

Encontrar una salida es más simple de lo que piensas. Solo tiene que “hacer tiempo” con un tipo diferente de “sentencia de vida”: la oración que crea su peor miedo. Esta frase probablemente ha estado contigo desde que eras un niño pequeño. Ya sea hablado en voz alta o dicho en silencio, esta oración profundiza tu desesperación. Sin embargo, al mismo tiempo, puede llevarlo más allá de las

puertas de su prisión hacia un nuevo mundo de comprensión y resolución. Esta oración se llama su oración principal. Si el mapa del lenguaje central es una herramienta para ubicar un tesoro escondido, la oración principal es el diamante que encontrará cuando llegue allí.

## **Encontrar su oración principal**

Antes de continuar, responda esta pregunta y escriba su respuesta: ¿Cuál es su peor temor, la peor cosa que podría pasarle? Probablemente es un miedo o sentimiento que has tenido toda tu vida. Incluso puedes sentir como si hubieras nacido con eso. Aquí está la pregunta de nuevo, formulada de una manera ligeramente diferente: si su vida se derrumbara, si las cosas salieran terriblemente mal, ¿cuál es su peor temor? ¿Qué es lo peor que te puede pasar? Escribe tu respuesta.

### **Ejercicio escrito n.º 6: identificación de la oración principal**

Mi peor miedo, lo peor que me puede pasar, es. . .

Lo que acabas de escribir es tu oración principal. No sigas leyendo hasta que lo hayas escrito.

Tal vez su oración principal comience con la palabra "yo":

"Lo perdería todo".

Tal vez comienza con la palabra "Ellos":

"Ellos me destruirían".

Tal vez su oración principal comience con la palabra "Mi":

"Mis hijos / familia / esposa / esposo me dejarían".

Una oración central puede comenzar con otras palabras también.

Ahora vamos a profundizar y responder la misma pregunta otra vez. Esta vez, no lo edites. Sigue escribiendo hasta que hayas llegado tan lejos como puedas. La respuesta a esta pregunta inicia un proceso de autodescubrimiento que continuará profundizándose en las páginas que siguen.

### **Ejercicio escrito n.º 7: ajustar su oración principal**

Lo peor que me puede pasar es. . .

"YO . . . "

"Ellos . . . "

"Yo podría . . . "

"Mis hijos / familia / cónyuge podrían. . . "

Ahora mira lo que has escrito. Si crees que has llegado al final, hazte una pregunta más: y si eso sucedió, ¿entonces qué? ¿Cuál sería la peor parte de eso?

Por ejemplo, si escribiste la frase "Podría morir", tómallo un poco más. Y si eso sucediera, ¿cuál sería la peor parte de eso?

"Mi familia estaría sin mí".

Ir un nivel más abajo. ¿Y cuál sería la peor parte de eso?

"Ellos me olvidarán".

¿Puedes sentir cómo la frase "Me olvidarán" tiene un poco más de jugosidad que las dos frases anteriores?

Tómese otro momento para reducir y profundizar la resonancia emocional de su oración central.

## **Ejercicio escrito # 8: Profundizando tu oración principal**

Mi peor miedo absoluto es. . .

Ahora veamos nuevamente las palabras que has escrito. Su oración principal probablemente contiene tres, cuatro, tal vez cinco o seis palabras. Como mencionamos anteriormente, con frecuencia es una oración con "I" o "They", pero también puede comenzar con otras palabras. A menudo se trata de una oración que se expresa en tiempo presente o futuro como si estuviera sucediendo en este momento o está a punto de suceder. Las palabras se sienten vivas dentro de ti. Resuenan en tu cuerpo cuando se habla en voz alta. Cuando la oración central está en el blanco, golpea más como un "ping" en el cristal que un "golpe" en la madera. Las oraciones centrales suenan así:

"Estoy completamente solo."

"Me rechazan".

"Me dejan."

"Los decepcioné".

"Perderé todo".

"Me derrumbaré".

"Todo es mi culpa."

"Me abandonan".

"Me traicionan".

"Me humillan".

"Me volveré loco."

"Voy a lastimar a mi hijo".

"Perderé a mi familia".

"Perderé el control".

"Haré algo terrible".

"Voy a lastimar a alguien".

"No mereceré vivir".

"Seré odiado".

"Me suicidaré".

"Me encerrarán".

"Me van a poner lejos".

"Nunca terminará".

## **Afinando tu oración principal**

Hay un paso más. Si escribiste una oración como "Estoy completamente sola", pulsa el dial en ambas direcciones para asegurarte de que tu oración principal emite un ping en la frecuencia más alta posible.

Por ejemplo, ¿su oración es "estoy solo" o es más como "me dejan"? ¿Es "Me dejan" o es más como "Me rechazan" o "Me abandonan"?

De la misma manera que su óptico revisa y revisa dos veces la visión de su receta, está verificando que las palabras se alineen exactamente con el sentimiento dentro de usted. Sigue probándolo. ¿Es tu oración central más como "Me abandonan" o más como "Estoy abandonado"? Tu cuerpo sabrá qué palabras son mejores por la vibración que se crea dentro de ti. Las palabras de su oración central crean una reacción física, a menudo una sensación de ansiedad o hundimiento, cuando se pronuncian las palabras correctas.

## **Otros caminos para encontrar tu oración principal**

Si trató de escribir su oración principal y no recibió ninguna respuesta, responda esta pregunta: ¿Qué es lo peor que le puede pasar a alguien? Alguien más. No tú. Tal vez recuerdes una noticia de algo terrible que le sucedió a alguien que no conocías. O tal vez algo horrible le sucedió a alguien que sabías. ¿Que les pasó a ellos? Escríbelo. Lo que recuerdas es importante. Incluso podría decir algo sobre ti.

Muchas veces, la tragedia de otra persona refleja una faceta de nuestros peores temores. De la miríada de imágenes dolorosas que nos rodean, las que golpean un acorde familiar, o para ser más exactos, un acorde familiar tiende a resonar con nosotros. Llámala puerta trasera a la psique familiar. De todas las cosas terribles que le suceden a las personas, la que nos parece la más terrible probablemente se vinculará con un evento traumático en nuestro sistema familiar. También puede recordarnos un trauma que experimentamos personalmente. Cuando la tragedia de otro resuena con nosotros, generalmente hay algo acerca de esa tragedia que nos pertenece en algún nivel.

Incluso hay otra forma de llegar a tu oración principal. Piense en una escena de un libro, película o obra que le haya afectado profundamente. ¿Qué parte de esa escena te afecta más? Si, por ejemplo, una historia de niños que están solos sin su madre resuena contigo, ¿qué parte de esa historia despierta la mayor emoción en tí? ¿Es el hecho de que una madre ha dejado a sus hijos? ¿O es el hecho de que los niños se quedan solos y no tienen a nadie que los cuide?

Esta historia familiar puede resonar con dos personas, pero una persona puede verse más afectada por la idea de que la madre deje a sus hijos, y la otra persona podría verse más afectada por la imagen de los niños que no tienen a nadie que los cuide. Si nos fijáramos en el sistema familiar de la primera persona, la que no puede soportar la idea de que una madre deje a sus hijos, podríamos encontrar un miembro de su propia familia, tal vez su madre o su abuela, tal vez incluso ella misma, que se fue. Los niños o renunciaron a un niño. Una culpa no reconocida

puede resonar en el sistema familiar de la primera persona, mientras que la profunda pena de un niño que ha sido abandonado puede infundir el sistema familiar de la segunda persona. Las imágenes de libros, películas y obras de teatro que representan una carga emocional para nosotros pueden ser como tormentas que sacuden la delicada fruta que se esconde en los rincones de nuestro árbol familiar.

## **Cuando una noticia se convierte en nuestra historia familiar**

Durante el tiempo que pudo recordar, Pam tuvo el temor de que extraños irrumpieran en su casa y la lastimaran violentamente. Hasta hace poco, este miedo flotaba en el fondo como el zángano de una máquina distante. Luego leyó una historia en un periódico sobre un joven somalí que fue golpeado hasta la muerte por una pandilla de niños en su ciudad. El miedo que había estado vibrando a baja altura ahora se elevaba a gran altura, desatando un torrente de pánico dentro de su cuerpo. Pam sintió que se estaba desmoronando y describió la sensación de estar flotando fuera de su cuerpo.

"Era solo un niño", dijo ella. "Era inocente. Simplemente estaba en el lugar equivocado en el momento equivocado. Le quitaron la vida, su dignidad. Le hicieron sufrir".

Sin el conocimiento de Pam, ella también estaba hablando del hermano mayor de su madre, Walter, quien murió cuando él tenía once años. Pam había escuchado la historia solo una vez, cuando era una niña pequeña. La familia rara vez hablaba de ello. Aunque nunca se probó, la familia sospechaba de juego sucio. Atraído de su casa por los niños del barrio que lo molestaban con frecuencia, Walter fue encontrado muerto en el fondo de un pozo de una mina abandonada. O cayó o fue empujado y se le dejó morir. Pasaron días antes de que su cuerpo fuera recuperado. Los chicos deben haber entrado en pánico y huir. Walter había estado "en el lugar equivocado en el momento equivocado".

## **Lenguaje básico nacido fuera de la guerra**

Cuando los miembros de nuestra familia han sufrido, perecido o perpetrado violencia en una guerra, podemos heredar un campo minado virtual de trauma. Sin hacer conscientemente el vínculo de que estamos reviviendo experiencias traumáticas de hace décadas, podemos convertirnos en herederos de los temores (de ser secuestrados, de ser forzados desde nuestro hogar, de ser asesinados, etc.) como si los sentimientos nos pertenecieran.

Prak, un niño camboyano de ocho años, no conoció a su abuelo, quien fue asesinado por los jemereros rojos. Acusado de ser un espía de la CIA, su abuelo había sido golpeado con una guadaña, una herramienta similar a un machete utilizada en la agricultura. Prak sufrió repetidas lesiones en la cabeza y sus padres, Rith y Sita, sobrevivientes de la primera generación de los campos de exterminio, buscaron ayuda para él. Cortés y de voz suave, Rith y Sita parecían abrumados como si estuvieran abrochados por la carga que los unía. En un inglés quebrantado, explicaron que habían abandonado Camboya cuando eran adolescentes, casi una década después de que terminara la carnicería, y se mudaron a Los Ángeles, donde dieron a luz a su hijo, su único hijo. Ahora ocho, Prak había sufrido numerosas conmociones. Su padre, Rith, explicó que Prak correría de cabeza, como parecía deliberadamente, hacia las paredes o los postes de metal. Prak también "jugó"

diariamente con un perchero, golpeándolo contra el piso o el sofá, gritando, "¡Maten! ¡Matar! ". Las conductas del niño hacían eco del asesinato de su abuelo paterno. El lenguaje central de Prak no solo apareció verbalmente en las palabras "¡Matar, matar!"; Se expresaba físicamente de dos maneras inquietantes. Al golpear el perchero, Prak volvió a representar los golpes de muerte del asesino. Al lesionarse la cabeza, Prak volvió a representar la lesión en la cabeza que sufrió su abuelo.

En muchas familias que han experimentado eventos trágicos o dolorosos, el pasado tiende a permanecer enterrado. Los padres, pensando que es mejor no exponer a sus hijos a un dolor innecesario, a menudo mantienen sus labios, la puerta al pasado, herméticamente cerrados. Cuanto menos sabe un niño, piensan, más protegido, más aislado está su hijo. Prak no sabía nada sobre los campos de exterminio, nada sobre el asesinato y, lo peor de todo, nada sobre su abuelo paterno. De hecho, le dijeron que el segundo marido de su abuela era su verdadero abuelo.

Desafortunadamente, guardar silencio sobre el pasado hace poco para inmunizar a la próxima generación. Lo que está oculto a la vista y la mente rara vez desaparece. Por el contrario, a menudo reaparece en los comportamientos y síntomas de nuestros hijos.

Explicar estos conceptos a Rith y Sita no fue fácil. Era como si un velo cultural, un velo de negación, prohibiera cualquier discusión sobre el genocidio. "Solo miramos hacia adelante, no al pasado", dijo Sita. "Tenemos la suerte de haber sobrevivido y estar en Estados Unidos", dijo Rith. No fue hasta que expliqué que el pasado aparentemente había cobrado vida en el sufrimiento de Prak que Rith y Sita estaban listos para dar los siguientes pasos.

"Ve a casa y cuéntale a Prak sobre tu padre", le dije a Rith. "Dile cuánto lo amabas y cuánto aún lo extrañas. Coloque una foto de su padre, su verdadero abuelo, sobre su cama y dígame que su padre lo protege y bendice su cabeza por la noche mientras duerme. Dale la imagen de que, con tu padre bendiciéndolo, su cabeza ya no tiene que ser lastimada".

El último paso fue el más difícil de impartir. Me pareció que Prak se había identificado no solo con su abuelo, sino también con el asesino que asestó el golpe asesino. Le expliqué a Sita y Rith cómo aquellos que lastiman a los miembros de nuestra familia pertenecen a nuestro sistema familiar, y que podemos identificarnos con ellos cuando son eliminados de nuestra conciencia. Les expliqué cómo los niños, tanto los perpetradores como las víctimas, sufren de manera similar, y que debemos mantener sentimientos de buena voluntad hacia todos los involucrados. Yendo un paso más allá, apoya a nuestros hijos y a sus hijos cuando podemos orar por igual por aquellos que perjudicaron a los miembros de nuestra familia y por aquellos que nuestros familiares han perjudicado. Sita y Rith entendieron. Como practicantes budistas, dijeron que llevarían a Prak a la pagoda, el templo de Camboya, y encenderían incienso para el padre de Rith y para su asesino, de modo que los descendientes de ambas familias pudieran ser libres. Tres semanas después de la visita de Prak a la pagoda, y con la foto de su abuelo protegiéndolo por la noche, Prak le entregó el perchero a Sita. "Mami, ya no necesito jugar con esto".

## **Dolor familiar, silencio familiar**

Gretchen, a quien conociste anteriormente en este libro, tenía los sentimientos de ansiedad de su abuela, la única sobreviviente de una familia que pereció en



Auschwitz. Incapaz de recibir por completo el regalo de haber sobrevivido al Holocausto, la abuela de Gretchen caminó por la vida como un fantasma, mientras que sus hijos y nietos caminaron sobre las cáscaras de huevo a su alrededor para no seguir molestándola.

Hablar de su familia muerta no era una conversación que pudieras tener con ella. Sus ojos se volverían vidriosos y el color en sus mejillas se desvanecería. Era mejor dejar sus recuerdos saltados. Tal vez la abuela sintió un deseo inconsciente de morir como el resto de su familia. Dos generaciones más tarde, Gretchen heredaría estos sentimientos y llevaría una imagen de querer ser incinerada como la familia de su abuela.

**El lenguaje básico de Gretchen:** "Me voy a vaporizar. Mi cuerpo se incinerará en segundos.

Una vez que reconoció que se había enredado con el trauma de su abuela, Gretchen finalmente tuvo un contexto en el que entender los sentimientos que tenía. La invité a cerrar los ojos y visualizar a su abuela y a todos los miembros de la familia judía que nunca había conocido. En la experiencia de esa imagen reconfortante, Gretchen informó que se sentía tranquila, un sentimiento que dijo que le había resultado desconocido. Se dio cuenta de que su deseo de incinerarse estaba relacionado con los familiares que, literalmente, habían sido incinerados. En ese momento, el impulso de matarse se disipó; Ya no sentía la necesidad de morir.

Si bien Gretchen se identificó con su abuela, también pudo haber sido identificada con los asesinos que mataron a la familia de su abuela. Al suicidarse, Gretchen habría estado recreando inconscientemente la agresión de los asesinos. Dichas identificaciones con los perpetradores no son inusuales y deben considerarse cuando se observan conductas violentas en los miembros de la familia en generaciones posteriores.

## Prisiones del miedo

Steve luchaba con ataques de pánico cada vez que visitaba un lugar nuevo. No importaba si estaba entrando a un nuevo edificio, probando un nuevo restaurante o viajando a una nueva ciudad; Steve se disociaría cada vez que se encontrara en un entorno desconocido. Describió las sensaciones de "desmayo", una sensación de mareo que lo hizo "volverse negro por dentro", y la sensación de que "el cielo se estaba acercando a él". Junto con estas sensaciones estaría el corazón acelerado y la sudoración intensa que experimentó el tiempo. y otra vez. No pudo pensar en nada en su infancia que pudiera haber creado miedos en este extremo. En un intento por mantenerlo a salvo, su esposa y sus hijos permanecieron encarcelados con él en la constancia de un territorio familiar. No hubo vacaciones, ni nuevos restaurantes, ni sorpresas.

**El lenguaje central de Steve:** "Voy a desaparecer. Seré eliminado ".

Una mirada a la historia familiar de Steve reveló la fuente de su falta de seguridad. Setenta y cuatro miembros de su familia perecieron en el Holocausto. Fueron sacados literalmente del entorno familiar de sus hogares en el pueblo en el que habían vivido toda su vida y se mudaron a "un nuevo lugar", un campo de concentración, donde fueron asesinados sistemáticamente. Una vez que se dio cuenta de la conexión que compartía con los miembros de su familia, Steve encontró el contexto para los ataques de pánico que habían limitado su vida. Después de una sesión, el miedo se levantó. Abrazando una nueva imagen interior

de sus familiares en paz y bendiciéndolo para que sea libre, Steve abrió las puertas de alambre de púas de su antigua vida y entró en una nueva vida llena de exploración y aventura.

No a diferencia de Steve, Linda tuvo ataques de pánico que le impidieron sentirse segura. Se mantuvo encerrada en una prisión de miedos. "El mundo no es un lugar seguro", dijo. "Tienes que ocultar quién eres. Si las personas descubren demasiado sobre ti, pueden lastimarte ". Mientras ella pudo recordar, había tenido pesadillas de ser secuestrada por extraños. Cuando era niña, recordó que nunca quiso dormir en las casas de sus amigas. Incluso en sus años cuarenta, Linda rara vez iba a ninguna parte. Linda, al igual que Steve, vivía en una prisión cerrada por miedos que no podía asociar a ningún evento en su infancia.

Cuando le pregunté sobre su historia familiar, recordó una historia que había escuchado cuando era niña sobre la hermana de su abuela, quien fue asesinada en el Holocausto. Al investigar lo que sucedió, Linda descubrió que su tía abuela vivía escondida en la casa de un vecino hasta que alguien fuera de la casa descubrió que ella era judía. La hermana fue entonces "secuestrada por extraños", soldados nazis, y asesinada a tiros en una zanja.

**El lenguaje central de Linda:** "El mundo no es un lugar seguro. Tienes que esconder quién eres. La gente puede hacerte daño.

Al comparar su propio lenguaje central con la tragedia de su tía abuela, Linda ahora tenía un contexto para sus sentimientos de ansiedad. Imaginó tener una conversación con su tía en la que su tía se ofreció a protegerla y ayudarla a sentirse segura. En esta nueva imagen, Linda sintió que podía dejar los sentimientos de ansiedad con su tía, donde se originaron.

Si bien muchos de nosotros no tenemos familiares que murieron o participaron en el Holocausto, o el genocidio armenio, los campos de exterminio de Camboya, la hambruna ucraniana impuesta por Stalin, los asesinatos en masa en China, Ruanda, Nigeria, El Salvador, el primero. Yugoslavia (la lista continúa): los residuos de la guerra, la violencia, el asesinato, la violación, la opresión, el exilio, la reubicación forzada y otros traumas similares que sufrieron nuestros antepasados pueden infundir los muchos temores y ansiedades que creemos que se originan con nosotros. Nuestra oración central puede ser el enlace que nos permite descubrir qué es lo pasado de lo que es ahora.

## **Excavando el origen de tu oración principal**

Una oración central a menudo invoca sentimientos y sensaciones de miedo. Con solo decir sus palabras, podemos observar una fuerte reacción física en nuestros cuerpos. Muchas personas reportan olas de sensaciones que reverberan dentro de ellas cuando se pronuncia la oración. Eso es porque una oración central surge de una tragedia no resuelta. Si no es nuestro, entonces la pregunta es: ¿de quién?

Puede que seamos nosotros quienes hablemos la oración principal y expresemos sus temores, pero el temor original puede provenir de un evento trágico que tuvo lugar mucho antes de que naciéramos. La pregunta que hacemos es: ¿a quién pertenece el miedo inicial?

Di tu oración principal a ti mismo. Siente su vibración interior. Escucha interiormente. Imagina por un momento que las palabras pertenecen a otra persona. Es posible que incluso desees escribir tu oración principal de nuevo para ver las palabras que tienes delante. Escuche la oración de alguien que experimentó un gran trauma, o sufrió una profunda pena o culpa, o murió de manera violenta o

lamentable, o vivió una vida de vacío o de desesperación silenciosa. Esta oración podría ser la sentencia de tu madre o tu padre. Podría pertenecer a su abuela o abuelo, o incluso a su hermano mayor o a un tío o tía. Y ahora vive en ti.

Las oraciones básicas son como oraciones ambulantes, al igual que los vendedores ambulantes que tocan puerta tras puerta hasta que alguien los deja entrar. Pero las puertas que solicitan son las psiques de quienes siguen un sistema familiar. Y la invitación a entrar es sin permiso consciente.

Parece que compartimos la obligación inconsciente de resolver las tragedias del pasado de nuestras familias. En un intento inconsciente de curar el dolor de la familia, puede compartir el dolor no resuelto de su abuela por la muerte de su madre, esposo o hijo. Su sentimiento de "He perdido todo" puede vivir dentro de ti como un temor de que tú también lo perderás todo.

Estas oraciones afectan la forma en que te conoces a ti mismo. Afectan las elecciones que haces. Afectan la forma en que tu mente y tu cuerpo responden al mundo que te rodea. Imagina el efecto de una oración como "Él me dejará" que se desarrolla en la parte posterior de tu conciencia cuando el hombre de tus sueños se propone. O considere el impacto de una oración como "Heriré a mi hijo" en el complejo estado biológico y emocional de una futura madre.

Escucha de nuevo las palabras de tu oración principal. Habla en voz alta. ¿Estás seguro de que son tus palabras? ¿Quién en tu familia podría haber tenido motivos para sentir lo mismo?

Piensa en tus padres y en tus abuelos. ¿Experimentaron un evento tan doloroso que rara vez hablaron de ello? ¿Perdieron a un bebé recién nacido o abortaron al final del embarazo? ¿Fueron abandonados por un gran amor o perdieron un padre o un hermano cuando eran jóvenes? ¿Se sentían culpables por causar daño a alguien? ¿Se culparon por algo?

Si no le viene nada a la mente, incluso podría mirar hacia atrás otra generación hacia sus bisabuelos, o hacia un tío o una tía.

Zach tuvo que retroceder dos generaciones para encontrar la paz. Tuvo suerte de estar vivo. Después de varios intentos de suicidio, finalmente decidió abrir la puerta al pasado de su familia.

La oración central de Zach había estado con él desde que podía recordar. Desde que era un niño pequeño, sentía que necesitaba morir. Él había nacido para morir en esta vida, dijo.

**La frase principal de Zach:** "Necesito morir".

Y así, cuando Zach tenía la edad suficiente para hacerlo, se apuntó para luchar y morir en Irak. Nada podría ser más sencillo. Como soldado de infantería, sería asesinado a tiros en la primera línea de batalla y moriría, cumpliendo así el propósito de su vida. Entrenó diligentemente. Él sería un héroe. Tomaría grandes riesgos. Moriría con honor por su país.

Pero el plan de Zach salió mal. Su unidad no fue desplegada. Permanecieron en el estado. Zach estaba incrédulo. Inmediatamente se alejó de la base y puso un segundo plan para morir en acción. Condujo por la carretera a velocidad de turbo, seguro de que un policía estatal lo detendría. Lo tenía cuidadosamente planeado. Saltaría de su auto e iría por el arma del soldado. En un instante, todo habría terminado. El soldado se vería obligado a dispararle y Zach podría morir. Corrió por la carretera, tal como había planeado. De nuevo intervino el destino. No pasó nada. No había policía estatal. No hay disparos. No muriendo.

Sin inmutarse, Zach condujo directamente a Washington, D.C. Su tercer plan seguramente no podría fallar. Saltaba por encima de la cerca de la Casa Blanca y, con una pistola de juguete en la mano, corría hacia la oficina del presidente. Ciertamente, sería fusilado por agentes del Servicio Secreto mientras corría. Pero de nuevo, el destino tenía otros planes para Zach. Cuando llegó a Pennsylvania Avenue, la cerca estaba tan bien protegida por agentes de seguridad que no podía llegar a varios pies de ella.

Zach tenía un plan suicida más en mente. Este nunca se materializó. Asistiría a un mitin político donde hablaba el gobernador. Zach blandiría una pistola de juguete y la apuntaría al gobernador. Seguramente, los agentes de seguridad tendrían que matarlo a tiros. Entonces se le ocurrió un pensamiento serio. En el grueso de la multitud, él solo podría ser luchado contra el suelo y pasar el resto de su vida en prisión. Desesperado, buscó ayuda.

En el caso de Zach, ¿puedes escuchar un hilo común en cada uno de sus planes de morir?

Cada intento de suicidio, de ser exitoso, hubiera resultado en que alguien que defendiera a su país le disparara a muerte. Sin embargo, Zach, en sus veinticuatro años de vida, no había hecho nada que justificara ese castigo. Nunca había hecho daño a nadie. No llevaba ninguna culpa personal. No se culpó por el sufrimiento de nadie.

¿Para quién, entonces, tuvo que morir Zach? Para decirlo de manera más precisa, ¿a quién en su sistema familiar necesitaba que le dispararan por algo que había hecho?

Para esto, tuvimos que regresar a la historia familiar de Zach. Su oración central iluminó el camino. Dada la queja central de Zach, hubo tres posibles preguntas puente.

### **Las preguntas sobre el puente de Zach**

- ¿Quién en tu familia cometió un crimen y nunca fue castigado por ello?
- ¿Quién sintió que necesitaba que le dispararan por algo que hizo?
- ¿A quién le dispararon en su familia que la familia no pudo sufrir?

Cualquiera de las dos primeras preguntas habría golpeado un ojo de buey. En el caso de Zach, la primera pregunta despertó el recuerdo de una conversación que había escuchado de niño. El abuelo de Zach, el padre de su madre, era un alto funcionario del gabinete de Mussolini que había sido responsable de las decisiones que llevaron a la muerte de muchas personas. Cuando la guerra en Italia estaba terminando, logró falsificar documentos falsos, cambiar su identidad y escapar a los Estados Unidos. Aquellos en su gabinete que quedaron fueron capturados y fusilados por un pelotón de fusilamiento. El abuelo de Zach había burlado su destino. Tuvo suerte, o eso había pensado. Sin que él lo supiera, su destino pasaría al primogénito de la familia, a su nieto.

Como aprendimos en el capítulo 3, Bert Hellinger enseña que cada uno de nosotros es el único responsable de nuestro destino, y que cada uno de nosotros debe llevar las consecuencias de ese destino. Si evitamos o rechazamos o evitamos ese destino, otro miembro de nuestro sistema podría intentar pagar el precio, a menudo con su propia vida.

Zach había estado tratando de pagar los crímenes de su abuelo. Era una herencia costosa, y Zach no tenía conciencia de que lo estaba asumiendo. Pensó que el impulso de morir a tiros se había originado en él. Pensó que había nacido

defectuoso, y así es como eran las cosas. Nunca consideró que su historia familiar pudiera afectarlo tanto. Nunca había hecho el enlace.

"¿Quieres decir que no soy yo quien necesita morir?" Zach estaba aturdido. "¿Quieres decir que no tengo que morir?"

Al esquivar su muerte por el pelotón de fusilamiento, el abuelo de Zach nunca equilibró las muertes que había causado. Dos generaciones más tarde, Zach intentaría igualar la puntuación al expiar su propia vida. No era justo, pero estaba sucediendo. Y Zach casi lo consiguió.

En cambio, Zach pudo dejar los sentimientos de tener que morir con su abuelo. Solo tener un lugar para ponerlos era enorme para él. Por primera vez, pudo separar los sentimientos que no eran suyos de los que eran. Lo que una vez había sido interiorizado ahora podía sentarse en la periferia.

Cuando surgieron los viejos sentimientos, Zach ahora tenía un plan consciente. Vería a su abuelo en su mente y agacharía la cabeza respetuosamente. Escucharía a su abuelo diciéndole que la necesidad de morir le pertenecía, que se ocuparía de eso, y que Zach podía respirar y respirar y estar en paz. Zach se imaginó a su abuelo en la otra vida para compensar a las personas a las que había perjudicado. En la imagen interior de Zach, todo el paisaje comenzó a adquirir una calidad pacífica de reconciliación.

Al igual que Zach, probablemente nunca pensó en vincular su problema actual a un evento traumático en su historia familiar. Ahora, con la oración central, tienes una manera de hacerlo. Di tu oración principal una vez más y hazte estas dos preguntas: ¿Estás seguro de que este miedo se origina contigo? ¿Hay alguien en tu sistema familiar que haya tenido motivos para sentir lo mismo?

Incluso si no tiene ninguna información sobre el pasado de su familia, el camino hacia la curación es aún sencillo. Ya has hecho la parte difícil: has aislado tu miedo más profundo. Aunque es posible que tenga los sentimientos de ese miedo, es probable que el miedo en sí se origine en un evento traumático que ocurrió antes de que usted naciera, un evento que está detrás del sufrimiento de uno de sus padres. Incluso si no sabes qué es, puedes decir que está ahí. Lo sientes.

## **Reconociendo a los miembros de la familia detrás de su oración principal**

1. Si tiene una idea clara del propietario original del miedo expresado en su oración central, visualice a esa persona ahora.

2. Si no tienes claro quién es esta persona, cierra los ojos. Imagina a alguien en tu familia que podría haber sentido emociones similares. Esta persona puede ser tu tío o tu abuela o incluso el medio hermano mayor que nunca conociste. No tienes que saber quién es. Es posible que esta persona ni siquiera sea un miembro de sangre de su familia, pero puede haber dañado a alguien o haber sido perjudicada por alguien de su familia.

3. Visualice a la persona o personas conectadas al evento traumático detrás de su oración principal. Ni siquiera necesitas saber qué es ese evento.

4. Ahora inclina tu cabeza y respira profundamente a través de tu boca abierta.

5. Dígale a esta o estas personas que las respeta y todo lo que les sucedió. Dígales que no serán olvidados y que serán recordados con amor.

6. Visualízalos estando en paz.

7. Siente que te bendicen para tener una vida plena. Siente que sus buenos deseos tienen un efecto físico en tu cuerpo mientras respiras. Al exhalar, siente las emociones de tu oración central dejando tu cuerpo. Sienta cómo se disipa el miedo, como si el cuadrante de intensidad se hubiera puesto a cero.

8. Haz esto por varios minutos, hasta que tu cuerpo se calme.

## **Tu oración principal: El camino hacia la transformación del miedo**

De todas las herramientas básicas de lenguaje que aprendes en este libro, la oración que describe tu peor temor, tu oración central, es el camino más directo para descubrir un trauma familiar no resuelto. La oración central no solo lo guía a la fuente de su miedo, sino que también lo conecta con los sentimientos de trauma familiar no resuelto que aún podría vivir en su cuerpo. Con la fuente a la vista, el miedo puede comenzar a levantarse. Aquí están los diez atributos clave de la oración central:

### **La oración central: Diez atributos clave**

1. A menudo se relaciona con un evento traumático en su historia familiar o en la infancia.

2. Con frecuencia comienza con una oración "Yo" o "Ellos".

3. Tiene muy pocas palabras, pero es dramático.

4. Contiene el lenguaje cargado de emociones de tu mayor miedo.

5. Causa una reacción física cuando se habla.

6. Puede recuperar el "lenguaje perdido" de un trauma y localizar dónde se originó este idioma en su historia familiar.

7. Puede recuperar recuerdos traumáticos que no pudieron ser integrados.

8. Puede proporcionarle un contexto para comprender las emociones, las sensaciones y los síntomas que ha estado experimentando.

9. Se dirige a la causa, no a los síntomas.

10. Tiene el poder, cuando se habla, de liberarte del pasado.

En el siguiente capítulo, aprenderá a construir su árbol genealógico para encontrar el trauma central conectado a su oración central. Antes de ir allí, vamos a diseñar su mapa de idioma central una vez más.

Ahora ha reunido todo el lenguaje básico que necesita para llevarlo al cuarto y último paso: cómo descubrir el trauma central en su familia.

## **Ejercicio escrito n. ° 9: Construyendo tu mapa de lenguaje básico**

1. Escriba su queja central. Este es un ejemplo de una queja central de Mary, cuyo hermano mayor murió muerto y nunca se mencionó ni mencionó:

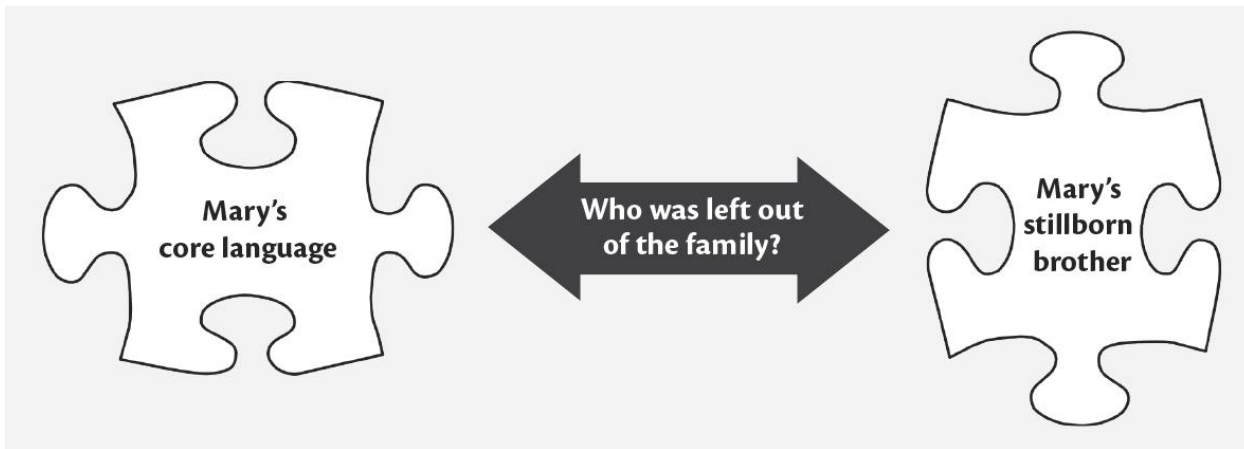
o "No encajo. Siento que no pertenezco. Siento que soy invisible. Nadie me ve Siento que estoy observando la vida, pero no en ella".

2. Escribe tus descriptores principales sobre tu madre y tu padre. Aquí están los descriptores principales de Mary:

o "Mamá era amable, frágil, cuidadosa, deprimida, preocupada y vacante. La culpo por no estar ahí para mí. Sentí que tenía que cuidarla.

o "Papá era gracioso, solitario, distante, mucho lejos y muy trabajador. Lo culpo por no estar cerca.

3. Escribe tu oración principal: tu peor miedo. Aquí está el peor miedo de María:  
o "Siempre me sentiré solo y excluido".



## Capítulo 9

# El Trauma central

---

Atrocidades . . se niegan a ser enterrados. . . . La sabiduría popular está llena de fantasmas que se niegan a descansar en sus tumbas hasta que se cuentan sus historias.

Judith Herman, Trauma y recuperación

Vamos a juntar todas las piezas de nuestro mapa de lenguaje principal. Hasta ahora, hemos aprendido a extraer las gemas básicas del lenguaje de nuestra queja central. También hemos aprendido cómo analizar nuestros descriptores principales, cómo los adjetivos que utilizamos para describir a nuestros padres a menudo dicen más sobre nosotros que sobre ellos. También hemos aprendido que la oración que expresa nuestro mayor temor, nuestra oración central, puede llevarnos de regreso a un trauma en nuestro sistema familiar. Lo último que debemos aprender es cómo construir un puente para llegar a nuestro trauma central, el trauma no resuelto en la infancia o en la historia familiar.

En secuencia, las cuatro herramientas del mapa del lenguaje principal son la queja central, los descriptores centrales, la oración central y el trauma central. Hay dos formas de desenterrar el trauma central. Uno es a través de un genograma, un diagrama de un árbol genealógico. El otro es a través de una pregunta puente.

### La pregunta puente

Como aprendimos de Zach en el último capítulo, una manera de llegar al trauma subyacente es hacer una pregunta puente. Una pregunta puente puede invocar al miembro de la familia de quien hemos heredado nuestra oración principal. Debido a que nuestra oración principal puede originarse en una generación pasada, ubicar al

propietario legítimo puede generar paz y comprensión, no solo para nosotros, sino también para nuestros hijos.

En el caso de Zach, la pregunta puente "¿Quién en tu familia cometió un crimen y nunca fue castigado por ello?" Nos llevó a su abuelo, quien, como un poderoso funcionario del gobierno de Mussolini, perjudicó a muchas personas. Como puedes imaginar, la gente de la familia de Zach rara vez, si acaso, habló sobre lo que hizo el abuelo durante la guerra.

En pocas palabras, una pregunta puente es una pregunta que conecta el presente con el pasado. Excavar los sentimientos de su mayor temor puede llevarlo a la persona en su sistema familiar que tuvo motivos para sentirse de la misma manera que usted.

Por ejemplo, si su mayor temor es que pueda "dañar a un niño", convierta ese miedo en una pregunta. Piense en todas las combinaciones relevantes que podrían expresarse en un miedo que lleva un descendiente en la familia.

## **El miedo: "Podría dañar a un niño"**

### **Posibles preguntas puente**

- ¿Quién en su sistema familiar podría haberse culpado a sí mismo por lastimar a un niño o no mantenerlo seguro?
- ¿Quién podría haberse responsabilizado por la muerte de un niño?
- ¿Quién podría haberse sentido culpable por acciones o decisiones que dañaron a un niño?
- ¿Qué niño en su sistema familiar fue dañado, descuidado, entregado o maltratado?

Es probable que una o más de estas preguntas lo conduzcan a la fuente de su miedo. Sin embargo, la fuente puede no estar siempre disponible. Muchos padres y abuelos mantienen a la familia bien cerrada, y por lo tanto, la información valiosa se puede perder para siempre.

Cuando las personas sufren profundamente, a menudo intentan distanciarse de su dolor emocional evitándolo. De esta manera, piensan que se están protegiendo a sí mismos y protegen a sus hijos. Ignorar el dolor en realidad lo profundiza. Lo que está oculto a la vista a menudo aumenta en intensidad. Permanecer en silencio sobre el dolor familiar rara vez es una estrategia efectiva para curarlo. El sufrimiento volverá a surgir en un momento posterior, a menudo expresándose en los temores o síntomas de una generación posterior.

Incluso si no puede descubrir lo que sucedió en su familia, aún puede completar su mapa de idioma principal. Su oración central le proporcionará las pistas que necesita para señalarle en la dirección de un trauma familiar. Su pregunta de enlace conectará suficientes puntos, incluso si los detalles específicos son vagos o faltan.

### ***La historia de Lisa***

Lisa se describió a sí misma como una madre sobreprotectora. Estaba aterrorizada de que algo terrible le sucediera a uno de sus hijos y, por lo tanto, nunca los perdiera de vista. A pesar de que nada significativo le había pasado a ninguno de los tres hijos de Lisa, ella estaba obsesionada por su oración principal:



"Mi hija morirá". Lisa sabía muy poco acerca de su historia familiar, pero cuando siguió el temor de su oración principal, hizo las siguientes preguntas puente:

¿Quién en la familia tuvo un hijo que murió?

¿Quién en la familia no puede mantener seguro a su hijo?

La única información que tuvo Lisa fue que sus abuelos vinieron a América desde la región de los Cárpatos de Ucrania. Huyendo de la hambruna y la inanición, sus abuelos nunca hablaron sobre las dificultades que soportaron. Los niños nunca supieron preguntar.

La madre de Lisa era la menor de los niños y la única que nació en Estados Unidos. Aunque la madre de Lisa no estaba segura de los detalles, sospechaba que algunos de los niños no sobrevivieron al viaje. El solo hecho de sacar esta información a la luz aumentó la comprensión de Lisa sobre el miedo que llevaba. Ella reconoció que la frase "Mi hijo morirá" probablemente pertenecía a sus abuelos. Hacer este enlace redujo de inmediato la intensidad de su miedo. Lisa pudo preocuparse menos y disfrutar más a sus hijos.

Cuando hace sus preguntas de transición, puede enfrentar un evento traumático en su familia que nunca se ha resuelto por completo. Podría encontrarse frente a frente con familiares que sufrieron terriblemente. Usted podría estar llevando sus consecuencias.

## **Ejercicio escrito n. ° 10: Identificar las preguntas puente de su oración principal**

Mi oración principal:

Mis preguntas puente:

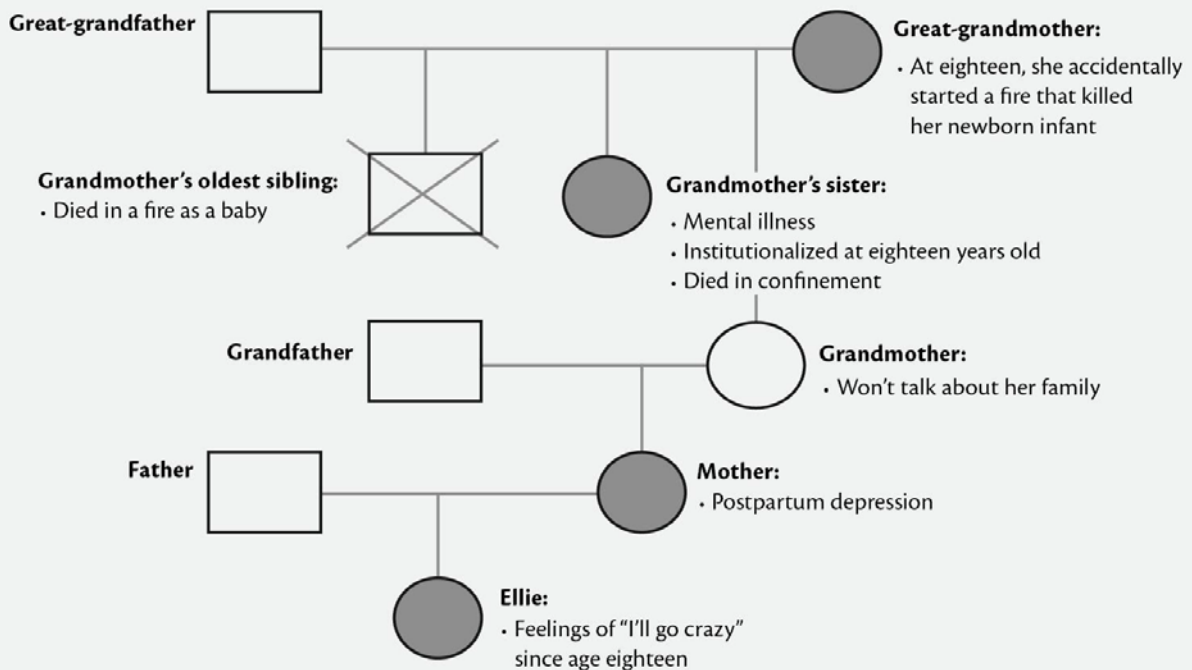
Una pregunta puente es una forma de descubrir el trauma no resuelto en su familia. El mapeo de su árbol genealógico y la construcción de un genograma en papel es otra.

### **El genograma**

Un genograma es una representación visual bidimensional de un árbol genealógico. Aquí están los pasos para crear el tuyo:

1. Mirando hacia atrás tres o cuatro generaciones en su familia, construya un diagrama que incluya a sus padres, abuelos, bisabuelos, hermanos, tíos y tías. No necesita volver más lejos que sus bisabuelos. Usando cuadrados para representar hombres y círculos para representar mujeres, crea tu árbol genealógico. (Vea el diagrama aquí.) Puede usar líneas para representar las ramas del árbol genealógico, mostrando quién pertenece a cada generación. Anota los hijos de tus padres, abuelos y bisabuelos. No es necesario que enumere a los hijos de sus tías, tíos o hermanos. Sin embargo, mapear esto estará bien.

## CORE SENTENCE: "I'LL GO CRAZY"



2. Junto a cada miembro de la familia (representado por un cuadrado o un círculo), escriba los traumas significativos y los destinos difíciles que la persona experimentó. Si tus padres siguen vivos, puedes preguntarles qué saben. No se preocupe si hay respuestas que no puede obtener. Todo lo que sabes debe ser suficiente. Los eventos traumáticos incluyen: ¿Quién murió temprano? ¿Quién se fue? ¿Quién fue abandonado o aislado o excluido de la familia? ¿Quién fue adoptado o quién dio a un niño en adopción? ¿Quién murió en el parto? ¿Quién tuvo una muerte fetal o un aborto? ¿Quién se suicidó? ¿Quién cometió un crimen? ¿Quién experimentó un trauma significativo? ¿Quién fue olvidado o sufrido en la guerra? ¿Quién murió o participó en el Holocausto o en algún otro genocidio? ¿Quién fue asesinado? ¿Quién asesinó a alguien? ¿Quién se sintió responsable por la muerte o desgracia de alguien?

Estas preguntas son importantes. Si alguien en su familia dañó o asesinó a alguien, anote la persona dañada o asesinada en su árbol genealógico. Las víctimas dañadas por las personas de su familia deben ser incluidas, ya que ahora son miembros de su sistema familiar con el que podría ser identificado. Del mismo modo, enumere a cualquier persona que haya dañado o asesinado a un miembro de su familia, ya que también podría ser identificado inconscientemente con esta persona.

Sigue adelante. ¿Quién se benefició de la pérdida de otro? ¿Quién fue acusado erróneamente de algo? ¿Quién fue encarcelado o institucionalizado? ¿Quién tenía una discapacidad física, emocional o mental? ¿Qué padre o abuelo tuvo una relación significativa antes de casarse y qué sucedió? Anote cualquier ex pareja de sus padres y abuelos. Enumere a cualquier otra persona en la que pueda pensar quién fue profundamente herido por alguien o profundamente herido a otro

3. En la parte superior del genograma, escriba su oración principal. Ahora mira a todos los que pertenecen a tu sistema familiar. ¿Quién podría haber tenido una

razón para sentirse de la misma manera que tú? Esta persona podría ser tu madre o tu padre, especialmente si uno de ellos tuvo un destino difícil o fue despreciado por el otro. También podría ser la hermana de tu abuela que fue institucionalizada, o el hermano mayor que tu madre abortó antes de tenerte. A menudo, es alguien de quien no se habla mucho en tu familia.

Echa un vistazo al siguiente ejemplo. Este genograma cuenta la historia de una mujer llamada Ellie que luchó con el temor de volverse loca. Hasta que ella construyó la línea materna de su genograma, Ellie creía que ella era la fuente de ese miedo.

En el genograma, es fácil ver que la sensación de volverse loco no se originó en la generación actual con Ellie. La tía abuela de Ellie fue institucionalizada a los dieciocho años y murió sola y olvidada. Nadie en la familia pronunció su nombre ni contó su historia. Ellie ni siquiera sabía que su abuela tenía hermanos, y descubrió la información solo a través de consultas repetidas.

Curiosamente, la tía abuela estaba internada en un hospital estatal a los dieciocho años, la misma edad que la bisabuela cuando comenzó un incendio que mató a su hijo recién nacido. Con tres generaciones a la vista, era posible un nuevo entendimiento para Ellie. ¿De quién eran los sentimientos de locura que había estado reviviendo la tía abuela? Y lo que es más importante, ¿qué historia intentaba traer Ellie a la vanguardia al compartir el mismo miedo? Con el genograma trazado, la historia empañada de la familia de Ellie se estaba aclarando.

Para Ellie, el miedo a volverse loca surgió una vez que cumplió los dieciocho años y se graduó de la escuela secundaria. El mismo temor que había estado agotando la fuerza de su vida la estaba llevando hacia el autodescubrimiento. Cuanto más estudiaba el genograma, más conexiones comenzaba a hacer.

Ellie recordó que su madre le dijo que había experimentado depresión posparto durante el primer año de vida de Ellie. En su sufrimiento, la madre de Ellie también fue receptora del trauma de la bisabuela. La madre de Ellie admitió que, tan pronto como nació Ellie, comenzó a obsesionarse con que algo saldría terriblemente mal. Específicamente, estaba aterrorizada de que inadvertidamente hiciera algo y, como consecuencia, Ellie moriría. Sentimientos insoportables de temor surgieron durante el embarazo y se intensificaron después del nacimiento de Ellie. La madre de Ellie nunca relacionó la depresión con lo que había sucedido en su familia. Lo que no se hablaba conscientemente en la familia se expresaba inconscientemente a través de los miedos, sentimientos y comportamientos de sus miembros.

## **Ejercicio escrito # 11: Creando tu genograma**

Al usar cuadrados para hombres y círculos para mujeres, posiciona a los miembros de tu familia, junto con los traumas significativos y los destinos difíciles que experimentaron. Use una hoja de papel en blanco para este ejercicio. Escribe tu oración central en la parte superior de la página.

Ahora siéntate y mira tu genograma. Sin enfocarte demasiado, deja que tus ojos capten toda la gestalt. Absorbe la energía en ambos lados de tu familia. Siente la calidad del peso, la ligereza o pesadez de las emociones en las que naciste. Compara tu línea paterna con tu línea materna. ¿Qué lado se siente más pesado? ¿Qué lado tiene un sentimiento más engorroso? Mira los eventos traumáticos. ¿Quién sufrió el destino más difícil? ¿Quién vivió la vida más difícil? ¿Cómo se

sintieron los otros miembros de la familia acerca de esta persona? ¿De quién o de qué rara vez se habló en tu familia? No se preocupe si la información que tiene es incompleta. Deja que tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales sean tu guía.

Ahora habla tu oración central en voz alta. ¿Quién en la familia se hubiera hecho eco de un sentimiento similar? ¿Quién habría luchado con emociones similares? Es probable que tu oración principal haya existido mucho antes de que nacieras.

Conozcamos a Carole, cuya oración principal se originó con su abuela. Desde el momento en que Carole tenía once años, tenía sobrepeso. Como adulto, su peso consistentemente rondaba las trescientas libras. A los treinta y ocho años, ella estaba en la parte superior de su rango de peso. Carole había tenido muy pocas relaciones y nunca había estado casada.

Carole describió sentirse "asfixiada y asfixiada" por su peso y ser "traicionada por su cuerpo". De inmediato, escuchamos su lenguaje central que pide ser descifrado como si algo en su familia estuviera buscando una solución. Sabiendo lo que ya sabemos sobre el lenguaje central, podríamos hacer las siguientes preguntas: ¿Quién en la familia se sintió traicionado por su cuerpo? ¿Quién fue asfixiado? ¿Quién fue asfixiado?

Carole continuó explicando. "Me desarrollé temprano, mucho antes que las otras chicas. Tuve mi período a las once y comencé a odiar mi cuerpo incluso en aquel entonces. Sentí que mi cuerpo me había traicionado al desarrollarme tan temprano. Fue entonces cuando comencé a engordar".

De nuevo, esa interesante noción de sentirse traicionado por el cuerpo de uno. Y ahora una nueva pista: Carole se sintió traicionada por su cuerpo una vez que se convirtió en el cuerpo de una mujer, un cuerpo que ahora podía crear vida en su vientre.

Al agregar esta información a la mezcla, vienen a la mente más preguntas unidas: ¿Qué mujer de la familia de Carole se sintió traicionada por su vientre? ¿Qué cosa terrible podría pasarle a Carole si se convirtiera en mujer o quedara embarazada?

Todas las preguntas hasta el momento han sido acertadas, simplemente no lo sabemos todavía.

Agregue a la mezcla el peor temor de Carole: "Estaré completamente sola sin nadie".

Con trescientas libras y aislada de otras personas, Carole estaba bien encaminada para hacer de su peor miedo una realidad.

Ahora pongamos todas las piezas juntas e investiguemos el mapa de lenguaje central de Carole. Recuerda, la angustia de Carole comenzó una vez que su vientre se volvió fértil. Aquí están las palabras que usó, las palabras que forman su mapa de lenguaje central.

## **Mapa del lenguaje básico de Carole**

**La queja central de Carole:** "Me siento sofocada y asfixiada por todo este peso. Me siento traicionado por mi cuerpo".

**La oración principal de Carole:** "Estaré sola sin nadie".

**Las preguntas puente de Carole:** Aquí están las preguntas puente que ayudaron a Carole a establecer un vínculo entre un evento traumático en su familia y su aumento de peso excesivo:

- ¿Quién en la familia se sintió traicionado por su cuerpo?
- ¿Quién fue asfixiado?
- ¿Quién fue asfixiado?
- ¿Qué mujer de la familia se sintió traicionada por su vientre?
- ¿Qué cosa terrible le sucedió a una mujer que quedó embarazada?
- ¿Quién se sintió solo sin nadie?

**Trauma principal de Carole:** Ahora visitemos el trauma central, el evento traumático, la tragedia no resuelta en la familia de Carole. Su abuela tenía tres hijos: un niño, la madre de Carole y otro niño. Ambos niños se asfixiaron en el canal de parto de la abuela durante el parto, y como resultado de una grave privación de oxígeno, ambos niños sufrieron una discapacidad mental. Vivieron en el sótano de la casa rural de la abuela en Kentucky durante casi cincuenta años. La abuela vivió desconsolada y vacía durante el resto de su vida.

Aunque probablemente nunca se dijo en voz alta, la frase "Mi cuerpo me traicionó" claramente pertenecía a la abuela de Carole. El cuerpo de su abuela había "sofocado" a los bebés. Ella vivía "completamente sola", envuelta en dolor y culpa. Los dos niños, que habían sido "sofocados por el peso" que los presionaba, también vivían solos, en el sótano, aislados del mundo exterior. La madre de Carole también se sintió sola durante toda su infancia, describiendo a su madre como "físicamente pero no emocionalmente". El lenguaje central de Carole y su cuerpo habían estado contando toda la historia sin darse cuenta.

Vamos a revisarlo una vez más. Cuando Carole tuvo la edad suficiente para concebir un hijo, aumentó de peso y se aisló de quienes la rodeaban. Mantenerse aislada aseguró que nunca se embarazaría y sufriría como lo había hecho su abuela. Ella vivió una vida solitaria, sintiéndose completamente sola en su mundo, como lo hizo su abuela en su desolación, como lo hicieron sus tíos en el sótano y su madre, cuya vida estaba plagada de tristeza.

Carole usó las palabras "sofocado y sofocado" para describir la sensación de estar oprimido por su peso. Sin embargo, estas palabras tenían un significado más profundo en el contexto de su familia. Estas fueron las palabras tácitas del trauma de su familia. Probablemente eran palabras que nadie se atrevió a decir frente a la abuela. Estas palabras, sin embargo, serían importantes para la capacidad de esta familia para curarse de un evento tan trágico. Si la abuela hubiera podido aceptar la magnitud de su tragedia, si hubiera podido lamentar sus pérdidas sin culparse a sí misma y sentirse traicionada por su cuerpo, entonces esta familia podría haber tenido la oportunidad de seguir un camino diferente. Carole podría no haber tenido que cargar con el sufrimiento de la familia como un bulto en su cuerpo.

Eventos trágicos como este pueden destruir la resistencia de una familia y colapsar las paredes de apoyo. Pueden erosionar el flujo de amor de padres a hijos y poner a nuestros hijos a la deriva en un mar de tristeza.

Al igual que con la mayoría de nosotros, Carole nunca hizo la conexión con que ella llevaba el sufrimiento en su historia familiar. Ella pensó que el sufrimiento se originó en algún lugar dentro de ella. Ella pensó que algo debía haber estado mal con quién era ella. Una vez que comprendió que la sensación de ser traicionada por su cuerpo pertenecía a su abuela, y no a ella, Carole estaba en un camino hacia la libertad.

Tan pronto como reconoció que había estado absorbiendo a la familia que sufría por su abuela, sus tíos y su madre, todo su cuerpo comenzó a temblar. Se estaba levantando un peso emocional, permitiéndole habitar esos lugares dentro de ella

que habían estado cerrados durante mucho tiempo. No pasaría mucho tiempo antes de que Carole obtuviera una conciencia física de su cuerpo que le permitiera tomar diferentes decisiones de estilo de vida.

El lenguaje central de Carole fue el vehículo que puso en movimiento la curación de esta familia. Era la oportunidad de la familia de sanar lo que no había podido curar. Visto de otra manera, el sufrimiento de Carole era simplemente el mensajero que traía sanidad a la difícil tragedia de su familia. Era como si el dolor de la familia hubiera estado pidiendo curación y resolución y las palabras y el cuerpo de Carole proporcionaron el mapa.

Al igual que el de Carole, su mapa del lenguaje central puede guiarlo en un viaje de recuperación. Con el enlace a su historial familiar a la vista, el único paso que queda es traer todo lo que ha descubierto de nuevo a usted mismo. Lo que ha sido tácito o invisible en su historia familiar probablemente se haya ocultado en las sombras de su propia conciencia de sí mismo. Una vez que establezca el enlace, lo que no se vio anteriormente puede convertirse en una oportunidad para la curación. A veces, las nuevas imágenes que surgen requieren nuestro cuidado y atención para integrarlos completamente. En el capítulo que sigue, se le guiará a través de ejercicios y se le darán prácticas y oraciones que fortalecerán estas imágenes y lo impulsarán hacia una mayor integridad y libertad.

## Parte III

# Caminos hacia la reconexión

---

## Capítulo 10

# De la comprensión a la integración

---

Un ser humano es una parte del todo. . . [aunque] se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia.

—Albert Einstein a Robert S. Marcus, 12 de febrero de 1950

El delirio óptico al que se refiere Einstein es la idea de que estamos separados de los que nos rodean, así como de los que vinieron antes que nosotros. Sin embargo, como hemos visto una y otra vez, estamos conectados con personas en nuestra historia familiar cuyos traumas no resueltos se han convertido en nuestro legado. Cuando la conexión permanece inconsciente, podemos vivir encarcelados en sentimientos y sensaciones que pertenecen al pasado. Sin embargo, con nuestra historia familiar a la vista, los caminos que nos harán libres se iluminan.

A veces, el simple hecho de vincular nuestra experiencia con un trauma no resuelto en nuestra familia es suficiente. Como vimos con Carole en el último capítulo, una vez que conectó los sentimientos en su lenguaje central con el trauma en su familia, su cuerpo inmediatamente comenzó a temblar como si estuviera sacudiendo lo que había pertenecido al pasado. Para Carole, solo la conciencia era

lo suficientemente profunda como para iniciar una reacción visceral que podía sentir en su núcleo.

Para algunos de nosotros, la conciencia de lo que sucedió en nuestras familias debe ir acompañada de un ejercicio o experiencia que provoque una liberación o genere una mayor facilidad en nuestros cuerpos.

## **El mapa de inicio**

En este punto del libro, es probable que haya reunido las partes esenciales de su mapa de lenguaje central. Es probable que hayas descubierto palabras u oraciones que creías que eran tuyas pero que, de hecho, pueden haber pertenecido a otros. Es probable que también haya establecido vínculos en su historia familiar, desenterrando eventos traumáticos o lealtades tácitas que han sembrado este lenguaje. Ahora es el momento de reunir todas las piezas y dar el siguiente paso. Aquí hay una lista de lo que necesitarás:

- Su queja central: el lenguaje central que describe su preocupación, lucha o queja más profundas
- Sus Descriptores principales: el lenguaje principal que describe a sus padres
- Tu oración principal: el lenguaje central que describe tu peor miedo
- Su Trauma central: el evento o eventos en su familia que se sientan detrás de su lenguaje central

## **Ejercicio escrito # 12: Haciendo la paz con tu historia familiar**

1. Escriba el lenguaje central que tiene la mayor carga emocional o que evoca más emoción cuando lo habla en voz alta.

2. También anote el evento traumático o eventos que están conectados a este lenguaje central.

3. Haz una lista de todas las personas cuyas vidas fueron tocadas por este evento. ¿Quién fue el más afectado? ¿Tu madre? ¿Su padre? ¿Un abuelo? ¿Un tío? ¿Una tía? ¿A quién no se le reconoce o habla? ¿Hay algún hermano que fue entregado o no sobrevivió? ¿Un abuelo o bisabuelo abandonó a la familia o murió joven o sufrió de alguna manera terrible? ¿Estaba un padre o abuelo comprometido o casado anteriormente? ¿Es esa persona reconocida en tu familia? ¿Hay alguien fuera de su familia que haya sido juzgado, rechazado o culpado por dañar a un miembro de la familia?

4. Describe lo que pasó. ¿Qué imágenes te vienen a la mente mientras escribes esto? Tómese un minuto y visualice lo que pudieron haber sentido o experimentado. ¿Qué está pasando en tu cuerpo al pensar en esto?

5. ¿Hay algún miembro de la familia que se sienta especialmente atraído por? ¿Te sientes atraído emocionalmente? ¿Resuena en tu cuerpo? ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esto? ¿Es un lugar con el que estás familiarizado? ¿Experimenta sensibilidad o síntomas en esa misma área?

6. Coloque su mano allí y permita que su respiración llene esa área.

7. Visualice al miembro de la familia o miembros involucrados en este evento. Dígalos: "Usted es importante. Haré algo significativo para honrarte. Haré que algo bueno salga de esta tragedia. Viviré mi vida tan plenamente como pueda, sabiendo que esto es lo que quieres para mí".

8. Construya su propio lenguaje personal que reconozca la conexión única que comparte con esta persona o estas personas.

## **Creando oraciones de sanación personal**

Revivir inconscientemente puede continuar por generaciones. Una vez que reconocemos que hemos estado llevando pensamientos, emociones, sentimientos, comportamientos o síntomas que no se originan con nosotros, podemos romper el ciclo. Comenzamos tomando una acción consciente que reconoce el trágico evento y las personas involucradas. A menudo, esto comienza con una conversación que tenemos internamente o con un miembro de la familia, ya sea en persona o mediante visualización. Las palabras correctas pueden liberarnos de los vínculos familiares y las lealtades inconscientes, y terminar el ciclo de trauma heredado.

Para Jesse, el joven con insomnio que a los diecinueve años comenzó a recrear aspectos de la muerte de su tío en una tormenta de nieve, la conversación tuvo lugar en mi oficina. Le pedí a Jesse que visualizara a su tío parado frente a él y que le hablara directamente, en silencio dentro, si lo deseaba. Ayudé a Jesse a construir las palabras y le sugerí que le dijera a su tío: "Me estremezco cada noche y me ha costado dormirme desde que cumplí diecinueve años". La respiración de Jesse se hizo más profunda. Podía escuchar una escofina en su exhalación. Sus párpados comenzaron a agitarse, sacudiendo una lágrima de la esquina de su ojo. "De ahora en adelante, tío Colin, seguirás viviendo en mi corazón, no en mi insomnio". Cuando Jesse pronunció las palabras, comenzaron a caer más lágrimas. En ese momento dije: "Escuche a su tío que le dice que espere y le devuelva el miedo. Este insomnio no te pertenece. Nunca lo hizo.

Solo al tener esta conversación con su tío, el tío que nunca supo que tenía, Jesse comenzó a calmarse. Mientras respiraba, su mandíbula se aflojó y sus hombros cayeron. El color comenzó a volver a sus mejillas. Sus ojos parecían volver a la vida. Algo desde lo más profundo de él estaba dejando ir.

Aunque Jesse solo estaba imaginando esta conversación con su tío, la investigación del cerebro muestra que Jesse en realidad estaba activando las mismas neuronas y regiones del cerebro que se activarían si en realidad tuviera esta experiencia de curación con su tío en persona. Después de nuestra sesión, Jesse informó que pudo dormir toda la noche sin interrupción.

## **Ejemplos de oraciones sanadoras**

Un hombre con el que trabajé reconoció que había estado compartiendo inconscientemente la soledad y el aislamiento de su abuelo rechazado. Dijo estas palabras:

"He estado aislado y solo como tú. Puedo ver que esto ni siquiera me pertenece. Sé que esto no es lo que quieres para mí. Y sé que es una carga para mí verme sufrir así. De ahora en adelante, viviré mi vida conectada con las personas que me rodean. De esta manera, te honraré".

Otro cliente entendió que había estado compartiendo inconscientemente las fallas en la relación y la infelicidad de su madre y su abuela. Ella dijo estas oraciones:



"Mamá, por favor, bendíceme para ser feliz con mi esposo, incluso cuando no podrías ser feliz con papá. Para honrarte a ti y a papá, saborearé mi amor con mi esposo para que ambos puedan ver que las cosas me van bien ".

Una mujer joven con la que trabajé una vez reconoció que había estado viviendo en un estado ansioso y contraído desde que podía recordar. Ella le dijo estas palabras a su madre, que murió al dar a luz a ella:

"Cada vez que me siento ansioso, te sentiré sonriéndome, apoyándome, bendiciéndome para que esté bien. Cuando siento que mi respiración se mueve dentro de mí, te sentiré allí conmigo y sabré que estás feliz por mí ".

## **Oraciones de sanación adicionales**

"En lugar de revivir lo que te sucedió, prometo vivir mi vida plenamente".

"Lo que te sucedió no será en vano".

"Usaré lo que sucedió como una fuente de fortaleza".

"Honraré la vida que me diste haciendo algo bueno con ella".

"Haré algo significativo y te lo dedicaré".

"No te dejaré fuera de mi corazón".

"Voy a encender una vela para ti".

"Te honraré viviendo plenamente".

"Viviré mi vida de una manera amorosa".

"Haré que algo bueno salga de esta tragedia".

"Ahora entiendo. Ayuda a entender ".

## **De oraciones curativas a imágenes curativas**

Ya sea que estemos conscientes de ello o no, nuestra vida está profundamente influenciada por las imágenes internas, creencias, expectativas, suposiciones y opiniones que sostenemos. Las impresiones intrínsecas como "la vida nunca funciona para mí" o "fracasaré sin importar lo que intente" o "tengo un sistema inmunológico débil" puede presentar un plan de cómo se desarrolla nuestra vida, lo que limita la forma en que tomamos las nuevas Experiencias y afectando la forma en que sanamos. Imagine el efecto en su cuerpo de la imagen interna "mi infancia fue difícil". O la imagen "mi madre fue cruel". O "mi padre fue emocionalmente abusivo". Aunque puede haber una cantidad significativa de verdad en estas imágenes, También podría no revelar toda la historia. ¿Todos los días de tu infancia fueron difíciles? ¿Fue tu padre alguna vez amable? ¿A tu madre le importó alguna vez? ¿Tiene acceso a todos sus recuerdos tempranos de ser retenido, alimentado y metido en su cuna en la noche cuando era un bebé? Recuerde, como aprendimos en el capítulo 5, muchos de nosotros nos aferramos solo a aquellos recuerdos diseñados para protegernos de que nos lastimen nuevamente, recuerdos que apoyan nuestras defensas, recuerdos que los biólogos evolutivos dicen que son parte de nuestro innato "sesgo de negatividad". ¿Te faltan algunos recuerdos? Y lo que es más importante, ¿ha hecho las siguientes preguntas: ¿Qué estaba detrás del dolor de mi madre? ¿Qué evento traumático había detrás de la frustración de mi padre?

Al crear sus oraciones de sanación, es posible que ya haya notado una nueva experiencia interna que comienza a echar raíces. Puede haberle llegado en forma de una imagen o un sentimiento, tal vez como un sentido de pertenencia o conexión. Tal vez usted podría sentir el apoyo de los miembros de la familia cuidando de usted. Tal vez experimentaste una mayor sensación de paz, como si algo no resuelto finalmente se completara.

Todas estas experiencias pueden tener un efecto potente en la curación. Esencialmente, establecen un punto de referencia interno para sentirse completo, un punto de referencia al que podemos referirnos cada vez que los sentimientos antiguos amenazan nuestra estabilidad. Estas nuevas experiencias funcionan como nuevos recuerdos acompañados de nuevos entendimientos, nuevas imágenes, nuevos sentimientos y nuevas sensaciones en el cuerpo. Pueden cambiar su vida, ser lo suficientemente poderosos como para eclipsar lo antiguo, limitando las imágenes que han estado funcionando en nuestras vidas.

Estas nuevas experiencias e imágenes continúan profundizándose a través del ritual, los ejercicios y la práctica. Aquí hay algunas formas creativas para apoyar su proceso de curación a medida que continúa desarrollándose.

## **Ejemplos de rituales, ejercicios, prácticas e imágenes curativas**

- **Colocar una foto en el escritorio:** un hombre que comprendió que había estado reexperimentando la culpa de su abuelo colocó una foto de su abuelo en su escritorio. Respiró y visualizó dejando los sentimientos de culpa con su abuelo. Cada vez que repetía este ritual, se sentía más ligero y más libre.

- **Encendiendo una vela:** una mujer cuyo padre murió cuando era un bebé no tenía memoria de él. Alejada de su marido a los veintinueve años, la misma edad que tenía su padre cuando murió, ella compartió inconscientemente la desconexión de su padre de la familia. Encendió una vela todas las noches durante dos meses e imaginó que la llama de la vela encendía una abertura para que los dos se reunieran. Hablaría con su padre y sentiría su presencia reconfortándola. Al final del ritual, sus sentimientos de desconexión se habían aliviado, y un nuevo sentimiento de ser cuidado por un padre amoroso se había expandido dentro de ella.

- **Escribiendo una carta:** un hombre que había dejado bruscamente a su novia de la universidad se encontraba todavía luchando en sus relaciones veinte años después. Se había enterado de que su novia había muerto un año después de su partida. Aunque sabía que ella nunca recibiría su carta, él le escribió, disculpándose por su descuido e indiferencia. En la carta, dijo: "Lo siento mucho. Sé cuánto me amaste y cuánto te lastimé. Debe haber sido tan terrible para ti. Lo siento mucho. Sé que nunca podré entregar esta carta, pero espero que pueda recibir mis palabras ". Después de escribir esta carta, el hombre sintió una sensación de paz y una conclusión que no pudo explicar.

- **Colocar una foto sobre la cama:** una mujer que se había pasado la vida rechazando a su madre se dio cuenta de que una separación temprana en una incubadora la había mantenido sospechosa y había dejado de recibir el amor de su madre. También comenzó a ver cómo alejar a su madre se convirtió en un plan para alejar las relaciones. Puso una foto de su madre en la pared sobre la almohada y le pidió que la abrazara cada noche mientras dormía, y sus defensas se suavizaron. Mientras yacía en la cama, podía sentir a su madre acariciándola. Ella describió el amor de su madre como una corriente de energía que le dio fuerza. En

pocas semanas, ella podía sentir más facilidad en su cuerpo al despertar. En unos meses, pudo sentir el apoyo de su madre con ella como un sentimiento físico durante todo el día. Al final del año, notó que más personas entraban en su vida de manera sustancial. (Nota: la madre de esta mujer en particular todavía estaba viva; sin embargo, esta práctica es efectiva independientemente de que el padre de una persona esté vivo o fallecido).

- **Desarrollo de una imagen de apoyo:** un repentino inicio de ansiedad en un niño de siete años expresado en la extracción de gran parte del cabello en la corona de su cabeza, una afección conocida como tricotilomanía. Su ansiedad parecía originarse en la historia familiar. Cuando su madre tenía siete años, presencié la muerte repentina de un aneurisma cerebral. El dolor fue tan grande que su madre nunca habló de su abuela. Cuando su madre compartió lo que había sucedido, inmediatamente comenzó a relajarse. Ella le hizo imaginar a su difunta abuela como un ángel guardián protegiéndolos a ambos. Ella le mostró una foto de un halo y le hizo imaginar que el amor de la abuela era como un halo que le acariciaba la cabeza. Cada vez que tocaba la parte superior de su cabeza, se encontraba con un sentimiento de paz. Ese día dejó de sacarse el pelo.

- **Creación de un límite:** otra mujer creció agobiada por sentirse responsable de la felicidad y el bienestar de su madre alcohólica. A medida que este patrón de cuidado continuaba hasta la edad adulta, tenía dificultades para permitirse recibir atención y apoyo de los demás. Era difícil para ella estar en una relación sin sentirse responsable de los sentimientos de las personas y asfixiada por sus necesidades. Se sentó en el suelo y trazó un círculo alrededor de su cuerpo con un pedazo de hilo, notando que, al marcar un espacio para ella, ya estaba respirando más fácilmente. Ella le dijo a su madre: "Mamá, este es mi espacio. Tú estás allí y yo estoy aquí. Cuando era pequeña, hubiera hecho cualquier cosa para hacerte feliz, pero era demasiado para mí. Ahora siento que tengo que hacer felices a todos y hace que la cercanía se sienta sofocante. Mamá, de ahora en adelante, tus sentimientos están allí contigo y mis sentimientos están aquí conmigo. En este límite, honraré mis propios sentimientos para no tener que perderme cuando empiezo a sentirme conectado con alguien".

Los rituales y prácticas que acabo de describir pueden parecer pequeños en comparación con el gran dolor que hemos tenido durante años, pero la ciencia nos dice que cuanto más repitamos y revisamos estas nuevas imágenes y experiencias, más se integran dentro de nosotros. La ciencia nos dice que prácticas como éstas pueden alterar nuestro cerebro al crear nuevas vías neuronales. No solo eso, cuando visualizamos una imagen de curación, activamos las mismas regiones del cerebro, específicamente en la corteza prefrontal izquierda, que están asociadas con sentimientos de bienestar y emociones positivas.

## **Las oraciones curativas y el cuerpo**

Una parte esencial de la curación implica nuestra capacidad para incorporar la experiencia de nuestras sensaciones físicas en el proceso. Cuando podemos simplemente "estar con" los sentimientos que surgen en nuestros cuerpos sin reaccionar inconscientemente, es más probable que permanezcamos en tierra cuando la inquietud interna comienza a surgir. El conocimiento a menudo se obtiene cuando estamos dispuestos a tolerar lo que es incómodo en la búsqueda de entendernos a nosotros mismos.

Cuando te enfocas en el interior, ¿qué sientes? ¿Qué sensaciones conectas con tus pensamientos temerosos o emociones incómodas? ¿Dónde lo sientes más? ¿Se contrae la garganta? ¿Su respiración se detiene? ¿Tu pecho se contrae? ¿Vas adormecido? ¿Dónde está el epicentro de ese sentimiento en tu cuerpo? ¿En tu corazón? ¿En tu vientre o plexo solar? Poder navegar por este territorio interior, incluso cuando los sentimientos parecen abrumadores, es esencial.

Si no está seguro de lo que siente su cuerpo, diga su oración central en voz alta. Como aprendió en el capítulo 8, pronunciar su oración central en voz alta puede provocar sensaciones físicas. Dilo y observa tu cuerpo. ¿Eres consciente de algún temblor? ¿Hay un sentimiento de hundimiento? ¿Entumecimiento? Lo que sientas o no sientas está bien. Solo coloca tu mano donde te imaginas o siente los sentimientos que hay que sentir. A continuación, trae tu respiración a esa área. Exhale dentro de su cuerpo para que toda la zona se sienta apoyada. Es posible que desee visualizar su exhalación como un rayo de luz que ilumina esa parte de su cuerpo. Luego, di a ti mismo estas palabras: "Te tengo".

Imagina que estás hablando con un niño pequeño que se siente invisible y que no se escucha. Es probable que haya un niño allí, una parte de ti que ha sido ignorada durante mucho tiempo. Imagina que este niño pequeño ha estado esperando que lo reconozcas, y hoy es ese día.

## **Oraciones sanadoras que podemos decirnos a nosotros mismos:**

Coloque su mano sobre su cuerpo y respire profundamente mientras dice una o más de las siguientes oraciones internas:

"Te tengo."

"Estoy aquí."

"Te sostendré."

"Voy a respirar contigo".

"Te consolaré".

"Siempre que te sientas asustado o abrumado, no te dejaré".

"Yo me quedaré contigo."

"Voy a respirar contigo hasta que estés tranquilo".

Cuando colocamos nuestras manos sobre nuestro cuerpo y dirigimos nuestras palabras y respiramos adentro, apoyamos las partes de nosotros mismos que se sienten más vulnerables. Al hacerlo, tenemos la oportunidad de facilitar o liberar lo que experimentamos como intolerable. Los sentimientos prolongados de incomodidad pueden dar lugar a sentimientos de expansión y bienestar. A medida que los nuevos sentimientos se arraigan, podemos sentirnos más apoyados en nuestro cuerpo.

## **Sanando nuestra relación con nuestros padres**

En el capítulo 5, aprendimos cómo nuestra vitalidad, la fuerza vital que nos llega de nuestros padres, puede bloquearse cuando nuestra conexión con ellos se ve comprometida. Cuando nos rechazamos, juzgamos, culpamos o nos distanciamos de cualquiera de los padres, las reverberaciones también se sienten en nosotros.

Puede que no seamos conscientes de ello, pero alejar a un padre es como alejar una parte de nosotros mismos.

Cuando nos separamos de nuestros padres, las cualidades que vemos como negativas en ellos pueden expresarse en nosotros inconscientemente. Si, por ejemplo, experimentamos a nuestros padres como fríos o críticos o agresivos, podemos experimentar a nosotros mismos como fríos, autocríticos e incluso agresivos por dentro, las mismas cualidades que rechazamos en ellos. En ese sentido, nos hacemos a nosotros mismos lo que sentimos que nos hicieron.

La respuesta es encontrar una manera de traer a nuestros padres a nuestros corazones, y traer las cualidades que rechazamos en ellos (y en nosotros) a la conciencia. Allí, tenemos la oportunidad de transformar algo difícil en algo que nos puede dar fuerza. Al desarrollar una relación con las partes dolorosas de nosotros mismos, partes que a menudo hemos heredado de nuestra familia, tenemos la oportunidad de cambiarlas. Cualidades como la crueldad pueden convertirse en la fuente de nuestra bondad; nuestros juicios pueden forjar el fundamento de nuestra compasión.

Sentirse en paz con nosotros mismos a menudo comienza con estar en paz con nuestros padres. Dicho esto, ¿puedes recibir algo bueno de lo que te dieron? ¿Puedes permanecer abierto en tu cuerpo cuando piensas en ellos? Si todavía están vivos, ¿puedes permanecer indefenso cuando estás con ellos?

La curación puede suceder incluso si han fallecido, se sientan en la cárcel o pisan un mar de dolor. ¿Hay algún recuerdo, una buena intención, una imagen tierna, una comprensión, una forma en que tus padres expresen amor, que puedas dejar entrar? Permitirse conectarse con una imagen interior cálida puede comenzar a cambiar su relación externa con sus padres. No puedes cambiar lo que era, pero puedes cambiar lo que es, siempre y cuando no esperes que tus padres cambien o sean diferentes de quienes son. Es usted quien debe mantener la relación de manera diferente. Ese es tu trabajo. No el trabajo de tus padres. La pregunta es: ¿estás dispuesto?

El reconocido monje budista Thich Nhat Hanh enseña que cuando estás enojado con tus padres, "te enojas contigo mismo. Supongamos que la planta de maíz se enojó con el grano de maíz ". Nos dice: " Si estamos enojados con nuestro padre o madre, tenemos que inhalar y exhalar y encontrar la reconciliación. Este es el único camino a la felicidad ".

La reconciliación es sobre todo un movimiento interno. Nuestra relación con nuestros padres no depende de lo que hacen, cómo son o cómo responden. Se trata de lo que hacemos. El cambio se produce en nosotros.

Una vez que Randy supo que su padre perdió a su mejor amigo mientras luchaban juntos durante la guerra, Randy pudo entender por qué su padre se mantuvo callado. Randy había sentido a menudo que la distancia de su padre había sido dirigida personalmente hacia él. Saber la historia cambió todo eso. Su padre, Glenn, y su mejor amigo de la infancia, Don, se reunieron por casualidad cuando sus unidades se unieron para luchar contra los alemanes en Bélgica. Bajo fuego pesado, Don salvó la vida de Glenn. En el proceso, recibió una bala en el cuello y murió en los brazos de Glenn. Glenn regresó a casa, se casó y tenía una familia, aunque nunca pudo abrazar completamente lo que tenía, sabiendo que Don nunca tendría estas cosas.

Randy se disculpó con su padre por juzgarlo y por alejarse. Ya no esperaba que Glenn se conectara con él de la manera que él ansiaba. En cambio, Randy podía amarlo tal como era.

Como aprendimos en los capítulos anteriores, es útil saber qué sucedió en nuestra familia que hizo que nuestros padres se lastimaran tanto. ¿Qué se sentó detrás de la distancia, la crítica o la agresión en primer lugar? Saber estos eventos puede abrir la puerta para comprender su dolor, así como el nuestro. Cuando conocemos los eventos traumáticos que contribuyeron al dolor de nuestros padres, nuestra comprensión y compasión pueden comenzar a eclipsar las viejas heridas. A veces, solo decir una frase como "Mamá, papá, lamento haber estado distante y alejada" puede abrirnos algo que nos sorprenda.

Lee la lista de oraciones de sanación que sigue. Quizás uno o dos de ellos te hablen de una manera que comience a disolver el bloqueo entre tú y tus padres. Deja que las palabras te alcancen. ¿Hay una frase que tira de tu corazón? Tal vez pueda imaginar decir una o dos de estas oraciones al padre que ha rechazado.

## **Oraciones sanadoras cuando hemos rechazado a un padre:**

1. "Lamento mucho lo distante que he estado".
2. "Cada vez que me contactaste, te alejé".
3. "Te extraño, pero no es fácil decirte eso".
4. "Papá / mamá, eres un muy buen padre / madre".
5. "He aprendido mucho de ti". (Recuerda y comparte una memoria positiva).
6. "Lo siento por lo difícil que he sido".
7. "He sido muy crítico. Me ha impedido estar cerca de ti".
8. "Por favor, dame una segunda oportunidad".
9. "Realmente me gustaría estar más cerca".
10. "Lamento haberte alejado. Prometo, por el tiempo restante que tengamos juntos, estaré más cerca".
11. "Realmente me gusta que estemos cerca".
12. "Prometo dejar de hacer que me demuestres tu amor".
13. "Dejaré de esperar que tu amor se vea de cierta manera".
14. "Tomaré tu amor a medida que lo des, no como lo espero".
15. "Tomaré tu amor incluso cuando no pueda sentirlo en tus palabras".
16. "Me has dado mucho. Gracias."
17. "Mamá / papá, tuve un mal día y solo necesitaba llamarte".
18. "Mamá / papá, ¿podemos quedarnos en el teléfono un poco más? Me reconforta escuchar tu voz".
19. "Mamá / papá, ¿puedo sentarme aquí? Se siente bien estar a tu lado".

Antes de intentar sanar una relación gravemente dañada con tus padres, primero deberías tener algunas sesiones con un terapeuta centrado en el cuerpo o cultivar una práctica de meditación de atención plena para aprender recursos que te permitan conectarte con las sensaciones de tu cuerpo. Cuando puede observar sus reacciones al estrés, puede controlar y darse lo que necesita en los momentos que más lo necesita. Es importante cultivar un sentimiento interno que te guíe y te apoye. Por ejemplo, aprender ciertas técnicas de respiración puede darle una sensación física de los límites de su cuerpo para que pueda avanzar a la velocidad

adecuada para usted, así como mantener la distancia que considere adecuada. La distancia correcta le permite sentirse relajado, para que no tenga que defenderse o encogerse para sentirse conectado. Un límite sólido pero flexible te permite tener un espacio adecuado para sentir tus sentimientos y, al mismo tiempo, permitirte disfrutar de la conexión de sanación que estás forjando con tus padres. En última instancia, cuando puede respirar lo suficiente como para saber lo que está sintiendo en su cuerpo, no tiene que dejarlo.

## **Oraciones sanadoras para decirle a un padre fallecido**

Incluso cuando nuestra relación externa con nuestros padres es distante o inexistente, nuestra relación interna con ellos continúa evolucionando. Incluso cuando nuestros padres han fallecido, todavía podemos hablar con ellos. Aquí hay algunas frases que pueden ayudar a reconstruir un vínculo que se rompió o nunca se desarrolló completamente:

1. "Por favor, mantenme en mi sueño cuando mi cuerpo esté más abierto y sea más fácil de alcanzar".
2. "Por favor, enséñame cómo confiar y dejar que entre el amor".
3. "Por favor, enséñame cómo recibir".
4. "Por favor, ayúdame a sentirme más tranquilo en mi cuerpo".

## **Oraciones sanadoras para decirle a un padre desconocido o separado**

Cuando un padre se ha ido temprano o nos ha regalado ser criados por otros, el dolor puede sentirse insuperable. En cierto sentido, la partida inicial a menudo forja un plan inconsciente para los muchos rechazos y abandonos que ocurren más tarde en nuestra vida. El ciclo del dolor debe llegar a su fin. Mientras sigamos viviendo con la sensación de que hemos sido perjudicados o victimizados, es probable que continuemos con el patrón. Lea las siguientes oraciones e imagine que las está diciendo a su padre separado o al padre que nunca conoció.

1. "Si te facilitó las cosas dejarte o regalarme, lo entiendo".
2. "Voy a dejar de culparte, lo que sé que solo nos tiene como rehenes".
3. "Obtendré lo que necesito de los demás y haré que algo bueno salga de lo que sucedió".
4. "Lo que sucedió entre nosotros servirá como la fuente de mi fortaleza".
5. "Debido a que sucedió, he ganado una fuerza particular en la que puedo confiar".
6. "Gracias por el regalo de la vida. Prometo no desperdiciarlo ni desperdiciarlo".

## **Oraciones sanadoras cuando nos hemos fusionado con un padre**

Mientras que algunos de nosotros hemos rechazado a un padre, otros se han fusionado con un padre de una manera que nubla nuestra identidad y drena nuestra individualidad. En la relación fusionada, podríamos haber perdido oportunidades de autodefinición o haber perdido los límites de lo que somos y lo que sentimos. Si esto es cierto para usted, puede leer las siguientes oraciones como si las estuviera escuchando de su madre o padre. Imagina su voz diciéndote estas palabras a medida que tu cuerpo se abre para recibirlas. Observa qué palabras u oraciones te alcanzan de la manera más profunda.

### **Imagina que tus padres te dicen una o más de estas oraciones**

1. "Te amo por quien eres. No hay nada que tengas que hacer para ganarte mi amor".
2. "Tú eres mi hijo, y estás separado de mí. Mis sentimientos no tienen que ser tus sentimientos".
3. "He estado muy cerca de ti, y veo el costo que te ha costado".
4. "Debe haber sido abrumador con todas mis necesidades y emociones".
5. "Mis necesidades te dificultaron tener espacio para ti".
6. "Daré un paso atrás ahora para que mi amor no te domine".
7. "Te daré todo el espacio que necesites".
8. "He estado demasiado cerca de ti para que te conozcas a ti mismo. Ahora me quedaré aquí y me alegraré de verte vivir tu vida allí".
9. "Me has estado cuidando y te lo he permitido, pero no más".
10. "Esto es demasiado para cualquier niño".
11. "Cualquier niño que intentara arreglar esto se sentiría agobiado. Esto no es tuyo."
12. "Da un paso atrás hasta que puedas sentir que tu propia vida fluye a través de ti. Sólo entonces estaré en paz".
13. "No había sido capaz de enfrentar mi propio dolor hasta ahora. Lo mío ha estado allí contigo. Es hora de que vuelva a mí, a donde pertenece. Entonces ambos somos libres".
14. "Has tenido demasiado de mí y no has tenido suficiente de tu madre / padre. Me agradecería verlos a los dos más cerca. Ahí es donde necesitas estar".

Ahora visualice a su padre de pie frente a usted y note si tiene un sentimiento interior para avanzar o retroceder. ¿Necesitas acercarte o alejarte? ¿Tiene un sentimiento corporal que le permita saber qué distancia es la adecuada para usted? La distancia correcta puede abrir, suavizar o relajar algo dentro de nosotros. Cuando esto sucede, tenemos más espacio interior para sentir nuestros sentimientos. Cuando haya encontrado su distancia correcta, diga una o más de las siguientes oraciones, notando sus sentimientos a medida que se pronuncian las palabras.



## Diga una o más de estas oraciones a un padre

1. "Mamá / papá, estoy aquí y tú estás allá".
2. "Tus sentimientos están allí contigo, y mis sentimientos están aquí conmigo".
3. "Por favor, quédate allí, pero no te alejes demasiado".
4. "Respiro mucho más fácil cuando tengo mi propio espacio".
5. "Me encoge cuando trato de cuidar tus sentimientos".
6. "Era demasiado pensar que podría hacerte feliz".
7. "Ahora veo que apartarme a un lado solo nos ha hecho a ambos invisibles".
8. "De ahora en adelante, viviré mi vida plenamente, sabiendo que estás detrás de mí, apoyándome".
9. "Cada vez que siento que mi respiración se mueve dentro de mi cuerpo, sabré que estás feliz por mí".
10. "Gracias por verme y escucharme".

Si has seguido los pasos de este capítulo, es posible que ya estés notando un nuevo tipo de paz dentro de ti. Las oraciones de sanación que ha pronunciado y las imágenes, los rituales, las prácticas y los ejercicios que ha experimentado pueden haber ayudado a fortalecer la relación con un ser querido o ayudar a aliviar un enredo inconsciente con un miembro de la familia. Si ha seguido estos pasos y siente la necesidad de algo más, el siguiente capítulo le proporcionará otra pieza del rompecabezas: una exploración de los primeros años de vida. Una separación temprana de nuestra madre puede mantenernos separados de la vida de una manera que puede impedir que una resolución nos alcance por completo. En el próximo capítulo, exploraremos los efectos de una separación temprana y veremos las muchas maneras en que puede dejar una huella en nuestras relaciones, éxito, salud y bienestar.

## Capítulo 11

### El lenguaje central de la separación

---

No hay influencia tan poderosa como la de la madre.  
—Sarah Josepha Hale, *La revista de las mujeres y la Gaceta Literaria*, 1829

No todo el lenguaje central proviene de generaciones anteriores. Existe una cualidad particular del lenguaje central que refleja la abrumadora experiencia de los niños que han sido separados de sus madres. Este tipo de separación es uno de los traumas más generalizados y frecuentemente pasados por alto. Cuando hemos experimentado una ruptura significativa en el vínculo con nuestra madre, nuestras palabras pueden reflejar un intenso anhelo, ansiedad y frustración que no se ven ni se curan.

En capítulos anteriores, describimos cómo la vida nos es transmitida por nuestros padres, esencialmente poniendo un modelo de cómo damos sentido a nuestras vidas. Este plano comienza en el útero y toma forma incluso antes de que nazcamos. Durante este tiempo, nuestra madre es nuestro mundo entero, y una vez que nacemos, su toque, su mirada y su olor son nuestro contacto con la vida misma.

Si bien somos demasiado pequeños para dar sentido a la vida por nuestra cuenta, nuestra madre refleja nuestras experiencias en dosis que podemos ingerir y asimilar. En un mundo ideal, cuando lloramos, su rostro muestra preocupación. Cuando reímos, ella sonríe encantada, reflejando cada una de nuestras expresiones. Cuando nuestra madre está en sintonía con nosotros, nos infunde una sensación de seguridad, valor y pertenencia a través de la ternura de su tacto, el calor de su piel, la constancia de su atención e incluso la dulzura de su sonrisa. Ella nos llena con todas sus "cosas buenas" y, en respuesta, desarrollamos una reserva de "buenas sensaciones" en el interior.

En nuestros primeros años, necesitamos adquirir suficientes "cosas buenas" en nuestro depósito para confiar en que el buen sentimiento permanecerá dentro de nosotros, incluso cuando perdamos temporalmente nuestro camino. Cuando tenemos suficiente en nuestro depósito, podemos confiar en que la vida saldrá bien, incluso si hay interrupciones que nos desvían del camino. Cuando obtenemos poca o ninguna de las "cosas buenas" de nuestra madre, puede ser difícil confiar en la vida.

En muchos niveles, las imágenes que tenemos de "madre" y "vida" están interrelacionadas. Idealmente, una madre nos cuida y se asegura de que estemos a salvo. Ella nos consuela y nos da lo que necesitamos para sobrevivir cuando somos demasiado pequeños para dárnoslo a nosotros mismos. Cuando nos cuidan de esta manera, comenzamos a confiar en la sensación de que estamos seguros y que la vida nos proporcionará lo que necesitamos. Después de las experiencias repetidas de obtener lo suficiente de nuestra madre, aprendemos que también podemos darnos lo que necesitamos. En esencia, sentimos que somos "suficientes" para darnos "suficiente". La vida, en connivencia, parece traernos lo que necesitamos. Cuando la conexión con nuestra madre fluye libremente, la buena salud, el dinero, el éxito y el amor a menudo parecen fluir en nuestro camino.

Sin embargo, cuando se interrumpe el vínculo temprano con nuestra madre, una nube oscura de miedo, escasez y desconfianza puede convertirse en nuestro defecto. Si esta ruptura en el vínculo es permanente, como en una adopción, o si se trata de una ruptura temporal que no se restauró completamente, la brecha entre la madre y el niño puede convertirse en un caldo de cultivo para muchas de las luchas de la vida. Cuando este vínculo permanece interrumpido, parece que perdemos nuestro salvavidas. Es como si nos rompiéramos en pedazos y necesitamos que nuestra madre nos vuelva a juntar.

Cuando la pausa es solo temporal, es importante que nuestra madre permanezca estable, presente y acogedora durante nuestro regreso de la separación. La experiencia de perderla puede ser tan devastadora que podemos ser vacilantes o resistentes a reconectarnos con ella. Si no puede tolerar nuestra vacilación, o si interpreta nuestra reticencia como un rechazo, puede reaccionar defendiendo o alejando, dejando así el vínculo entre nosotros magullado y roto. Tal vez nunca entienda por qué se siente desconectada de nosotros y vive en sentimientos de duda, decepción e inseguridad en su capacidad de ser madre de nosotros, o peor, de irritabilidad y enojo hacia nosotros. Una ruptura que no se cura puede sacudir los cimientos de nuestras relaciones futuras.

Una característica esencial de estas experiencias iniciales es que no se pueden recuperar en nuestros bancos de memoria. Durante la gestación, la infancia y la primera infancia, nuestro cerebro no está equipado para poner nuestras experiencias en forma de historia para que puedan convertirse en recuerdos. Sin

los recuerdos, nuestros anhelos no satisfechos pueden manifestarse inconscientemente como impulsos, ansias y anhelos que buscamos satisfacer a través de nuestro próximo trabajo, nuestras próximas vacaciones, nuestra próxima copa de vino e incluso nuestro próximo socio. De manera similar, el temor y la ansiedad de una separación temprana pueden distorsionar nuestra realidad, haciendo que nuestras situaciones difíciles e incómodas se sientan catastróficas y que pongan en peligro la vida.

Enamorarse puede desatar emociones intensas, ya que naturalmente nos transporta al pasado a la experiencia temprana con nuestra madre. Tendemos a tener sentimientos similares hacia nuestra pareja como nos sentimos hacia nuestra madre. Nos encontramos con alguien especial y nos decimos a nosotros mismos: "Finalmente, encontré a alguien que me cuidará bien, a alguien que entenderá todos mis deseos y me dará todo lo que necesito". Sin embargo, estos sentimientos son solo la ilusión de un niño que anhela volver a experimentar la cercanía que sintió o quiso sentir con la madre.

Muchos de nosotros, sin saberlo, esperamos que nuestra pareja satisfaga las necesidades que nuestra madre no pudo satisfacer. Esta expectativa mal dirigida es una receta para el fracaso y la decepción. Si nuestra pareja comienza a actuar como un padre e intenta satisfacer nuestras necesidades no satisfechas, el romance puede volar por la ventana. Si nuestro socio no satisface nuestras necesidades no satisfechas, podemos sentirnos traicionados o descuidados.

Una separación temprana de nuestra madre puede socavar nuestra estabilidad en una relación romántica. Inconscientemente, podríamos temer que nuestra cercanía desaparezca o sea despojada. En respuesta, o nos aferramos a nuestra pareja, ya que podemos aferrarnos a nuestra madre, o rechazamos a nuestra pareja anticipando que la intimidad se perderá. A menudo expresamos ambos comportamientos en la misma relación, y nuestro compañero puede sentir que está atrapado en una montaña rusa emocional que nunca termina.

## **Tipos de separación**

Si bien la gran mayoría de las mujeres se acercan a la maternidad con las mejores intenciones, las situaciones que escapan al control de una madre pueden llevar a separaciones tempranas inevitables de su hijo. Algunas de estas separaciones son de naturaleza física. Además de la adopción, los eventos que implican un período prolongado de separación, como complicaciones del parto, hospitalizaciones y enfermedades, trabajo o viajes largos fuera de casa, pueden amenazar el vínculo en desarrollo.

Las desconexiones emocionales pueden funcionar de manera similar. Cuando la madre está físicamente disponible, pero su enfoque y atención son esporádicos, el niño no se siente seguro. Como niños, necesitamos la presencia emocional y energética de nuestra madre tanto como necesitamos su presencia física. Cuando nuestra madre experimenta un evento traumático, como la pérdida de salud, un embarazo, un niño, un padre, una pareja o un hogar, su atención se puede alejar de nosotros. Nosotros, a su vez, experimentamos el trauma de perderla.

Las desconexiones entre la madre y el niño también pueden ocurrir en el útero. Altos niveles de miedo, ansiedad, depresión, una relación estresante con una pareja, la muerte de un ser querido, una actitud negativa en torno a estar embarazada, una pérdida previa en el útero puede interrumpir la sintonía de una madre con el bebé en desarrollo.

Si nosotros mismos hemos experimentado lapsos en el cuidado o atención temprana de nuestra madre, o dificultades durante el embarazo o el parto, no todo está perdido. Afortunadamente, el potencial para reparar el vínculo no se limita a la infancia. La curación puede suceder en cualquier momento en nuestras vidas. Identificar nuestro lenguaje central puede ser el primer paso.

## **El lenguaje central de la separación**

Estas separaciones tempranas, al igual que otros tipos de traumas que hemos explorado en este libro, crean un entorno en el que el lenguaje central puede florecer. Cuando escuchamos un vínculo interrumpido, a menudo escuchamos palabras de anhelo de conexión, así como de rabia, juicio, crítica o cinismo.

### **Ejemplos de oraciones centrales de una separación temprana**

"Me quedaré".

"Voy a ser abandonado".

"Seré rechazado".

"Estaré completamente solo".

"No tendré a nadie".

"Estaré indefenso".

"Perderé el control".

"No me importa".

"Ellos no me quieren".

"No soy suficiente."

"Soy demasiado".

"Me dejarán".

"Me harán daño".

"Me traicionarán".

"Me van a aniquilar".

"Seré destruido".

"No existiré".

"Es inútil".

Las oraciones básicas como estas también pueden provenir de una generación anterior en la historia familiar, y no necesariamente de una interrupción en el vínculo con la madre. Podemos nacer en el sentimiento y nunca saber dónde se origina.

Un tema común que caracteriza una separación temprana es un fuerte rechazo de nuestra madre, combinado con un sentimiento de culpa por no poder atender nuestras necesidades. Esto no es siempre el caso, sin embargo. Podemos sentir un gran amor por nuestra madre pero, debido a que el vínculo nunca se desarrolló completamente, sentimos que ella era débil y frágil y que debíamos cuidarla. En nuestra necesidad de sentirnos unidos por ella, la dirección de la atención puede ir en sentido inverso. Sin saberlo, podemos intentar proporcionarle a nuestra madre la nutrición que necesitamos desesperadamente de nosotros mismos.

En las personas con un vínculo interrumpido, es común escuchar las quejas principales y los descriptores principales como los que analizamos en el capítulo 7. Para actualizar su memoria:

- "Mamá era fría y distante. Ella nunca me abrazó. No confié en ella en absoluto".

- "Mi madre estaba demasiado ocupada para mí. Ella nunca tuvo tiempo para mí.
- "Mi mamá y yo estamos muy unidos. Ella es como mi hermana pequeña que cuido ".
- "Nunca quiero ser una carga para mi madre".
- "Mi madre era distante, emocionalmente inaccesible y crítica".
- "Ella siempre me alejaría. Ella realmente no se preocupa por mí ".
- "Realmente no tenemos una relación".
- "Me sentí mucho más cerca de mi abuela. Ella fue la que me crió ".
- "Mi madre es completamente egocéntrica. Es todo acerca de ella Ella nunca me mostró ningún amor.
- "Ella puede ser muy calculadora y manipuladora. No me sentía segura con ella ".
- "Tenía miedo de ella. Nunca supe qué iba a pasar después ".
- "No estoy cerca de ella. Ella no es maternal, no es como una madre ".
- "Nunca he querido tener hijos. Nunca he tenido ese sentimiento maternal dentro de mí ".

## La soledad de Wanda

Wanda tenía sesenta y dos años y estaba deprimida. Una veterana de tres matrimonios rotos, una adicción al alcohol y muchas noches de soledad, Wanda rara vez había experimentado la paz en su vida. Sus descriptores principales sobre su madre lo decían todo.

**Los descriptores principales de Wanda:** "Mi madre era fría, distante y distante".

Echemos un vistazo al evento que generó este tipo de lenguaje central. Antes de que naciera Wanda, su madre, Evelyn, sufrió una tragedia horrible. Mientras amamantaba a su bebé recién nacido, Evelyn accidentalmente se durmió, se dio la vuelta y asfixió al bebé. Se despertó para encontrar a Gail, la hermana mayor que Wanda nunca sabría, muerta en sus brazos. En su inconsolable dolor, ella y su esposo hicieron el amor y concibieron a Wanda. El nuevo embarazo fue la respuesta a sus oraciones. Les permitió enfocarse hacia adelante y olvidar el pasado. Pero un pasado así nunca puede ser olvidado. La terrible muerte de Gail y la culpa consiguiente se filtrarían en cada corriente de la maternidad de Evelyn. Afectó la forma en que se vincularía con su próximo hijo, limitando la consistencia y disponibilidad de su amor.

Wanda creía que la distancia de su madre había sido dirigida hacia ella personalmente. Cualquier niña pequeña en su situación se sentiría de esa manera. Wanda recordó haber sido retenida de niña. Podía sentir la distancia de su madre y reaccionaba protegiéndose a sí misma. Ella sintió que su madre no debía amarla, y se acorazó contra ella.

Quizás Evelyn sintió que era una mala madre que no merecía tener otro hijo. Tal vez sintió que no merecía que se le diera una segunda oportunidad después de lo que le había sucedido a Gail. Tal vez sintió que Wanda, la próxima hija, también moriría, un dolor que no podría tolerar, por lo que inconscientemente se distanció de ella. Quizás Wanda percibió esta distancia incluso en el vientre de su madre. Tal vez Evelyn sintió que si se acercaba demasiado a Wanda y la llevaba a su pecho, también podría lastimarla. Independientemente de los pensamientos y emociones que sostuvo Evelyn, el trauma de la muerte de Gail tuvo el efecto de separar a Evelyn de Wanda.

A Wanda le tomó sesenta años establecer el vínculo de que la actitud distante de su madre estaba relacionada con la muerte de Gail, y no era personal. Había pasado toda su vida culpando y odiando a su madre por no haberle dado suficiente amor. Cuando finalmente entendió la magnitud del dolor de su madre, Wanda se puso de pie en medio de su sesión y agarró su bolso. "Tengo que llegar a casa", dijo. "No hay mucho tiempo. Mi madre tiene ochenta y cinco y necesito decirle que la quiero".

## **La ansiedad de las primeras separaciones**

Jennifer tenía dos años la noche en que los hombres llegaron a la puerta. Oyó a su madre jadear y luego vio a su madre caer al suelo, sollozando. Los hombres anunciaron que su padre había muerto en una explosión en una plataforma de perforación. Su madre acababa de quedar viuda a la edad de veintiséis años. Esa fue la primera noche en que la madre de Jennifer no la metió en la cama con un beso en la frente mientras se quedaba dormida.

Después de esa noche, las cosas nunca fueron iguales. Jennifer y su hermano de cuatro años fueron llevados a casa de su tía por unas pocas semanas, ya que su madre quedó paralizada por el shock. Durante este tiempo ella vendría a visitar a los niños. Jennifer corría hacia la puerta para ver a su madre, pero era como si un extraño hubiera tomado el lugar de su madre. La mujer que se inclinó para abrazarla tenía una cara roja e hinchada que Jennifer apenas reconoció. La asustó. Cuando los brazos de su madre se apretaron alrededor de su cuerpo, Jennifer se congeló. Quería decirle a su madre lo asustada que estaba, pero a los dos años ya estaba aprendiendo que su madre era diferente. Mamá parecía frágil y tenía poco que dar. Pasarían años antes de que Jennifer descubriera estos recuerdos.

Jennifer tenía veintiséis años la primera vez que experimentó un ataque de pánico. Estaba conduciendo el metro hasta su casa después de dar una exitosa presentación al equipo de administración en el trabajo. De repente, su visión comenzó a empañarse. Era como si ella estuviera mirando por detrás del agua. Sus oídos parecían taponarse y comenzó a sentirse mareada y asustada. Las sensaciones eran tan extrañas para ella que pensó que estaba sufriendo un derrame cerebral. Se encontró congelada con una parálisis que la dejó indefensa e incapaz de pedir ayuda.

El siguiente ataque se produjo antes de su presentación la semana siguiente. El siguiente ocurrió cuando ella estaba de compras. Al final de ese mes, los ataques de pánico eran una ocurrencia diaria.

Si Jennifer hubiera podido escuchar su propio lenguaje central, habría descubierto oraciones como estas: "No superaré esto". "Perdí todo". "Estoy completamente sola". Falla. "" Ellos me rechazarán. "" Ellos no me querrán más".

Cuando se puso en contacto con estos temores, estaba a medio camino de casa.

Jennifer comenzó a recordar un momento anterior de su vida cuando se sintió desesperada y paralizada. Aunque estaba cerca de su madre, Jennifer la describió como frágil, sola, necesitada, dulce y amorosa. Cuando salieron las palabras, Jennifer ya estaba empezando a ponerse en contacto con lo indefensa que se sentía cuando era una niña pequeña tratando de aliviar el gran dolor de su madre. La tarea imposible de una niña pequeña que intentaba consolar a su madre hizo que Jennifer se sintiera sola, insegura y temiera fallar.

Conectar sus ataques de pánico a su infancia le permitió a Jennifer apuntar a la fuente de su ansiedad. Cada vez que surgían los sentimientos de pánico, Jennifer

podía desactivarlos recordándose que estos eran simplemente los sentimientos de una niña asustada. Una vez que pudo identificar esos sentimientos dentro de ella, fue capaz de disminuir la escalada de ansiedad. Jennifer aprendió cómo alargar y profundizar la respiración mientras se concentraba y se concentraba en las sensaciones de ansiedad en su pecho. También aprendió a pronunciar las palabras que la habrían tranquilizado de niña. Ella respiraría y se diría a sí misma: "Estoy aquí para ti y te cuidaré. Nunca más tienes que estar solo en estos sentimientos. Puedes confiar en que te mantendré a salvo ". Cuanto más practicaba Jennifer, más confiaba en su capacidad para cuidarse a sí misma.

### **Tricotilomanía: "Separada en la raíz"**

Durante dieciséis años, Kelly se arrancó el cabello del cuero cabelludo, las cejas y las pestañas. Llevaba pestañas falsas, se pintaba las cejas y llevaba el pelo apretado hacia atrás para ocultar los parches de calvicie debajo. Tirar el pelo (tricotilomanía) era un ritual nocturno. Cada noche, alrededor de las 9:00 p.m., se sentaba sola en su habitación, abrumada por sentimientos de ansiedad que superaban a su cuerpo. Sus manos, "la necesidad de estar haciendo algo", no encontrarían paz hasta que ella arrancara enormes cantidades de cabello. "Es como un lanzamiento", dijo. "Me relaja."

Cuando Kelly tenía trece años, su mejor novia, Michelle, la rechazó. Kelly nunca entendió lo que había hecho, lo que causó que Michelle se distanciara de ella repentinamente, pero los sentimientos de pérdida eran insoportables. Ella comenzó a quitarse el pelo poco después de eso. "Debe haber algo mal conmigo", pensó. "No debo ser suficiente para hacer que ella quiera quedarse conmigo". Estas oraciones, como pronto lo verán, parpadearon como señales de dirección a lo largo de las carreteras de su entorno lingüístico central. Viviendo justo debajo de la superficie de la conciencia esperando ser descubiertas, estas oraciones dirigirían a Kelly a un evento aún más temprano, y más significativo, una ruptura en el vínculo con su madre.

Cuando Kelly tenía un año y medio, se sometió a una cirugía intestinal y tuvo que ser separada de su madre durante diez días. Cada noche, a medida que las horas de visita al hospital terminaban (aproximadamente a las 9:00 p.m.), la madre de Kelly la dejaba ir a casa para cuidar a la hermana recién nacida y al hermano mayor de Kelly.

Uno solo puede imaginar los sentimientos de ansiedad que Kelly debió experimentar cuando su madre la dejaría sola en la habitación del hospital. Esos sentimientos inconscientemente encontraron su camino a la superficie en la tricotilomanía de Kelly. Cada noche, aproximadamente a las 9:00 p.m., agitaban el cuerpo de Kelly hasta que encontraba una forma alternativa de controlarlos, tirando literalmente su cabello.

El peor temor de Kelly, tal como se expresa en su oración central, la llevó de regreso a la raíz del trauma. "Lo peor que me podría pasar es que estaría completamente solo. Me quedaría. Me volvería loco ".

**La oración principal de Kelly:** "Estaré completamente sola. Me quedaré. Saldré de mi mente ".

Cuando Kelly tenía trece años, volvió a experimentar estos sentimientos. Michelle y Kelly habían sido inseparables. Entonces, de repente, Michelle dejó a Kelly y se hizo amiga de las chicas de la "multitud". En ese momento, todas las

chicas se volvieron contra Kelly. Kelly se sintió "abandonada, rechazada e ignorada".

Esa experiencia, cuando se considera con un alcance mayor, se puede ver como una "oportunidad perdida" para que Kelly haya sido apuntada en la dirección de una curación mayor, del trauma más profundo y más significativo de ser dejado en el hospital por su madre. Sin embargo, no muchos de nosotros, cuando enfrentamos nuestras dificultades, podemos usar las dificultades como señales de dirección. En cambio, nos enfocamos en aliviar el sufrimiento y rara vez viajamos a la fuente. Cuando reconocemos la sabiduría de nuestro lenguaje central, los síntomas de nuestro sufrimiento pueden convertirse en nuestro mejor aliado.

### **La metáfora del tirón del cabello de Kelly**

El lenguaje central de Kelly le mostró lo mucho que temía estar "dejada en paz". De hecho, su cabello (la expresión no verbal de su lenguaje central) comenzó justo después de que Michelle se fue. Mientras que el pelo de Kelly la llevó a descubrir su trauma original, también es una metáfora de dos cosas que pertenecen juntas que se habían separado una de la otra. Kelly separó su cabello del folículo que lo sostenía. La imagen es similar a la de un bebé separado de la madre que la tiene.

Los comportamientos idiosincrásicos a menudo imitan lo que no se puede observar o examinar conscientemente. Cuando nos detenemos y exploramos nuestros síntomas, se nos puede revelar una verdad más profunda. Los síntomas a menudo funcionan como señales indicadoras que nos indican la dirección que necesitamos para sanar o resolver. Cuando Kelly abrazó su cabello tirando de esta manera, viajó a la fuente de su sufrimiento y se liberó de toda una vida de ansiedad.

### **Resolución de Kelly**

Kelly localizó las sensaciones incómodas de estar "completamente sola" en su vientre. Puso sus manos sobre el área ansiosa y permitió que su aliento llenara su vientre. Cuando sintió que la respiración subía y bajaba bajo sus manos, se imaginó sosteniendo y meciendo la parte infantil de sí misma que aún se sentía asustada y sola. Cuando el movimiento comenzó a calmarla, se dijo a sí misma: "Nunca te dejaré cuando te sientas sola y asustada. En lugar de eso, colocaré mi mano aquí y respiraré contigo hasta que te sientas tranquilo de nuevo ". Después de una sesión, Kelly dejó de quitarse el pelo.

### **Separación: el origen del conflicto interno**

A veces, la libertad que buscamos nos escapa. Incapaces de sentirnos cómodos dentro de nuestros cuerpos, buscamos alivio en el próximo vaso de vino, la próxima compra, el siguiente mensaje de texto o una llamada telefónica, la próxima pareja sexual. El alivio rara vez llega cuando la fuente de nuestro anhelo es el cuidado de nuestra madre. Para aquellos de nosotros que hemos sido aislados de la luz del amor de nuestra madre, nuestro mundo puede ser una búsqueda infinita de consuelo.

Myrna tenía dos años cuando su madre acompañó a su padre en un viaje de negocios a Arabia Saudita y dejó a Myrna al cuidado de una niñera durante tres semanas. Durante la primera semana, Myrna se aferró al suéter que su madre



llevaba en las noches frías mientras la mecía para dormir. Confortada por la sensación y el olor familiares, Myrna se acurrucaba a su alrededor y se mecía para dormir. Para la segunda semana, Myrna se negó a usar el suéter cuando la niñera lo ofreció. En cambio, se dio la vuelta, llorando, y se chupó el pulgar para quedarse dormida.

Después de tres semanas, su madre corrió emocionada a través de la puerta para abrazar a su hija. Esperaba que Myrna corriera a sus brazos como siempre lo había hecho antes. Esta vez fue diferente. Myrna apenas levantó la vista de sus muñecas. Sorprendida y confundida, la madre de Myrna no pudo evitar notar las sensaciones de su propio cuerpo tensándose con sentimientos de rechazo. En los próximos días, la madre de Myrna racionalizaría la experiencia, diciéndose a sí misma que Myrna se estaba convirtiendo en "una niña muy independiente".

Sin darse cuenta de la importancia de restaurar su delicado vínculo, la madre de Myrna perdió de vista la vulnerabilidad de su pequeña niña y se mantuvo un poco distante. La distancia continuó entre ellos, profundizando los sentimientos de soledad de Myrna. Esta distancia se derramaría en las experiencias de la vida de Myrna, afectando su capacidad para sentirse segura en futuras relaciones. Los sentimientos de abandono y frustración se expresaron en su lenguaje principal: "No me dejes". "Nunca volverán". "Estaré completamente solo". "No me quieren". "No sé quién soy." "No soy visto ni entendido".

Para Myrna, enamorarse era un campo minado de imprevisibilidad. La vulnerabilidad de necesitar a otra persona era tan aterradora que cada vez que daba un paso más en su deseo, se encontraba con un nivel más profundo de su miedo. Incapaz de relacionar este conflicto con su infancia, encontró faltas en todos los hombres que intentaron amarla, a menudo dejándolos antes de que pudieran abandonarla. Cuando ella tenía treinta años, Myrna había hablado de tres posibles matrimonios.

El conflicto interno de Myrna también se desarrolló en su carrera. Cada vez que aceptaba un nuevo puesto, se llenaba de dudas, temiendo un desastre inevitable. Algo saldría terriblemente mal. No les gustarían a ella. Ella no sería suficiente. Se distanciarían de ella. Ella no confiaría en ellos. La traicionarían. Estos eran los mismos sentimientos tácitos que Myrna sentía con una pareja, los mismos sentimientos que nunca había resuelto con su madre.

¿Cuántos de nosotros luchamos con conflictos similares a los de Myrna y no hemos podido identificar la fuente? La importancia de nuestro vínculo temprano con nuestra madre no puede ser exagerada. Ella es nuestra primera relación cuando entramos en el mundo. Ella es nuestro primer amor. Nuestra conexión o falta de conexión con ella constituye un plan esencial para nuestras vidas. Comprender lo que sucedió cuando éramos pequeños puede exponer uno de los misterios ocultos de por qué sufrimos tanto en nuestras relaciones.

## **Interrupciones al Flujo de la Vida.**

Nuestra primera imagen de quiénes somos y cómo se desarrollará la vida para nosotros comienza en el útero. Durante el embarazo, las emociones de nuestra madre impregnan nuestro mundo e influyen en si nuestra naturaleza básica es tranquila o problemática, receptiva o desafiante, resistente o inflexible.

"Si la mente [del niño] se convierte en algo esencialmente duro, angular y peligroso o blando, fluido y abierto depende en gran medida de si los pensamientos y emociones [de la madre] son positivos y de refuerzo o negativos y están

grabados con ambivalencia", explica Thomas Verny. "Esto no significa en absoluto que las dudas e incertidumbres ocasionales dañen a su hijo. Tales sentimientos son naturales e inofensivos. De lo que estoy hablando es de un patrón de comportamiento continuo y claro".

Cuando nuestra primera experiencia con nuestra madre se ve interrumpida por una ruptura significativa en el vínculo, los fragmentos de dolor y vacío pueden destruir nuestro bienestar y desconectarnos del flujo fundamental de la vida. Cuando la relación madre-hijo (o cuidador-niño) permanece cortada, vacía o cargada de indiferencia, una corriente de imágenes negativas puede encerrar al niño en un patrón de frustración y duda. En casos extremos, cuando las imágenes negativas son continuas e implacables, pueden surgir frustración, rabia, entumecimiento e insensibilidad hacia los demás.

Este perfil se asocia comúnmente con el comportamiento sociopático y psicopático. En su libro *Alto riesgo: niños sin conciencia*, el Dr. Ken Magid y Carole McKelvey afirman: "Todos tenemos cierto grado de ira, pero la rabia de los psicópatas es la que nace de necesidades insatisfechas como bebés". Magid y McKelvey continúan para describir cómo el niño experimenta un "dolor incomprensible" como resultado de un abandono o una ruptura temprana del vínculo.

Los psicópatas y los sociópatas se encuentran en el extremo más alejado de un amplio espectro, donde se han observado severas interrupciones del vínculo. Estos casos extremos reflejan cuán crucial es el papel de la madre o del cuidador temprano en moldear la compasión, la empatía y el respeto por el niño, el prójimo y toda la vida.

Sin embargo, la mayoría de nosotros que hemos experimentado una ruptura en el vínculo con nuestra madre, hemos tenido suficiente de lo que necesitábamos, incluso con los déficits. No sería realista esperar que una madre esté perfectamente sintonizada con su hijo el 100 por ciento de las veces. Las interrupciones en la sintonización están destinadas a suceder. Cuando lo hacen, el proceso de reparación puede ser una experiencia de crecimiento positivo, brindando a la madre y al niño la oportunidad de aprender cómo manejar breves momentos de angustia y luego acercarse para reconectarse nuevamente. Lo más importante es que se haga la reparación. La reparación repetida de una relación en realidad genera un sentido de confianza y ayuda a crear un vínculo seguro entre la madre y el niño.

Incluso cuando nuestra conexión con nuestra madre está relativamente intacta, es posible que nos encontremos lidiando con sentimientos que no entendemos. Podríamos luchar con los miedos de ser abandonados, rechazados o abandonados, o con los sentimientos de estar expuestos, humillados o avergonzados. Sin embargo, cuando estos sentimientos se pueden ver en el contexto de nuestra experiencia temprana con nuestra madre, probablemente desde un momento en que no recordamos, podemos estar más conscientes de lo que faltaba y ser más capaces de apoyar lo que necesitamos para curarnos.

## Capítulo 12

# El lenguaje central de las relaciones

---

La distancia de tu dolor, tu dolor, tus heridas desatendidas, es la distancia de tu  
compañero.

—Stephen y Ondrea Levine, abrazando al Amado

Para muchos de nosotros, nuestro mayor anhelo es estar enamorados y tener una relación feliz. Sin embargo, debido a la forma en que el amor a menudo se expresa inconscientemente en las familias, nuestra forma de amar puede ser compartir la infelicidad o repetir los patrones de nuestros padres y abuelos.

En este capítulo, veremos las lealtades inconscientes y las dinámicas ocultas que limitan nuestra capacidad de tener relaciones satisfactorias. Nos haremos una pregunta: ¿estamos realmente disponibles para un socio?

No importa cuán exitosos seamos, cuán maravillosas sean nuestras habilidades de comunicación, a cuántas parejas nos retiramos, o cuán profundamente entendemos nuestros propios patrones de evitar la intimidad, siempre que estemos enredados con nuestra historia familiar, podemos distanciarnos de nosotros mismos. El que más amamos. Inconscientemente, repetiremos los patrones familiares de necesidad, desconfianza, enojo, abstinencia, cierre, abandono o quedarnos, y culparemos a nuestra pareja por nuestra infelicidad cuando la verdadera fuente está detrás de nosotros.

Muchos de los problemas experimentados en una relación no se originan en la relación en sí. Se derivan de la dinámica que existía en nuestras familias mucho antes de que nacióramos.

Si una mujer murió dando a luz a un niño, por ejemplo, una ola de repercusiones puede engullir a los descendientes en un temor y una infelicidad inexplicables. Las hijas y las nietas pueden temer casarse, ya que el matrimonio puede llevar a los niños y los niños pueden llevar a la muerte. En la superficie, podrían decir que no quieren casarse o tener hijos. Pueden quejarse de que nunca han conocido al hombre adecuado o que están demasiado ocupados para calmarse. Debajo de sus quejas, su lenguaje central contaría una historia diferente. Sus oraciones principales, que resuenan con la historia familiar, pueden sonar algo como esto: "Si me caso, algo terrible podría suceder. Yo podría morir. Mis hijos estarían sin mí. Estarían completamente solos".

Los hijos y nietos de la misma familia también podrían verse afectados. Podrían temer comprometerse con una esposa, ya que su sexualidad podría llevarla a la muerte. Sus oraciones principales podrían ser así: "Podría lastimar a alguien y sería todo culpa mía. Nunca me lo perdonaría.

Los miedos como estos acechan en el fondo de nuestras vidas e inconscientemente conducen muchos de los comportamientos que expresamos y las elecciones que hacemos y no hacemos.

Seth, un hombre con el que trabajé una vez, se calificó de "complacer a la gente" y estaba aterrorizado de que hiciera lo incorrecto y decepcionara a las personas más cercanas a él. Temía que si no estaban contentos con él, lo rechazaran y lo abandonaran. Temía morir solo, desconectado de todos. Con este miedo operando tras bambalinas, a menudo accedió a hacer cosas que no quería hacer y dijo cosas que no siempre quiso decir. Él solía decir que sí cuando quiso decir que no, y luego, en reacción a sentirse enojado con aquellos a quienes estaba tratando de complacer, le decía que no cuando quería decir que sí. Vivió una vida poco auténtica la mayor parte del tiempo, culpando a su esposa por su propia infelicidad. La dejó en un intento de escapar del patrón, solo para recrearlo con su

próximo compañero. No fue hasta que Seth se dio cuenta de cómo sus temores se manifestaban en sus relaciones que podría encontrar la paz con un compañero.

## Dan y Nancy

Dan y Nancy, una pareja exitosa en sus cincuenta años, parecían tenerlo todo. Dan, un CEO de una gran institución financiera, y Nancy, una administradora del hospital, eran los orgullosos padres de tres niños educados en la universidad, a los que les estaba yendo bien. Ahora que el nido estaba vacío, tenían que enfrentar el hecho de que sus esperanzas de una jubilación feliz se habían debilitado. Su matrimonio estaba en problemas. "No hemos tenido relaciones sexuales en más de seis años", dijo Nancy. "Vivimos como extraños". Dan había perdido su deseo sexual por Nancy hace años, pero no podía identificar exactamente cuándo. Dan quería seguir casado con Nancy, pero ella, en este punto, no estaba segura. Ambos habían agotado los caminos de la consejería matrimonial secular y basada en la fe. exploremos las luchas de relación de Dan y Nancy desde la perspectiva del enfoque del lenguaje central.

El problema (la queja central)

Escuche el lenguaje central de la queja de Nancy: "Siento que no está interesado en mí. Está distante la mayor parte del tiempo. No tengo suficiente de su atención y rara vez me siento conectado con él. Él siempre parece más interesado en los niños que en mí".

Ahora escuche el lenguaje central de Dan: "Ella siempre está insatisfecha conmigo. Ella me culpa por todo. Ella quiere más de lo que yo puedo dar".

Tomadas a simple vista, sus palabras ejemplifican los tipos comunes de quejas que vemos en los matrimonios. Pero examinados más a fondo, sus palabras formaron un mapa que condujo a una fuente de descontento no examinada. El mapa de Dan y Nancy conducía directamente a lo que no se había resuelto en sus sistemas familiares.

Para encontrar el mapa de idioma central de un problema de relación, revisamos las cuatro herramientas y hacemos cuatro preguntas. Entonces escuchamos profundamente lo que se revela.

## Las preguntas

**1. La queja central: ¿Cuál es tu mayor queja sobre tu pareja? Esta pregunta es el punto de partida.** La información obtenida con esta pregunta a menudo se relaciona con los asuntos pendientes que experimentamos con uno o ambos de nuestros padres. Este negocio sin terminar se proyecta en nuestro socio. Ya sea que seamos hombres o mujeres, una regla de oro parece ser cierta: lo que sentimos que no obtuvimos de nuestra madre, lo que permanece sin resolver en nuestra relación con ella, a menudo establece el escenario para lo que experimentamos con nuestra pareja. Si experimentamos a nuestra madre como distante o rechazamos su amor, es probable que también nos alejemos del amor de nuestra pareja.

**2. Los Descriptores Básicos: ¿Cuáles son algunos adjetivos y frases que usarías para describir a tu madre y a tu padre?** Con esta pregunta, buscamos lealtades inconscientes y formas en que nos hemos distanciado de nuestros padres. Al construir una lista de adjetivos y frases para describir a nuestros padres, accedemos al núcleo de nuestros sentimientos más profundos. Allí encontramos

viejos resentimientos y acusaciones que muchos de nosotros aún mantenemos contra nuestros padres. Es esta misma reserva inconsciente de la experiencia de la infancia a la que recurrimos cuando proyectamos nuestro malestar interno en nuestra pareja.

Para muchos de nosotros, nuestros descriptores principales se derivan de imágenes infantiles de sentirse engañados o insatisfechos. Podríamos sentir que nuestros padres no nos dieron suficiente o no nos amaron de la manera correcta. Cuando llevamos estas imágenes, culpando a nuestros padres por el descontento que sentimos, nuestras relaciones rara vez van bien. Veremos a nuestro compañero a través de una lente vieja y distorsionada, esperando que él o ella nos engañen por el amor que necesitamos.

**3. La frase principal: ¿Cuál es tu peor miedo? ¿Qué es lo peor que te puede pasar?** Como aprendimos en el capítulo 8, la respuesta a esta pregunta se convierte en nuestra oración principal, el miedo central que resuena de un trauma no resuelto en nuestra historia de la infancia o la familia.

A estas alturas probablemente ya conozcas tu oración principal. ¿Cómo podría tu oración central limitar tu relación? ¿Cómo afecta su capacidad para comprometerse con un compañero? ¿Eres capaz de permanecer vulnerable cuando los dos están juntos? ¿O te callas, temeroso de ser herido?

5. **El Trauma Central:** ¿Qué eventos trágicos ocurrieron en su historia familiar? Esta pregunta, como hemos visto en capítulos anteriores, abre nuestra lente sistémica y nos permite identificar los patrones transgeneracionales que afectan nuestras relaciones. A menudo, los problemas que experimenta una pareja tienen su origen en la historia familiar. El sufrimiento marital y los conflictos de pareja a menudo se pueden rastrear en un genograma familiar durante varias generaciones.

Con cada pregunta, escuchamos las palabras dramáticas y emocionalmente cargadas que surgen. El trauma familiar a menudo se expresa en nuestro lenguaje verbal, proporcionando palabras clave importantes y pistas que conducen a su origen.

Ahora que tenemos la estructura, escuchemos algo del lenguaje central de Dan y Nancy. En los primeros momentos de la sesión, ya habían desatado un aluvión de acusaciones entre sí. Ahora era el momento de escuchar las descripciones de sus padres.

## **Adjetivos y frases (los descriptores básicos)**

Sin el conocimiento de ella, Nancy describió a su madre de manera similar a la forma en que describió a Dan. "Mi madre estaba emocionalmente distante. Nunca me sentí conectada con ella. Nunca podría ir a ella cuando necesitaba algo. Cada vez que lo intentaba, ella no sabía cómo cuidarme. "El asunto inacabado de Nancy con su madre parecía caer directamente sobre el regazo de Dan.

La relación no resuelta de Nancy con su madre no fue el único factor que afectó su vínculo con Dan. En la familia de Nancy, todas las mujeres estaban disgustadas con sus esposos. "Mi madre siempre estaba insatisfecha con mi padre", dijo Nancy. Este patrón también se extendió de nuevo a la generación anterior. La abuela de Nancy se refirió al abuelo como "ese SOB alcohólico que no es bueno".

Imagine el impacto de tal denuncia sobre la madre de Nancy. Al crecer alineada con la abuela, la madre de Nancy tendría pocas posibilidades de ser feliz con el

padre de Nancy. ¿Cómo podría ella tener más que su madre? Incluso si estuviera satisfecha con el padre de Nancy, ¿cómo podría compartir esa felicidad con su madre cuando la abuela sufrió tanto con el abuelo? En cambio, inconscientemente continuó el patrón y criticó al padre de Nancy.

Dan, por su parte, describió a su madre como muy deprimida y nerviosa. Como un niño pequeño, sintió que necesitaba cuidar de ella. "Ella necesitaba mucho de mí. . . demasiado de mí. Dan se miró las manos, que estaban cuidadosamente dobladas en su regazo. "Mi padre siempre estaba trabajando. Sentí que tenía que prestarle atención que él no podía ". Dan describió cómo su madre había sido hospitalizada de vez en cuando con episodios graves de depresión. De la historia familiar, estaba claro por qué su madre luchaba. La abuela de Dan murió de tuberculosis cuando su madre solo tenía diez años. La pérdida la devastó. Una gran pérdida volvería a surgir cuando el hermano menor de Dan muriera de bebé. En ese momento, la madre de Dan fue hospitalizada durante seis semanas y recibió tratamientos de choque. Dan tenía diez años en ese momento.

Para empeorar las cosas, Dan se sentía distante de su padre. Describió a su padre como "débil e ineficaz". "Mi padre no pudo ser un hombre con mi madre". Dan describió a su padre, un trabajador inmigrante ucraniano, como de una clase social más baja que la madre de Dan. "Nunca podría estar a la altura de los hombres de su familia, que eran profesionales y educados". Los juicios de Dan habían interrumpido su conexión con su padre.

Cuando un hombre rechaza a su padre, se aleja involuntariamente de la fuente de su masculinidad. Un hombre que admira y respeta a su padre generalmente se siente cómodo con su fuerza masculina y es más probable que emule los rasgos de su padre. En una relación, eso puede traducirse en facilidad con compromiso, responsabilidad y estabilidad. Lo mismo es cierto para las mujeres. Una mujer que ama y respeta a su madre generalmente se siente cómoda con su feminidad y es más probable que exprese lo que admira de su madre en su relación.

Dan también se había distanciado de su padre por otra razón. Él había asumido el papel de confidente de su madre, e involuntariamente había invadido el territorio que pertenecía a su padre. Dan no eligió conscientemente esta situación, pero al igual que muchos niños que sienten la necesidad de su madre, Dan sintió que su trabajo era cuidarla. Podía sentir cómo se iluminaría su madre cuando la atendía, y de manera similar, cómo se callaría cuando su padre estuviera cerca. Al sentirse preferido por su madre, Dan aprendió a sentirse superior a su padre.

Dan incluso adoptó los sentimientos de desaprobación de su madre hacia su padre. Al rechazar a su padre, Dan no solo se había desconectado de su fuerza masculina, sino que inconscientemente había preparado el escenario para repetir una dinámica similar en su matrimonio con Nancy. Dan, como su padre, se convirtió en un marido "débil e ineficaz".

Nancy tampoco podía recurrir a la fuerza femenina de su madre. En algún momento de su infancia, Nancy había tomado la decisión de dejar de acudir a su madre por apoyo. Nancy dejó la casa de su infancia sintiendo que no había tenido suficiente, y culpó a su madre por no haberle proporcionado la atención que ansiaba. Esa flecha del descontento estaría más tarde dirigida a Dan. A los ojos de Nancy, él también fallaría en proporcionarle el apoyo que necesitaba.

Si bien Dan y Nancy se unieron para criar a sus hijos, fue fácil perderse al enfocarse en las necesidades de la familia. Pero ahora, sin los niños, las dinámicas subyacentes estaban a la vista. Dan y Nancy apenas lo sostenían juntos.

Dan se describió a sí mismo como "sexualmente muerto" hacia Nancy. "He perdido el interés total en el sexo", dijo. Cuando exploró su primera relación con su madre, Dan comprendió rápidamente por qué. Proporcionar a su madre el cuidado y el consuelo que necesitaba no era responsabilidad de un niño. Era mucho pedirle a un niño pequeño. Él nunca podría darle lo que ella necesitaba. Él nunca podría quitarle completamente el dolor. En cambio, su amor se sintió inundado. Sus necesidades lo abrumaron.

Cuando Dan se quejó de que Nancy quería demasiado de él, no era Nancy a quien hacía referencia. Inconscientemente, aludía a las necesidades insatisfechas de su madre. Dan había confundido su cercanía con Nancy con la cercanía enredada que experimentó cuando era niño. Incluso las necesidades y deseos naturales de Nancy se encontraron con resistencia. Protegiéndose de lo que parecía una avalancha de demandas, Dan se acercó a Nancy, rechazando automáticamente sus peticiones, incluso cuando realmente quería decir que sí.

Los problemas de Dan y Nancy se integraron de manera sincrónica. Era como si los dos se hubieran unido para curarse a sí mismos a través de su matrimonio. Las personas a menudo eligen inconscientemente a un compañero que desencadenará sus heridas. De esta manera, tienen la oportunidad de ver, poseer y sanar las partes dolorosas y reactivas de ellos mismos. Al igual que el espejo perfecto, el socio elegido refleja lo que se encuentra sin reclamar y sin terminar en el núcleo del otro. ¿Quién mejor que Dan podría proporcionar el amor emocionalmente distante que Nancy necesitaba para ayudarla a completar sus asuntos pendientes con su madre? ¿Y quién mejor que Nancy podría proporcionar a Dan la insaciable necesidad que experimentó de niño para ayudarlo a curar la herida con su madre?

### **El peor miedo (la oración central)**

Dan describió su peor miedo en la vida como perder a Nancy. "Mi peor pesadilla sería perder a la persona que más amo. Me preocupa que Nancy se muera o me abandone, y tendría que vivir sin ella ". Una generación antes, el eco de esta oración central podría sentirse dolorosamente cuando la madre de Dan perdió a su madre a la edad de diez años. La madre de Dan repitió la experiencia de "perder a la persona que más amaba" cuando murió su bebé recién nacido. Esas pérdidas se reflejarán en el mayor temor de Dan. Aunque Dan tenía miedo, en realidad era su madre la que tenía que vivir sin las personas que más amaba. Dan se dio cuenta rápidamente de que su oración principal se originó con su madre.

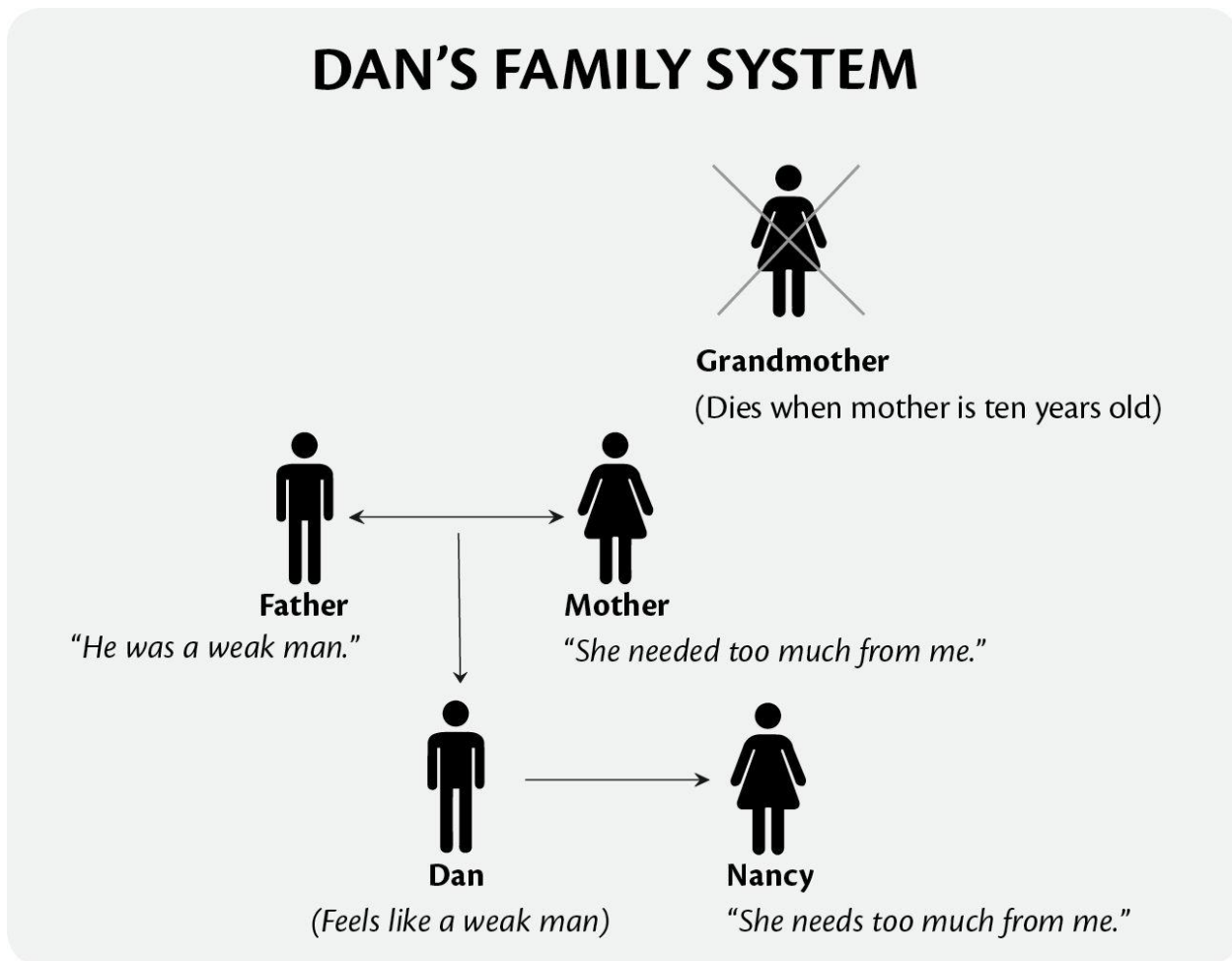
El patrón continuó en la siguiente generación. A los diez años, a la misma edad que la madre de Dan cuando murió su madre, Dan perdió a su madre, "la persona que más amaba", durante seis semanas, mientras estaba hospitalizada por lo que los médicos llamaron una "crisis nerviosa". Incluso antes, podía recordar los lapsos en su atención ya que caería en depresión. Durante esos tiempos, se sentiría abandonado y solo.

La oración central de Nancy también podría remontarse a un tiempo anterior. "Quedaría atrapada en un terrible matrimonio y me sentiría sola". Esta oración claramente pertenecía a su abuela, quien estaba casada con el abuelo alcohólico de Nancy, a quien se culpaba por casi todo lo que salió mal en la familia. Si pudiéramos echar una ojeada una generación más atrás, podríamos ver que la abuela de Nancy tenía una relación difícil con su madre, o que la bisabuela reflejaba un patrón similar de sentirse atrapada en un mal matrimonio con su esposo. Desafortunadamente, toda la información más allá de la abuela se había perdido en

la historia. En cada generación, es probable que veamos a una niña pequeña desconectada de su madre o criada por padres que estaban desconectados el uno del otro. Entendiendo esto, Nancy podría continuar repitiendo el patrón con Dan o aprovechar la oportunidad para curarlo. Nancy estaba lista para la curación.

### La historia familiar (El trauma central)

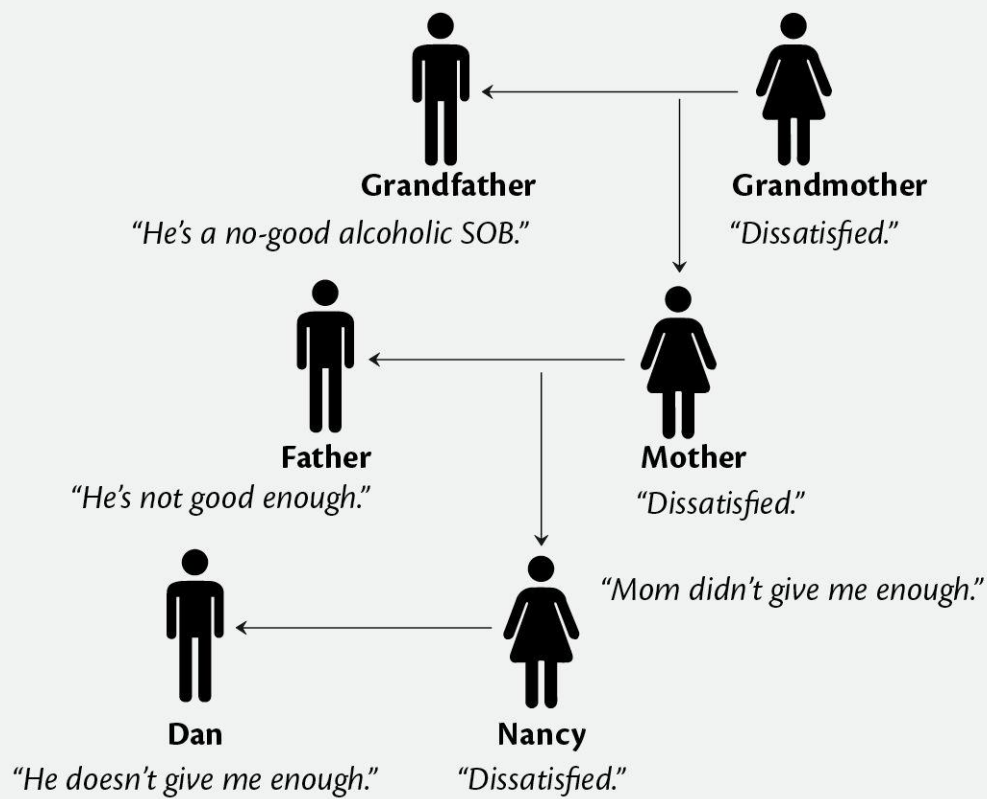
A nivel sistémico, Dan repitió la experiencia de su padre al compartir los sentimientos de emasculación de su padre en su matrimonio. Nancy repitió la experiencia de su madre y su abuela sintiéndose "insatisfecha" con su esposo. Echemos un vistazo a sus sistemas familiares.





# NANCY'S FAMILY SYSTEM

## Three Generations of Dissatisfaction



## El panorama

Como lo ilustran las historias familiares de Dan y Nancy, los conflictos de relaciones a menudo se ponen en marcha mucho antes de que nuestro compañero llegue a la escena.

Nancy pudo ver que Dan no era la fuente de su "no tener suficiente". Ese sentimiento se originó hace mucho tiempo con su madre. Dan también pudo ver que Nancy no era la fuente de su sentimiento de que una mujer "necesita demasiado" de él. Este sentimiento también se originó hace mucho tiempo con su madre.

Nancy también se dio cuenta de que cualquier hombre que se casara con su familia no se sentiría apreciado por las mujeres. En su forma actual, Dan se había convertido en el beneficiario de tres generaciones de descontento marital.

Una vez que reconocieron que cada uno llevaba un asunto inacabado en su relación, el hechizo se rompió y la nube de culpa comenzó a disolverse. Las proyecciones y acusaciones que una vez se habían dirigido entre sí se entendían ahora en el contexto más amplio de sus historias familiares. A medida que surgía la imagen más grande, la ilusión de que el otro era responsable de su descontento comenzó a desaparecer.

Casi inmediatamente, se podían ver desde una nueva perspectiva. Dan y Nancy pudieron redescubrir los sentimientos tiernos que los habían reunido en primer lugar. No solo comenzaron a mostrar más amabilidad y generosidad entre ellos, sino que también comenzaron a hacer el amor.

## Ampliando la nueva imagen

La compasión de Nancy por su madre también comenzó a profundizarse. De niña, la madre de Nancy había sido la cuidadora emocional de su madre infelizmente casada. No permitiéndose tener más de lo que tenía la abuela, la madre de Nancy repitió el ciclo de un matrimonio infeliz.

En los primeros recuerdos de Nancy, su madre parecía distante y apática. De niña, Nancy se sintió rechazada por ella. Sin embargo, al comprender la historia de su familia, Nancy pudo ver a su madre con nuevos ojos. Podía sentir que su madre, incluso con la distancia, todavía le daba todo lo que tenía para dar. Entendiendo esto, Nancy pudo suavizar. Ella fue capaz de trascender la vieja imagen interna que había sido engañada de "maternidad". Una nueva imagen de sentirse consolada por su madre surgió en su lugar. Parecía llenarla por dentro. En su nueva imagen, su madre solo tenía intenciones amorosas hacia ella.

A pesar de que su madre había estado muerta por dieciséis años, Nancy pudo pedirle el tipo de apoyo que nunca hubiera imaginado pedir cuando su madre estaba viva. Por primera vez que pudo recordar, Nancy pudo sentir el amor de su madre.

Cerró los ojos y visualizó a su madre abrazándola por detrás. "Mamá, siempre te culpé por no haberme dado lo suficiente. Y he estado culpando a Dan por lo mismo, no dándome lo suficiente. Ahora entiendo que me diste todo lo que tenías. Fue suficiente, mamá. Realmente fue suficiente. Nancy estaba llorando. "Mamá, por favor dame tu bendición para ser feliz con Dan. Quiero sentirme satisfecha con mi matrimonio, incluso si usted y la abuela no pudieran estarlo. De ahora en adelante, cuando me sienta insatisfecho y solo, lo alcanzaré y lo sentiré detrás de mí, apoyándome y deseando lo mejor para mí".

Durante las siguientes semanas, Nancy colocó una fotografía de su madre junto a su cama y se imaginó a su madre abrazándola por la noche mientras se quedaba dormida. Se imaginó que la acunaban en los brazos de su madre y que recibía todo el amor que necesitaba. Nancy ahora podía recibir lo que no podía tomar como una niña pequeña. Ahora, abrazada por el amor de su madre, podía recurrir a Dan de una manera completamente nueva.

Dan también visualizó una conversación con su madre fallecida: "Mamá, cuando era pequeña, pensé que tenía que cuidarte. Me puse resentido por eso. Sin que ninguno de los dos se diera cuenta, intentaba compensarte por perder a tu madre cuando eras una niña. Era demasiado pedir de mí. No es de extrañar que me sienta como si nunca fuera suficiente. Ningún niño pequeño podría compensar una pérdida como esa".

En su imagen interior, Dan pudo sentir que su madre respondía dando un paso atrás para darle más espacio. Dan exhaló y luego inhaló profundamente, como si sus pulmones se hubieran expandido al doble de su tamaño. No acostumbrado a tanto aliento dentro de su cuerpo, Dan se sintió mareado al principio y luego se energizó. Continuó: "Mamá, a menudo siento que Nancy me pide demasiado. Ayúdame a ver a Nancy tal como es, sin tener miedo de desaparecer o no ser suficiente cuando me necesite".

En su deseo de continuar la curación, Dan contactó a su padre, quien todavía estaba vivo. Dan le dijo que lamentaba haber estado distante con él. Llevó a su padre a almorzar y le dijo que quería estar cerca de él. Durante el almuerzo, agradeció a su padre por ser un gran padre. Su padre fue tocado más allá de las palabras. Le dijo a Dan que había estado esperando mucho tiempo para que esta

conversación tuviera lugar. Dan podía sentir el amor que siempre había estado allí. Ahora estaba listo para tomarlo.

Nancy pudo sentir una nueva fuerza en Dan. Parecía algo más alto para ella. Su respuesta fue automática. Ella comenzó a respetarlo.

Ella le pidió a Dan su ayuda: "Cuando sientas que estoy siendo culpable o crítico o insatisfecho, por favor indícalo. Te prometo que intentaré atraparlo en mí mismo. Quiero ser una mejor esposa para ti. Dan respiró hondo otra vez. Llenó su cuerpo de una manera nueva, expandiéndose a lugares que había cerrado cuando era un niño pequeño.

Él, a su vez, le pidió a Nancy que lo ayudara a mantenerse presente: "Cuando estoy emocionalmente distante, indíquelo a mí. Prometo observarlo en mi interior y no alejarme de ti. Ella respiró un suspiro similar. Su mano encontró la suya al mismo tiempo que la suya buscó la suya.

El caso de Dan y Nancy ilustra cómo, al hacer preguntas específicas y al escuchar el lenguaje central que surge, podemos acceder a la fuente de nuestros conflictos de relación más profundos. Al igual que Dan y Nancy experimentaron sus heridas reflejadas y magnificadas por la otra, también podemos ver a nuestros socios para reflejar lo que traemos sin terminar de nuestras historias familiares. El mapa ya está dentro de nosotros. Sus caminos pueden estar envueltos en la oscuridad, sin embargo, a menudo podemos confiar en que nuestros socios nos proporcionen la luz para ver.

## **Mirando más allá de la pareja**

Cuando exploramos el lenguaje central de nuestras quejas sobre las relaciones, a menudo encontramos una historia familiar que nos resulta familiar. En lugar de tomar nuestras quejas a valor nominal, debemos preguntarnos: ¿Compartieron nuestros padres o abuelos una experiencia similar? ¿Nos sentimos de manera similar hacia nuestros padres como lo hacemos hacia nuestra pareja?

### **¿Mi relación refleja un patrón en mi historia familiar?**

Si tiene problemas con su pareja, no concluya automáticamente que su pareja es la fuente. En su lugar, escuche las palabras de sus quejas sin culpar a su pareja ni quedar cautivado por las emociones. Pregúntese:

- ¿Estas palabras suenan familiares?
- ¿Tengo la misma queja sobre mi madre o mi padre?
- ¿Mi madre o mi padre tienen la misma queja sobre el otro?
- ¿Mi abuela o mi abuelo lucharon de manera similar?
- ¿Hay un paralelo entre dos o tres generaciones?
- ¿Mi experiencia con mi pareja refleja cómo me sentía como un niño pequeño con mis padres?

## **La historia de Tyler**

Tyler, un atlético farmacéutico de veintiocho años, quería mucho a su esposa, Jocelyn. Habían estado casados por tres años, pero habían hecho el amor hasta el final solo dos veces desde su boda. Antes de su matrimonio, el sexo había sido frecuente. Sin embargo, desde el día en que intercambiaron votos, Tyler se sintió ansioso e inquieto. Estaba seguro de que ella lo dejaría por otro hombre. "Dentro

de seis meses, me engañarás", proclamó. Jocelyn le aseguró persistentemente su lealtad, pero Tyler no podía escucharla. Su insistencia en que ella sería infiel corroía su relación. "Estoy seguro de ello", me dijo en nuestra primera sesión juntos. "Ella me engañará y estaré devastada".

Desde la boda, Tyler había luchado contra la disfunción eréctil. Las pruebas médicas habían confirmado que estaba sano y no tenía problemas físicos. Tyler sabía que su respuesta estaba más allá de su alcance. Él simplemente no sabía dónde mirar. Su oración central, sin embargo, funcionó como un mapa, dirigiéndolo a donde necesitaba ir.

**La frase principal de Tyler:** "Ella me engañará y me sentiré devastada".

Sin el conocimiento de Tyler, él no fue el autor de esta oración central. Este doloroso mantra había resonado cuarenta años antes en la historia de su familia, aunque Tyler no estaba al tanto del evento específico.

El padre de Tyler había estado casado con su primera esposa por menos de un año cuando la vio tener sexo con otro hombre. El shock fue más de lo que pudo soportar. Se fue de la ciudad, dejó su trabajo, dejó a sus amigos y nunca habló de lo que había sucedido. Tyler nunca supo nada de esto. Lo supo solo cuando aparecieron sus síntomas y, a instancias mías, le preguntó a su padre si había tenido una relación anterior antes de casarse con la madre de Tyler. En nuestra próxima sesión, Tyler informó que, cuando le hicieron la pregunta, su padre dejó de respirar momentáneamente y apretó los labios contra los dientes. A mí me sonaba como si literalmente intentara evitar que su pasado se derramara. Eventualmente, sin embargo, le contó a Tyler sobre su primera esposa.

A Tyler le quedó claro que, a pesar del tiempo, la distancia y un nuevo matrimonio, el corazón roto de su padre nunca se había curado del todo. Lo que quedaba sin resolver en el corazón de su padre ahora estaba afectando el matrimonio de Tyler. Aunque su padre nunca había hablado del dolor que experimentaba, los sentimientos estaban muy vivos en el cuerpo de Tyler. Tyler, sin saberlo, había heredado el trauma de su padre.

Para Tyler, la luz de la comprensión despertó a todo su cuerpo, como si de un sueño profundo. Ahora podía entender por qué su cuerpo se congelaba cuando intentaba hacerle el amor a Jocelyn. Finalmente entendió la inteligencia detrás del cierre de su cuerpo. La impotencia le había permitido permanecer distante del mismo amor que deseaba. En la superficie, parecía contrario a la intuición, pero a un nivel más profundo, Tyler comprendió que estaba aterrorizado de que Jocelyn lo lastimara.

Al no poder tener relaciones sexuales con ella, inconscientemente se estaba protegiendo de ser vulnerable a cualquier infidelidad que ella pudiera cometer. Tyler no podía soportar la idea de no ser "lo suficientemente bueno" para Jocelyn de la manera en que su padre no era "lo suficientemente bueno" para su primera esposa. La disfunción eréctil lo mantuvo a salvo de arriesgarse a que le sucediera el mismo rechazo. La idea de ser rechazada por Jocelyn era un lugar que Tyler se negaba a visitar. En su inseguridad, casi provocó su propio rechazo.

Para Tyler, hacer la conexión era todo lo que necesitaba. Podía ver que Jocelyn realmente lo amaba y lo había apoyado en sus desafíos sexuales. Aunque había heredado los sentimientos de su padre, Tyler entendió que ya no tenía que revivirlos. La pesadilla de su padre no tenía que sucederle.

## Amor ciego

El antiguo poeta Virgilio declaró: "El amor lo conquista todo". Si solo nuestro amor es lo suficientemente grande, nuestra relación, sin importar cuán difícil, seguramente tendrá éxito. Incluso los Beatles nos dicen: "El amor es todo lo que necesitas". Sin embargo, con la miríada de lealtades inconscientes que operan invisiblemente bajo la superficie de nuestras vidas, podría ser más probable decir que el amor, el amor inconsciente expresado en las familias, puede "conquistar" nuestra capacidad para mantener una relación amorosa con nuestra pareja.

Mientras sigamos atrapados en la red de patrones familiares, es probable que nuestras relaciones tengan dificultades. Sin embargo, cuando aprendemos a desenredar los hilos invisibles de la historia familiar, podemos desentrañar su influencia sobre nosotros. Descifrar nuestro lenguaje central lo hace posible. Al hacer visible lo que ha sido invisible, nos volvemos más libres para dar y recibir amor. El poeta Rilke entendió la dificultad de mantener una relación. Escribió: "Para un ser humano amar a otro: tal vez sea la más difícil de todas nuestras tareas, la última, la última prueba y la prueba, el trabajo para el que todo otro trabajo no es más que preparación".

Las siguientes son veintiuna dinámicas familiares que erosionan la intimidad con nuestra pareja. Algunas de estas dinámicas pueden incluso impedirnos entrar en una relación.

### Veintiuna dinámicas invisibles que pueden afectar las relaciones

1. **Tuviste una relación difícil con tu madre.** Lo que no está terminado con tu madre es probable que se repita con tu pareja.

2. **Usted rechaza, juzga o culpa a un padre.** Las emociones, rasgos y comportamientos que usted rechaza en un padre probablemente vivan inconscientemente en usted. Puede proyectar las quejas que tenga sobre ese padre en su pareja. También puede atraer a un compañero que encarne cualidades similares a las del padre rechazado. Cuando rechazas a un padre, puedes equilibrar este rechazo luchando en tus relaciones. Usted podría dejar a sus compañeros o la experiencia dejada por ellos. Sus relaciones pueden sentirse vacías, o puede optar por quedarse solo. Un vínculo cercano con el padre del mismo sexo parece fortalecer nuestra capacidad para comprometernos con una pareja.

3. **Estás fusionado con los sentimientos de un padre.** Si uno de los padres siente algo negativo hacia el otro, es posible que continúes estos sentimientos hacia tu pareja. Los sentimientos de descontento hacia una pareja pueden ser transmitidos intergeneracionalmente.

4. **Usted experimentó una interrupción en el vínculo temprano con su madre.** Con esta dinámica, es probable que experimentes cierto grado de ansiedad cuando intentas vincularte con un compañero en una relación íntima. A menudo la ansiedad aumenta a medida que la relación se profundiza. Sin saber que la ansiedad se debe a una ruptura en el vínculo inicial, puede comenzar a encontrar fallas en su pareja o crear otros conflictos que le permitan distanciarse de la cercanía. También puedes sentirte como necesitado, pegajoso, celoso o inseguro. O a la inversa, parece independiente y no pide mucho en sus relaciones. Tal vez evites las relaciones por completo.

5. **Usted cuidó los sentimientos de los padres. Idealmente, los padres dan y los niños reciben.** Pero para muchos niños con un padre triste, deprimido,

ansioso o inseguro, el enfoque puede ser más brindar alivio que recibirlo. En tal dinámica, la experiencia del niño de satisfacer sus necesidades puede llegar a ser secundaria, y la experiencia de tener acceso a sus sensaciones viscerales puede verse opacada por el impulso habitual de prestar atención en lugar de aceptarla. Más adelante en la vida, este niño Podría dar demasiado a su compañero, forzando la relación. O lo contrario puede ser cierto. Sintiendo abrumado o agobiado por las necesidades de su compañero, puede sentirse resentido o sentirse emocionalmente bloqueado a medida que evoluciona la relación.

6. **Tus padres fueron infelices juntos.** Si tus padres tuvieron dificultades o no les fue bien juntos, es posible que no te permitas tener más de lo que tenían. Una lealtad inconsciente a tus padres puede evitar que seas más feliz de lo que ellos eran, incluso si sabes que la felicidad es lo que realmente quieren para ti. En una familia donde la exuberancia es limitada, los niños pueden sentirse culpables o incómodos cuando son felices.

7. **Tus padres no se quedaron juntos.** Si tus padres no se quedaron juntos, también podrías dejar tu relación inconscientemente. Esto puede suceder cuando alcanza la misma edad que tenían cuando se separaron, cuando pasó la misma cantidad de tiempo en su relación o cuando su hijo alcanzó la misma edad que tenía cuando sus padres se separaron. O te quedarás en tu relación, pero vivirás separado emocionalmente.

8. **Tu padre o abuelo dejaron a un ex compañero.** Si su padre o abuelo abandonó a una ex esposa o pareja a la que se le hizo creer que la relación llevaría al matrimonio, usted, como hija o nieta, podría expiar esto permaneciendo sola como la mujer. Podría sentirse "no lo suficientemente bueno", como la mujer que no era lo suficientemente buena para su padre o abuelo.

9. **El gran amor de tu madre rompió su corazón.** Usted, como el niño, podría unirse inconscientemente a su madre en su corazón roto. Es posible que pierdas tu primer amor, o lleves los sentimientos desamorados de tu madre, o te sientas imperfecto o no lo suficientemente bueno (como lo hizo ella). Es posible que sientas que nunca estás con la pareja que deseas. Como hijo, podrías tratar enérgicamente de reemplazar al primer amor y convertirte en un compañero para tu madre.

10. **El gran amor de tu padre rompió su corazón.** Tú, como niño, puedes unirte inconscientemente a tu padre en su corazón roto. También es posible que pierdas tu primer amor, o lleves los sentimientos desamorados de tu padre, o te sientas imperfecto o no lo suficientemente bueno (como lo hizo él). Es posible que sientas que nunca estás con la pareja que deseas. Como hija, podrías tratar enérgicamente de reemplazar al primer amor y convertirte en un compañero para tu padre.

11. **Tu padre o abuelo se quedó solo.** Si uno de sus padres o abuelos se quedó solo después de haber sido dejado, o después de la muerte de su cónyuge, usted también podría quedarse solo. Si estás en una relación, puedes crear conflicto o distancia para que también te sientas solo. En lealtad silenciosa, inconscientemente encuentras una manera de compartir la soledad.

12. **Tu padre o abuelo sufrió en matrimonio.** Si, por ejemplo, su abuela quedó atrapada en un matrimonio sin amor, o su abuelo murió, bebió, apostó o se fue, dejando a su abuela sola para criar a los hijos, usted, como nieta, podría asociar inconscientemente estas experiencias con su matrimonio. Puede repetir su experiencia o resistirse a comprometerse con un compañero por temor a que le ocurra lo mismo.

13. **Su padre fue desprestigiado o faltado al respeto por el otro padre.** Usted, como hijo, puede recrear la experiencia de ese padre si su compañero no lo respeta.

14. **Tu padre murió joven.** Si un padre murió en su infancia, puede distanciarse física o emocionalmente de su pareja cuando tenga la misma edad que el padre muerto, cuando haya pasado la misma cantidad de tiempo en su relación o cuando su hijo alcance la misma edad. Edad que tenías cuando murió tu padre.

15. **Uno de tus padres maltrató al otro.** Si su padre trató mal a su madre, usted, como hijo, podría maltratar a su pareja de manera similar para que su padre no sea "el malo" solo. Como hija, puedes tener un compañero que te maltrate o con quien te sientas distante. Podría ser difícil para ti tener más felicidad que tu madre.

16. **Heriste a un ex compañero.** Si lastima terriblemente a un ex compañero, podría intentar inconscientemente equilibrar este daño saboteando su nueva relación. El nuevo socio, inconscientemente consciente de que podría recibir un tratamiento similar, incluso podría mantenerse un poco alejado de usted.

17. **Has tenido demasiados compañeros.** Si ha tenido demasiados socios, es posible que haya erosionado su capacidad de vincularse en una relación. Las separaciones pueden ser más fáciles. Las relaciones pueden perder su profundidad.

18. **Tuvo un aborto o dio a un niño en adopción.** En tu culpa, remordimiento o arrepentimiento, es posible que no te permitas mucha felicidad en una relación.

19. **Fuiste confidente de tu madre.** Cuando eras niño, intentabas satisfacer las necesidades no satisfechas de tu madre y proporcionarle lo que ella sentía que no podía obtener de tu padre. Más adelante, puede experimentar dificultades para comprometerse con una mujer. Podría cerrarse emocional o físicamente, temiendo que su pareja, como su madre, quiera o necesite demasiado de usted. Un niño que era el confidente de su madre a menudo crea relaciones rápidas con las mujeres. Incluso puede convertirse en un mujeriego, dejando un rastro de corazones rotos a su paso. El remedio es un vínculo más estrecho con su padre.

20. **Eras el favorito de tu padre.** Una niña que está más cerca de su padre que de su madre a menudo se siente insatisfecha con los compañeros que elige. La raíz del problema no es la pareja; Es la distancia que siente hacia su madre. La relación de una mujer con su madre puede ser un indicador de cuán satisfactoria será la relación con su pareja.

21. **Alguien en la familia no se casó.** Usted podría ser identificado con un padre, abuelo, tía, tío o hermano mayor que nunca se casó. Quizás esta persona fue menospreciada, ridiculizada o percibida como teniendo menos que los otros miembros de la familia. Inconscientemente alineado, también podría no casarse.

## Capítulo 13

### El lenguaje central del éxito

---

Uno debe tener caos en uno mismo para poder dar a luz a una estrella danzante.  
—Friedrich Nietzsche, así habló Zarathustra

Muchos libros de autoayuda nos prometen éxito financiero y cumplimiento si solo seguimos el plan prescrito por el autor. Estrategias como desarrollar hábitos

efectivos, expandir nuestra red social, visualizar nuestro éxito futuro y repetir los mantras de dinero se promocionan como formas de prosperar. ¿Pero qué hay de aquellos de nosotros que parece que nunca alcanzamos nuestros objetivos sin importar lo que hagamos o qué plan sigamos?

Cuando nuestros intentos de éxito parecen chocar con obstáculos y callejones sin salida, explorar la historia familiar puede ser una dirección importante a seguir. Los eventos traumáticos no resueltos en nuestras familias pueden dificultar la forma en que el éxito nos llega y lo bien que podemos recibirlo. Las dinámicas que van desde compartir una identificación inconsciente con alguien de la familia que fracasó o fue estafada o engañada, hasta recibir una herencia no merecida, hasta experimentar el trauma de una separación temprana de una madre pueden afectar nuestra capacidad de sentirnos seguros y financieramente vitales. Al final de este capítulo, encontrará una lista de preguntas que pueden ayudarlo a discernir si hay un trauma central en su historial familiar que se interponga en su camino. También aprenderá cómo extraer el lenguaje central en torno a sus propios temores de fracaso y éxito, y cómo volver a encarrilarse.

Primero, veamos cómo otros han usado el enfoque del lenguaje central para liberarse y tener más éxito.

## **Expiación de los delitos en la historia familiar**

Ben estaba a una semana de cerrar la puerta de su práctica legal. Después de que una serie de intentos por poner su práctica en el negro había fallado, se estaba dando por vencido para siempre. "Parece que no puedo superar el nivel de solo sobrevivir", me dijo. "Apenas tengo suficiente."

**El lenguaje básico de Ben:** "Estoy sobreviviendo. Apenas tengo lo suficiente."

Ben describió un patrón en el que había experimentado toda su vida adulta, de tener muchos hierros en el fuego, de tener varios clientes importantes en la línea, y luego, de repente, el fondo se cae de debajo de él. "Es como si nunca pudiera aferrarme a cualquier cosa que ganara. Apenas estoy sobreviviendo ". Cuando escuchas atentamente el lenguaje central de Ben, quizás puedas escuchar el llanto de alguien más, alguien empobrecido, alguien que " apenas sobrevivió ", alguien que " apenas tuvo suficiente ". La pregunta, por supuesto, ¿es quién?

En la familia de Ben, el rastro del lenguaje central llevó directamente a la raíz del problema. Ben recordó sus visitas de la infancia a la Florida. El abuelo de Ben era propietario y operaba una exitosa plantación de cítricos en el centro de Florida desde la década de 1930 hasta principios de la década de 1970. La familia había basado su fortuna en el sudor y el trabajo de los trabajadores migrantes a quienes se les pagaba casi nada. Sin apenas sobrevivir con salarios escasos e incapaces de cubrir sus deudas, vivían en la miseria. Mientras la familia del abuelo de Ben prosperaba y vivía en una lujosa mansión, los trabajadores del campo vivían aglomerados en chozas en ruinas. Ben recordaba jugar de niño con sus hijos. Recordó el sentimiento de culpa de tener más y de tener menos. Años más tarde, el padre de Ben heredó el patrimonio del abuelo, pero finalmente lo perdió debido a una serie de malas inversiones y negocios que fracasaron. Ben terminó heredando nada. La adversidad solo continuó para Ben, quien, desde que pasó la barra, se había atrasado en las cuentas que no podía pagar y los préstamos que debía al banco.



No fue hasta que Ben vinculó su situación actual con la historia de su familia que las cosas empezaron a tener sentido. Podía ver cómo su familia había prosperado mientras los trabajadores migrantes apenas sobrevivían. La desventaja en la que incurrieron estuvo directamente relacionada con la ventaja que obtuvo la familia de Ben. Inconscientemente alineado con los trabajadores, Ben había estado representando su miseria. Era como si, al vivir empobrecido, Ben pudiera de alguna manera equilibrar la deuda de su abuelo, una deuda que ni siquiera le pertenecía.

Era hora de romper el patrón. Durante nuestra sesión juntos, Ben cerró los ojos y se imaginó a los niños con los que solía jugar y sus familias de pie frente a él. En su imagen interior, aparecían abatidos y empobrecidos. Visualizó a su abuelo, que había fallecido cuando Ben tenía doce años, de pie junto a ellos, pidiéndoles disculpas por no pagarles lo que merecían. Ben se imaginó diciéndole a su abuelo que ya no podía expiar el trato injusto de los trabajadores luchando en su práctica de la ley, y que dejaría la responsabilidad del sufrimiento de los trabajadores con él.

Visualizó a su abuelo asumiendo la responsabilidad y haciendo las paces. Se imaginó a su abuelo diciendo: "Esto no tiene nada que ver contigo, Ben. Es mi deuda pagar, no la tuya." Ben se imaginó a los niños con los que solía jugar sonriéndole. Podía sentir que no albergaban malos sentimientos hacia él.

Más tarde, Ben intentó ponerse en contacto con una de las familias migrantes, pero no pudo encontrar ningún rastro de su paradero. En su lugar, hizo una donación a una organización benéfica que se centró en las necesidades de atención médica de las familias migrantes como un gesto de buena voluntad de su familia a la de ellos. Ben mantuvo abiertas las puertas de su práctica legal. Tomó el caso, pro bono, de un trabajador que había sido maltratado por una gran empresa. En pocas semanas, varias cuentas nuevas y bien pagadas se presentaron en su camino. Dentro de seis meses, su práctica estaba prosperando.

Cuando miramos a la familia en busca de la fuente de un problema financiero, tenemos que preguntarnos: ¿estamos intentando inconscientemente equilibrar las acciones de alguien que vino antes que nosotros? Muchos de nosotros perpetuamos inconscientemente el sufrimiento y las desgracias del pasado. Ben parecía estar haciéndolo, y también Loretta.

Más que nada, Loretta quería tener su propio negocio. Durante treinta años, su "sudor y trabajo duro", como lo dijo, había estado guardando los bolsillos de los dueños de las compañías para las que trabajaba. Sin embargo, cada vez que se le presentaba la oportunidad de comenzar su propia empresa o de desarrollar una de sus propias ideas de negocios, se resistiría. "Algo me impide avanzar. Es como si hubiera algo acechando debajo de la superficie que me impide dar el siguiente paso", dijo. "Es como si no mereciera tener lo que tengo".

**El lenguaje básico de Loretta:** "No merezco tener lo que obtengo".

Si permitimos que el lenguaje central de Loretta nos guíe al pasado, se nos ocurren tres preguntas:

- ¿Quién "no merecía lo que obtuvieron"?
- ¿Quién fue "retenido"?
- ¿Quién no podría "avanzar"?

Una vez más, la respuesta no estaba muy lejos. En su testamento, la abuela de Loretta había dejado la rentable granja familiar al padre de Loretta y no le había

dejado nada a los cuatro hermanos y hermanas del padre de Loretta. Su padre continuó floreciendo, y sus hermanos continuaron luchando. Todos ellos compartieron una relación distante después de eso.

El padre de Loretta había ganado una ventaja injusta sobre sus hermanos. Como adulta, Loretta, la única hija de su padre y su madre, tuvo dificultades financieras, al igual que sus tías y tíos, cambiando el cambio familiar de "ventaja" a "desventaja". Como para equilibrar las ganancias mal habidas, su padre Recibida de la abuela, Loretta inconscientemente se contuvo del éxito. Una vez que se dio cuenta de que involuntariamente había estado intentando equilibrar un error con otro error, pudo asumir los riesgos necesarios para convertirse en empresaria.

Para Loretta, su lenguaje central la llevó de regreso a la granja familiar, a la ganancia inmerecida en su historia familiar. Para Ben, el camino era similar. Sin embargo, no todos los que desean aventurarse pueden localizar un evento familiar tan claramente marcado. Para John-Paul, el evento familiar que lo obstaculizaba era menos evidente.

## **Separado de la madre, desconectado de los demás**

John-Paul también quería avanzar en su carrera, aunque sus acciones, como veremos pronto, demostraron lo contrario. Sin embargo, al seguir su mapa de lenguaje central, descubrió un camino lleno de pistas e ideas.

Durante más de veinte años, John-Paul había permanecido en el mismo trabajo sin salida, observando a otros por debajo de su nivel de habilidad avanzar a posiciones por encima de él. Estaba tranquilo y prefería permanecer escondido en los rincones y recovecos de las conversaciones de la oficina y las interacciones sociales. Vivió desapercibido, navegando justo por debajo del radar de la alta dirección. Debido a que nunca fue llamado para tareas especiales, nunca corrió el riesgo de fracasar. La idea de pedir un rol de liderazgo, un rol acompañado por el estrés de ser observado y juzgado por otros, fue abrumadora. Era demasiado peligroso.

"Podría ser rechazado", dijo, "o hacer el movimiento equivocado y perderlo todo".

**El lenguaje básico de John-Paul:** "Podría ser rechazado. Podría hacer el movimiento equivocado y perderlo todo".

En el caso de John-Paul, no tuvimos que volver a una generación anterior; solo tuvimos que explorar un solo evento en su primera infancia, una ruptura en el vínculo con su madre. Muchos de nosotros hemos experimentado una interrupción en el proceso de vinculación con nuestras madres, y como John-Paul, nunca hacemos la conexión con la forma en que nos afecta como adultos. John-Paul había dejado de confiar en el amor y el apoyo de su madre desde la infancia. Como resultado, pasó gran parte de su vida con cautela en sus relaciones con los demás. Sin sentir el apoyo de su madre detrás de él, John-Paul experimentó inseguridad y vacilación cuando dio un paso hacia las cosas que más deseaba. "Si digo o hago algo incorrecto", temía, "Me rechazarán o me enviarán".

John-Paul no sabía cómo relacionar su miedo al rechazo con su separación de su madre. A las tres, lo enviaron a quedarse con su abuela durante el verano mientras sus padres se iban de vacaciones. Los abuelos de John-Paul vivían en una granja y, aunque le proporcionaban lo que necesitaba físicamente, a menudo lo dejaban en un parque afuera mientras los adultos atendían sus tareas. A mitad del verano, el abuelo se enfermó, lo que dividió aún más la atención y la energía de la abuela.

Con la abuela tan abrumada, John-Paul se dio cuenta rápidamente de que podía evitar su irritación si se mantenía callado y apartado.

Cuando sus padres regresaron, John-Paul no tenía forma de comunicarles lo aterradora que había sido su experiencia. Quería correr hacia sus padres, pero algo lo detuvo. Sus padres solo vieron que ya no le gustaba que lo abrazaran ni lo acurrucaran y llegaron a la conclusión de que se había vuelto más independiente en su ausencia. Dentro, sin embargo, se estaba desarrollando una experiencia contradictoria. Su autonomía simplemente ocultó una renuencia a confiar en que su madre estaría allí para él. John-Paul no se dio cuenta de que, en un intento por protegerse de cualquier otra decepción, había cerrado su propia vitalidad. Había atenuado su propia luz.

Lo que se escondía detrás de la fachada de la independencia era simplemente una asociación entre acercarse y lastimarse. Esta huella se convirtió en un plan para gran parte de su vida adulta. Temiendo el rechazo y la pérdida, tomó medidas extremas para evitar las mismas conexiones que secretamente ansiaba. Para John-Paul, tomar riesgos no era una opción. El riesgo equivocado podría significar que una vez más "perdería todo".

Cuando nuestro vínculo temprano con nuestra madre se interrumpe, una nube de miedo y desconfianza puede infundir nuestras experiencias de vida.

Otra cliente, Elizabeth, vivía bajo una nube así. Ella, como John-Paul, había sido separada de su madre. Cuando tenía siete meses, pasó dos semanas en el hospital lejos del cuidado de su madre. Siguió una estadía de una semana en el hospital a los tres años y otra a los siete años, repitiendo la separación.

Elizabeth describió su trabajo actual como especialista en ingreso de datos en una oficina con otros treinta empleados como "un infierno viviente". Podría pasar un día entero sin decir una palabra a nadie. La distancia entre ella y sus compañeros de oficina se había vuelto tan extrema que comenzó a desconectarse de las conversaciones por completo, confiando en sí y no en las respuestas a las preguntas dirigidas hacia ella. "Si digo algo incorrecto", me dijo, "seré rechazada, así que me reprimo".

Describió pensamientos y temores obsesivos que ella podría repetir en su mente por la noche. "Después de una conversación, lo repito una y otra vez en mi mente. "¿Dije algo malo? ¿Ofendí a alguien? ¿Debería haber dicho algo diferente? "O le enviaré un mensaje de texto a mi amigo varias veces:" ¿Por qué no me respondes? ¿Estás enojado conmigo? "Ver a sus compañeros de oficina hablando juntos exacerbó sus temores. A ella le preocupaba que estuvieran hablando de ella.

En última instancia, le preocupaba que fuera prescindible y que sería rechazada o despedida, o que sería ignorada o dejada fuera del grupo. Cualquiera de estos provocaría los sentimientos de soledad e impotencia que sentía en el hospital cuando era niña. Elizabeth, al igual que John-Paul, no tuvo la conciencia de conectar estos sentimientos con la separación temprana de su madre durante sus estadías en el hospital.

**El lenguaje central de Elizabeth:** "Ellos me rechazarán. Me quedaré fuera. No encajaré. Estaré completamente solo".

Como John-Paul, Elizabeth tenía miedo de ser abandonada o abandonada. De manera similar, su resolución llegó al establecer un vínculo entre su enfoque cauteloso de la vida y su temprana ruptura de la fuente de la vida: su madre. Simplemente haciendo esta conexión, ella podría comenzar a revertir las

conclusiones que había hecho cuando era una niña que inconscientemente había limitado su vida.

Tanto John-Paul como Elizabeth empezaron a sanar la imagen interna que llevaban de sus madres, ya que no brindaban apoyo ni cuidados. Al reconocer el paralelo entre sus vidas limitadas y las imágenes limitantes que tenían, cada uno estaba más abierto a buscar lo que era dar vida a sus madres. Para John-Paul, comenzó recordando lo emocionada que estaría su madre cuando él dibujara sus cuadros. Para Elizabeth, se encontró al darse cuenta de que su madre no se había cerrado con ella. Fue Elizabeth quien, durante las estadías en el hospital, se había cerrado hacia su madre. Elizabeth ahora podía ver que había frustrado los numerosos intentos de su madre por amarla. Su madre, firme y solidaria, le había dado más de lo que creía.

Una vez que Elizabeth comprendió el impacto de la separación, se sintió esperanzada. Por primera vez, podía ver una avenida que finalmente llevaba a algún lugar. Su lenguaje central simplemente reflejaba las palabras de un niño pequeño que quedó solo y se sintió abandonado por su madre. Por primera vez, pudo ver una luz al final de su túnel. Siguiendo el rastro del lenguaje central, se dirigía al otro lado.

## **Dinámicas familiares que pueden afectar el éxito**

Nuestra vitalidad financiera no solo puede verse obstaculizada por rupturas en el vínculo con nuestra madre (como con Elizabeth y John-Paul) o por negocios injustos y herencias injustas (como con Ben y Loretta), una gran cantidad de otras dinámicas pueden afectar nuestra relación. con éxito. En las páginas que siguen, exploraremos varias influencias familiares que pueden limitarnos. Cada uno actúa como una fuerza silenciosa que puede afectar a generaciones consecutivas. Cualquiera de estas dinámicas puede descarrilar el progreso hacia adelante que intentamos hacer.

## **Rechazar a un padre puede impedir nuestro éxito**

Independientemente de la historia que contamos sobre nuestros padres, cuán buenos o malos fueron, cómo nos sentimos heridos por lo que hicieron o no hicieron, cuando los rechazamos, podemos limitar nuestras oportunidades.

Nuestra relación con nuestros padres es, en muchos sentidos, una metáfora de la vida. Aquellos que sienten que han recibido mucho de sus padres a menudo sienten que reciben mucho de la vida. Sentir que solo tenemos una pequeña cantidad de nuestros padres puede traducirse en la sensación de que solo obtenemos una pequeña cantidad de la vida. Abortados por nuestros padres, podemos sentirnos abatidos por la vida.

Cuando rechazamos a nuestra madre, podemos distanciarnos inconscientemente de las comodidades de la vida. La seguridad, la seguridad, el cuidado, la atención, todos los elementos asociados con la maternidad, pueden sentirse perdidos en nuestras vidas. No importa cuánto tengamos, podemos sentir que nunca tenemos suficiente.

Los efectos de rechazar a un padre pueden ser igualmente limitantes. Un hombre, por ejemplo, que rechaza a su padre puede sentirse incómodo o cohibido en compañía de otros hombres. Incluso puede sentirse vacilante o reacio a aceptar

las responsabilidades asociadas con ser padre, independientemente de si su padre fue el proveedor de la familia o el fracaso de la familia.

Los asuntos pendientes con cualquiera de los padres pueden nublar nuestra vida laboral así como nuestra vida social. Al reproducir inconscientemente las dinámicas familiares no resueltas, es probable que generemos conflictos en lugar de conexiones auténticas. Con viejas proyecciones dirigidas a nuestros jefes o compañeros de trabajo, puede ser difícil prosperar.

## **Podemos repetir la experiencia de vida de nuestros padres rechazados**

Cuando rechazamos a un padre, puede ocurrir una extraña simetría que nos une; Sin saberlo podemos caminar en sus zapatos. Lo que juzgamos como inaceptable o intolerable en nuestros padres puede reaparecer en nuestra vida. Puede sentirse como una herencia no deseada.

Suponemos que lo contrario es cierto: cuanto más nos alejamos de nuestros padres, menos probabilidades tenemos de vivir vidas similares y repetir sus desafíos. Sin embargo, lo contrario parece ser más cierto. Cuando nos alejamos de ellos, tendemos a ser más como ellos y, a menudo, llevar vidas similares a las suyas.

Si, por ejemplo, rechazan a nuestro padre por ser alcohólico o un fracaso, podemos beber o fallar como él. Al seguir inconscientemente sus pasos, establecemos un vínculo secreto con él compartiendo lo que se percibe como negativo en él.

### **El vínculo secreto de Kevin con su padre**

A los treinta y seis años, Kevin estaba orgulloso del hecho de que ocupaba un puesto de alta dirección en una de las diez principales empresas de Internet. Sin embargo, le preocupaba que sus problemas con la bebida destruyeran su vida. "Me temo que voy a tener una crisis, fallaré y perderé todo lo que he creado".

**El lenguaje principal de Kevin:** "Tendré una ruptura, fallaré y perderé todo lo que he creado".

En su familia, el padre de Kevin había hecho exactamente eso. Un exitoso abogado de Boston, el padre de Kevin se había convertido en alcohólico, perdió su trabajo y luego perdió su salud. La familia finalmente perdió su hogar. En ese momento, cuando Kevin tenía diez años, su madre lo alejó de su padre. Kevin a menudo la escuchaba decir: "Tu padre no es bueno. Él destruyó nuestras vidas ". Kevin rara vez veía a su padre después de eso. Su padre murió prematuramente de insuficiencia hepática. Kevin tenía veinticinco años en ese momento. Fue entonces cuando su propia bebida comenzó a despegar.

Kevin recordó haber oído sobre un incidente que ocurrió cuando su padre tenía doce años. Él y su hermano de nueve años estaban subiendo a un granero abandonado cuando el hermano menor cayó por el techo y murió. El padre de Kevin fue culpado por su muerte. Kevin ahora entendió cómo su padre, sintiéndose responsable por la muerte de su hermano, podría no haber sido capaz de mantener una vida plena cuando su hermano no tenía una vida completa para vivir.

En un destello de visión durante nuestra sesión juntos, Kevin conectó su propia autodestrucción de manera similar. Se dio cuenta de que al morir antes de tiempo,

solo aumentaría la devastación en su familia. Al comprender la carga que llevaba su padre, Kevin pudo sentir un profundo amor por él. Le llenó de compasión. Ahora sentía pena por alejarlo hace mucho tiempo.

Solo con hacer la conexión, Kevin pudo hacer cambios importantes en la vida. Dejó de beber y, por primera vez, se sintió apoyado por una imagen de su padre en la espalda. Ahora se sentía emocionado por la vida que le esperaba.

## **Una lealtad inconsciente al fracaso**

No necesitamos rechazar a nuestros padres para repetir sus desgracias. A veces compartimos un vínculo inconsciente que nos mantiene inmersos en una experiencia similar. A pesar de nuestros mejores esfuerzos para tener éxito, podemos encontrarnos incapaces de lograr más en nuestras vidas de lo que lograron en las suyas.

Si, por ejemplo, nuestro padre fracasó en sus negocios y no pudo proporcionarle dinero a la familia, podríamos unirnos inconscientemente al fallar de la misma manera. Atrapados en una lealtad oculta, podríamos sabotear nuestro éxito, asegurándonos de no superarlo.

Bart, otro de mis clientes, era el eslabón más débil del equipo de ventas. Él sólo hizo suficiente dinero para pasar. Cuando le pregunté por su padre, él le explicó que su padre solo tenía una educación de octavo grado y que había vivido una vida muy simple. Cuando se le preguntó qué pasaría si tuviera mucho dinero, Bart dijo que temía perder "la simplicidad de la vida", una virtud que su padre exaltaba. "Tener dinero devaluaría mi vida y complicaría mi vida. Lo esencial se perdería".

**El lenguaje básico de Bart:** "Tener dinero devaluaría mi vida".

Bart parecía estar emulando los valores de su padre. Una vez que se dio cuenta de que tenía una lealtad inconsciente para no tener más éxito que su padre, Bart comenzó a reevaluar sus objetivos financieros. A Bart le quedó claro que limitar su éxito era lo contrario de lo que su padre realmente quería para él. Bart aceleró el paso. En ocho meses, su producción de ventas se duplicó.

Podemos estar inconscientemente vinculados con otros miembros de la familia más allá de nuestros padres y encontrarnos inadvertidamente conectados con una tía, tío, abuelo u otro miembro de la familia.

Ese fue el caso con Paul. Él vino a verme después de ser pasado por alto por promociones una y otra vez. Aunque nunca se le mencionó directamente, su apariencia descuidada y el hecho de que su ropa estaba en mal estado y sucia pueden haber contribuido. Él no miró la parte de un líder.

Paul recordó lo avergonzado que era como un niño pequeño por su abuelo, el perdedor de la ciudad. Él y sus amigos se burlaban del abuelo, que se encontraba en los cestos de basura para comer o pasar la tarde en el cine de la ciudad. Ahora, como adulto, Paul estaba repitiendo aspectos de la vida de su abuelo vistiéndose como él y reviviendo sus miedos.

**El lenguaje central de Paul:** "No soy lo suficientemente bueno. Ellos no me quieren".

Miramos hacia atrás en la historia familiar. El abuelo de Paul había sido enviado a vivir a un orfanato a la edad de cuatro años cuando sus padres se encontraban en tiempos difíciles y no podían atenderlo. Paul ahora entendió que era su abuelo quien era el legítimo dueño de los sentimientos de no ser querido y de no ser lo suficientemente bueno. Pablo simplemente los había estado continuando.

Al reconocer su conexión inconsciente con su abuelo, Paul pudo liberarse. Ahora podía conectarse con su abuelo en la compasión que sentía por él, en lugar de tener que vestirse como él. Entendiendo la identificación, Paul inmediatamente comenzó a tomar decisiones saludables en torno a su apariencia física.

## **El legado de los negocios inacabados**

A menudo, cuando un miembro amado de la familia muere temprano y se percibe que no ha completado su vida, alguien más tarde en la familia, en colusión silenciosa, puede fallar en completar algo de gran importancia. El último miembro de la familia puede no llegar a cumplir una tarea importante en la vida, como terminar un grado o cerrar un trato que traiga el éxito. La dilación también puede derivarse de estar conectado a la muerte temprana de un miembro de la familia.

Richard trató de entender por qué repitió ciertos patrones en su vida. Un ingeniero aeronáutico brillante, había sido responsable de algunos de los principales avances en la aviación, pero no había dado un paso adelante para tomar el crédito. Alguien más había patentado el trabajo que le pertenecía. Aunque se sentía engañado, solo se culpaba a sí mismo. "No tomo riesgos que me traigan el éxito", dijo. "Nunca me reconocen por mis logros".

**El lenguaje básico de Richard:** "Nunca me reconocen".

Una experiencia paralela vivida en el sistema familiar de Richard. Su hermano mayor murió muerto. Nadie en la familia habló nunca de su hermano o de su muerte. En lealtad a su hermano, que no fue visto ni reconocido, Richard también vivió sin reconocimiento. Entendiendo esta influencia, Richard solicitó una patente para su nuevo invento en lo que llamó su "última oportunidad". Dio un gran paso hacia la vida y la vida dio un gran paso hacia él. Richard recibió la patente, y su invención se convirtió en parte integral de la industria de la aviación.

Si bien podemos vivir sin ser reconocidos o no vistos, como un miembro de la familia que fallece antes de tiempo, también podemos vivir restringidos o limitados por lealtad a un miembro de la familia con un desafío mental, físico o emocional. Fieles a un hermano, tía, tío, padre o abuelo, cuya vida percibimos como restringida de alguna manera, podemos restringir inconscientemente nuestras vidas de manera similar y limitar nuestros propios logros.

## **La pobreza pasada puede debilitar la prosperidad presente**

A veces compartimos una lealtad inconsciente con los antepasados que vivían en la pobreza y tenían dificultades para mantenerse a sí mismos y a sus hijos. Quizás la guerra, el hambre o la persecución los obligaron a abandonar su tierra natal y sus pertenencias para comenzar de nuevo en otra parte del mundo. Si nuestros antepasados experimentaron grandes dificultades, podemos continuar su sufrimiento sin darnos cuenta de que lo estamos haciendo, y nuestros intentos de vivir una vida abundante se pueden frustrar. Puede ser difícil tener más de lo que tenían.

A menudo, un simple ritual que honra a los miembros de nuestra familia que lucharon, y el país o la cultura que dejaron atrás, nos fundamenta para que podamos aprovechar la "nueva" vida que hemos recibido de sus esfuerzos. Simplemente reconociendo lo que vive en nosotros desde lo "viejo", lo que aportamos desde nuestro país o cultura, parece darnos un permiso inherente para comenzar una nueva vida.

Más allá de eso, cuando estamos agradecidos con el nuevo país por albergarnos y ofrecernos nuevas oportunidades para el éxito, estamos más conectados a tierra. Incluso más allá de eso, cuando encontramos una forma de devolver algo: pagar impuestos, respetar las leyes, hacer obras de caridad, servir al país de alguna manera que equilibre las ventajas que obtuvo nuestra familia, parece que cosechamos más fácilmente los beneficios que el nuevo El hogar provee para nosotros.

## **La culpa personal puede suprimir el éxito**

A veces, personalmente nos hemos aprovechado de las personas o las hemos lastimado de una manera que ha creado un sufrimiento significativo. Tal vez adquirimos una suma de dinero no merecida a través de la manipulación o el subterfugio, como casarnos por la riqueza o el malversación de la empresa para la que trabajamos. Cuando tal evento tiene lugar, a menudo no podemos aferrarnos a esta ganancia financiera. Independientemente de si nos sentimos culpables o no, o si consideramos las consecuencias de nuestras acciones o no, nosotros y / o nuestros hijos podemos vivir una vida pobre para equilibrar el daño que hemos hecho.

En definitiva, las consecuencias de nuestras acciones, los efectos de los traumas familiares no resueltos, nuestra relación con nuestros padres y los enredos con miembros de nuestro sistema familiar que sufrieron pueden ser obstáculos que se interponen en el camino de nuestro éxito. Una vez que hacemos el enlace con el pasado e integramos lo que permanece fuera de equilibrio en el presente, hemos dado un paso crucial. Cuando todos y todo se lleva a cabo con consideración respetuosa, los asuntos pendientes del pasado pueden permanecer en el pasado, lo que nos permite avanzar con más libertad y facilidad financiera.

## **Veinte preguntas de éxito**

Aquí hay veinte preguntas que debe considerar al explorar cómo su historia familiar puede influir en su éxito:

1. ¿Tuviste una relación desafiante con tu madre? (Revise sus descriptores principales en el capítulo 7).
2. ¿Tuviste una relación desafiante con tu padre? (Revise sus descriptores principales en el capítulo 7).
3. ¿Tuvieron éxito tus padres en lo que hicieron para ganarse la vida?
4. ¿Falló un padre en proveer a la familia?
5. ¿Se separaron tus padres cuando eras joven?
6. ¿Cuál fue la actitud de tu madre hacia tu padre?
7. ¿Cuál fue la actitud de tu padre hacia tu madre?
8. Cuando eras joven, ¿experimentaste una separación física o emocional de tu madre?
9. ¿Tu madre, tu padre o un abuelo murieron jóvenes?
10. ¿Usted, sus padres o sus abuelos tienen hermanos que murieron jóvenes?
11. ¿Usted o alguien de su familia ganó significativamente a costa de otra persona?
12. ¿Alguien fue engañado de una herencia?
13. ¿Alguien heredó o adquirió riqueza injustamente?



14. ¿Alguien en su familia quiebra, pierde la riqueza familiar o hace que la familia tenga dificultades financieras?
15. ¿Alguien fuera de tu familia hizo que tu familia experimentara dificultades financieras?
16. ¿Se rechazó a alguien por ser un fracaso, un perdedor, un jugador, etcétera?
17. ¿Tienes antepasados empobrecidos?
18. ¿Emigraste tú o tus padres?
19. ¿Fueron los miembros de su familia obligados a huir o expulsados de su tierra natal?
20. ¿Usted o alguien más en su familia lastimó, engañó o se aprovechó de alguien?

## Capítulo 14

# El Lenguaje Central de la Medicina

---

Si miras profundamente en la palma de tu mano, verás a tus padres y todas las generaciones de tus antepasados. Todos ellos están vivos en este momento. Cada uno está presente en tu cuerpo. Tú eres la continuación de cada una de estas personas.

—Que Nhat Hanh, una vida de paz

En este libro, he presentado una nueva forma de escuchar que ilumina los pasillos del pasado con poca luz. Al descubrir cómo descodificar nuestro mapa de lenguaje central, podemos descifrar qué nos pertenece y qué puede haber surgido de un evento traumático en nuestra historia familiar. Con su origen revelado, se pueden liberar viejos patrones para que puedan abrirse nuevos caminos y nuevas posibilidades de vida.

Mi esperanza es que ya te sientas más liviano o tengas una mayor sensación de facilidad cuando revises los miedos que escribiste anteriormente. Quizás esté experimentando un mayor sentido de pertenencia o compasión con los miembros de la familia que conoció en el camino. Tal vez ahora estén contigo de una manera nueva, una forma de apoyo que te hace sentirte sujeto por algo más grande que tú. Tal vez puedas sentir su comodidad y apoyo a tu alrededor.

Tómate un momento y siente este apoyo. Envía tu respiración a los lugares donde la sientas en tu cuerpo. Estos nuevos sentimientos viven dentro de ti ahora y requieren tu cuidado y atención para florecer. Con cada respiración consciente, los sentimientos de calma y bienestar pueden extenderse en todas las direcciones, convirtiéndose en parte de lo que eres. Cada vez que inhale, permita que los buenos sentimientos se expandan en su cuerpo. Cada vez que exhale, permita que cualquier residuo de miedo se disipe en su exhalación.

### **Próximos pasos: continuar la transformación**

Con su oración principal y su fuente en la conciencia consciente, puede continuar desenredándose de la red del miedo heredado. Lo que una vez funcionó como un mantra inconsciente que te mantiene enraizado en el sufrimiento ahora puede ser

un recurso que te libere. Si encuentra que los viejos sentimientos regresan, simplemente implemente los siguientes pasos.

Diga su oración central en voz alta o incántela en silencio para usted mismo. Cuando lo diga, permita que surjan las sensaciones del viejo temor, solo por un momento, para que pueda familiarizarse con los sentimientos. Estas sensaciones pueden ser una señal de que el cambio de su oración central se ha activado sin su conocimiento. Tan pronto como te das cuenta, tienes el poder de romper su trance. Hay tres pasos simples:

1. Reconoce los pensamientos, imágenes y sensaciones familiares dentro de usted.
2. Reconoce que el viejo temor se ha activado.
3. Tomas una acción para deshacerte de los sentimientos en espiral.

**Podrías decirte a ti mismo:** "Estos no son mis sentimientos. Simplemente los he heredado de mi familia ". A veces, reconocer que esto es suficiente. Puede imaginar el evento traumático que una vez lo mantuvo cautivo o al miembro de la familia con el que se lo identificó. Mientras lo hace, recuérdese que estos sentimientos se han calmado y que los miembros de la familia involucrados ahora lo consuelan y lo apoyan. Cada vez que revisas estos pasos, fortaleces el camino de la curación.

También puede considerar colocar su mano sobre su cuerpo donde note los viejos sentimientos y respire profundamente, permitiendo que su exhalación se alargue dentro de usted. Cuando diriges tu enfoque y tu respiración hacia tu cuerpo y sientes las sensaciones que residen allí, sin dejarte activar por ellos, puedes cambiar tu experiencia interior.

También puede revisar las prácticas, los ejercicios y los rituales del capítulo 10 y recitar algunas de las oraciones curativas que le resultaron útiles. Regrese a las experiencias en el libro que fueron poderosas para usted, recordándose que cada vez que lo haga, estará estableciendo nuevos caminos neuronales en su cerebro y nuevas experiencias en su cuerpo. La revisión de los rituales y las oraciones de resolución profundizarán y profundizarán la curación, de modo que los nuevos pensamientos, imágenes y sentimientos permanecerán, estabilizándolos a través de los altibajos de la vida diaria.

## **Al llegar a la línea de meta de su ruta de lenguaje principal**

Si siguió los pasos descritos en este libro, es probable que se encuentre al otro lado de su peor temor. Esto puede sentirse como estar parado en la cima de una montaña con vistas a un valle. En la distancia, se puede estudiar todo el territorio como si fuera a través de una lente gran angular. Abajo, en el valle, se encuentran los viejos miedos, los sentimientos frenéticos, los desgarrones y desgracias familiares. Desde este nuevo punto de vista, todos los fragmentos de la historia familiar se pueden ver y recibir.

Al juntar información esencial sobre su familia, es probable que haya establecido vínculos significativos. Ahora entiendes más sobre ti mismo y los sentimientos inexplicables con los que has vivido. Lo más probable es que no hayan empezado contigo. Quizás también hayas descubierto que tu peor miedo ya no es tan aterrador, porque al seguir sus palabras, has sido guiado a un nuevo lugar. Ahora

sabes que tu lenguaje secreto del miedo nunca tuvo que ver con el miedo. El mayor secreto es que un gran amor estaba esperando a ser excavado todo el tiempo. Es el amor transmitido de aquellos que vinieron antes de ti, un amor que insiste en que vivas tu vida plenamente sin repetir los miedos y desgracias del pasado. Es un amor profundo. Es un amor tranquilo, un amor atemporal que te conecta con todo y con todos. Es una medicina potente.

## Glosario

---

### **Pregunta puente**

Una pregunta que puede relacionar un síntoma, problema o temor persistente con un trauma central o con un miembro de la familia que luchó de manera similar.

### **Demanda central**

Nuestro principal problema, ya sea internalizado o proyectado hacia el exterior, que a menudo se deriva de fragmentos de experiencias traumáticas y se expresa en lenguaje central.

### **Descriptorios básicos**

Adjetivos y frases descriptivas cortas que revelan los sentimientos inconscientes que mantenemos hacia nuestros padres.

### **Lenguaje básico**

Las palabras y oraciones idiosincrásicas de nuestros miedos más profundos que proporcionan pistas que conducen a la fuente de un trauma no resuelto. El lenguaje básico también puede expresarse en sensaciones físicas, comportamientos, emociones, impulsos y síntomas de una enfermedad o afección.

### **Oración central**

Una oración corta que expresa el lenguaje cargado de emociones de nuestro miedo más profundo. Transporta el residuo de un trauma no resuelto de nuestra primera infancia o historia familiar.

### **Trauma central**

El trauma no resuelto en nuestra historia temprana o familiar que puede afectar inconscientemente nuestras conductas, elecciones, salud y bienestar.

### **Genograma**

Representación visual bidimensional de un árbol genealógico.

### **Sentencia de Sanación**

Una oración de reconciliación o resolución que trae nuevas imágenes y sentimientos de bienestar.

## Apéndice A: Lista de preguntas de historia familiar

---

- ¿Quién murió temprano?
- ¿Quién se fue?
- ¿Quién fue abandonado, aislado o excluido de la familia?

- ¿Quién fue adoptado o quién dio a un niño en adopción?
- ¿Quién murió en el parto?
- ¿Quién tuvo una muerte fetal, un aborto espontáneo o un aborto?
- ¿Quién se suicidó?
- ¿Quién cometió un crimen o sufrió un trauma significativo?
- ¿Quién sufrió en la guerra?
- ¿Quién murió o participó en un genocidio o el Holocausto?
- ¿Quién fue asesinado?
- ¿Quién asesinó a alguien o se sintió responsable por la muerte o desgracia de alguien?
- ¿Quién se benefició de la pérdida de otro?
- ¿Quién fue acusado erróneamente? ¿Quién fue encarcelado o institucionalizado?
- ¿Quién tenía una discapacidad física, emocional o mental?
- ¿Qué padre o abuelo tuvo una relación significativa antes de casarse y qué sucedió?
- ¿Alguien fue profundamente herido por otro?

## Apéndice B: Lista de preguntas tempranas sobre el trauma

---

- ¿Ocurrió algo traumático mientras tu madre estaba embarazada de ti? ¿Estaba muy ansiosa, deprimida o estresada?
- ¿Tenían tus padres dificultades en su relación durante el embarazo?
- ¿Experimentaste un parto difícil? ¿Naciste prematuro?
- ¿Tu madre experimentó depresión posparto?
- ¿Te separaste de tu madre poco después del nacimiento?
- ¿Fuiste adoptado?
- ¿Experimentó un trauma o una separación de su madre durante los primeros tres años de vida?
- ¿Usted o su madre fueron hospitalizados y obligados a estar separados (quizás pasó un tiempo en una incubadora, le extrajeron las amígdalas o algún otro procedimiento médico, o su madre necesitó una cirugía o experimentó una complicación de un embarazo, etc.)? )?
- ¿Su madre experimentó un trauma o una agitación emocional durante sus primeros tres años de vida?
- ¿Tu madre perdió un hijo o un embarazo antes de que nacieras?
- ¿Se centró la atención de su madre en un trauma que afectó a uno de sus hermanos (un aborto espontáneo tardío, una muerte fetal, una muerte, una emergencia médica, etc.)?