

CUADERNOS **ESI**

NUMERO 17



Escuela de
Sabiduría Interior

Mi otra yo y las constelaciones Familiares



Por Laura Rodríguez

Cuando una historia no empieza en nosotros

Hay series que uno ve y olvida rápido. Y hay otras que, sin darnos cuenta, nos dejan pensando en nuestra propia historia. **Mi otra yo** es una de esas.

Más allá de la amistad, del amor, de la enfermedad o de las decisiones personales, la serie toca algo muy profundo: la posibilidad de que muchas veces no estemos viviendo solo nuestra vida, sino también pedazos de historias familiares que quedaron abiertas.

A veces cargamos tristezas que no sabemos explicar. Repetimos relaciones que nos duelen. Nos sentimos culpables por avanzar. Nos cuesta recibir amor, dinero, éxito o paz. Y cuando miramos hacia atrás, descubrimos que en la familia hubo pérdidas, abandonos, secretos, duelos no hablados, mujeres silenciadas, hombres endurecidos por la vida, hijos excluidos, migraciones, pobreza, traiciones o dolores que nadie quiso volver a mirar.

Las constelaciones familiares parten de una idea sencilla, pero poderosa: **todos pertenecemos a un sistema.**

Todos pertenecemos a un sistema

Nadie nace completamente separado de lo que ocurrió antes. Nuestra familia nos da la vida, pero también puede transmitirnos heridas, mandatos, miedos y lealtades invisibles.

Eso es lo que se conoce como un **entramiento familiar**. Es cuando, por amor inconsciente, terminamos ocupando un lugar que no nos corresponde.

Por ejemplo, una hija que carga el dolor de su madre. Un nieto que repite el destino de un abuelo excluido. Una persona que no se permite ser feliz porque en su familia otros sufrieron demasiado. O alguien que vive con una culpa que, en realidad, pertenece a otra generación.

Lo difícil es que estos entramientos no siempre se ven con claridad. Muchas veces se sienten como un peso, como una repetición, como una tristeza sin nombre o como una sensación de estar atrapados en algo más grande que nosotros.

Mirar lo oculto para ordenar

Ahí es donde las constelaciones familiares pueden abrir una puerta.

No porque hagan magia. No porque borren el pasado. No porque sustituyan un proceso médico, psicológico o terapéutico cuando este es necesario.

Su valor está en otro lugar: ayudan a mirar lo que estaba oculto, a darle un lugar a lo excluido, a ordenar internamente vínculos que estaban confundidos y a devolver simbólicamente a cada persona lo que le pertenece.

Sanar un entramiento no significa rechazar a la familia. Tampoco significa culpar a los padres, a los abuelos o a los ancestros. Significa mirar con más conciencia.

Significa decir: **"esto ocurrió, esto dolió, esto tuvo consecuencias, pero ya no necesito repetirlo para pertenecer"**.

Esa es una de las enseñanzas más bonitas que nos deja **Mi otra yo**: a veces sanar no es cortar con el pasado, sino aprender a relacionarnos con él de otra manera.

Tomar nuestro propio lugar

Honrar a nuestros ancestros no debería significar repetir su dolor. Honrarlos también puede ser elegir una vida distinta. Una vida con más libertad, más presencia y más amor propio.

Porque muchas veces no estamos bloqueados por falta de fuerza. Estamos bloqueados por lealtades invisibles. Por promesas que nunca hicimos conscientemente. Por dolores que alguien antes que nosotros no pudo resolver.

Las constelaciones familiares nos invitan a mirar esa historia con respeto. A reconocer lo que fue. A incluir lo que fue excluido. A devolver cargas que no nos corresponden. Y, sobre todo, a tomar nuestro propio lugar en la vida.

Al final, sanar no es olvidar de dónde venimos. Sanar es poder mirar hacia atrás y decir:

**“Los honro. Los reconozco. Gracias por la vida.
Pero ahora me permito vivir mi propia historia.”**

Ejercicio ESI · ¿Qué historia no es mía?

Busca un lugar tranquilo. Respira profundamente tres veces y responde con sinceridad, sin juzgar tus respuestas.

1. Observa tu vida

Escribe tres situaciones que se repiten una y otra vez.

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Mira hacia tu árbol familiar

Pregúntate:

- ¿Quién en mi familia vivió algo parecido?
- ¿Hay alguna historia de pérdidas, abandonos, enfermedades, dificultades económicas o relaciones que se repita?
- ¿Con quién siento una conexión especial sin saber por qué?

No hace falta tener todas las respuestas. Basta con abrir la pregunta.

3. Reflexiona

Ahora escribe:

¿Qué carga siento que llevo desde hace años?

¿Estoy seguro de que realmente me pertenece?

Un pequeño acto simbólico

Coloca una mano sobre tu corazón y otra sobre el abdomen.

Respira lentamente y di en voz alta:

"Honro vuestra historia y agradezco la vida que llegó hasta mí.

Con amor, devuelvo aquello que no me pertenece y elijo caminar con mi propia fuerza.

Os llevo en mi corazón, pero hoy doy un paso hacia mi propia vida."

Permanece unos instantes en silencio y observa cómo te sientes.

No busques una sensación concreta. A veces el cambio comienza simplemente permitiéndonos mirar aquello que llevaba demasiado tiempo esperando ser visto.

Reflexión ESI: *"No todo lo que llevas es tuyo. A veces, el mayor acto de amor hacia tu familia consiste en dejar de cargar aquello que nunca te correspondió."*