Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

¿POR QUÉ CONSTELAR?

Constelaciones familiares es un ejercicio terapéutico con el que se pueden trabajar los enredos vinculares que nos complican la vida y que en algunos casos, los más persistentes, provienen de lo que llamamos carga ancestral.

Somos los hijos, hijas, nietas o bisnietos de esos que no fueron a terapia, de esa generación que padeció sus dolores, sus vacíos o sus resentimientos en silencio. Cargamos las batallas que nuestros ancestros no pudieron o supieron resolver. Crecimos bajo la sombra de sueños rotos y heridas no sanadas. Nos fue transmitido el trauma, nos enseñaron a cargarlo pero no a sanarlo, esto se manifiesta en nuestro acontecer cotidiano de una u otra manera. Los temas no resueltos se transmiten de una generación a la siguiente hasta siete generaciones en línea. Sin embargo sanar el proceso no es lineal, el nieto no necesariamente toma la carga del abuelo, puede tomarla de un bisabuelo o del tátara abuelo o incluso del chozno.

Descubrir el origen de nuestros “atorones” eso que no me deja avanzar, eso que se repite y se repite, que no fluye, esa neurosis que no cede; que puedo encubrir con químicos y aún permanece; ese insomnio que no logró trascender; esa angustia compañera constante e indeseable que heredé de mi madre; ese negocio que no logro hacer prosperar; esa pareja que no llega o no se queda y me convierte en la última generación de madres solteras; esa enfermedad que no cede, porque sabemos que el cuerpo habla lo que no queremos ver, en fin! cualquier tema en el que no fluyo y me aflige, habría que constelarlo. Descubrir el origen de eso que nos complica tener una buena vida, nos permitirá romper el patrón. Ya hemos dicho que lo que no se sana se repite en mí y en futuras generaciones.

Somos la generación que ya va a terapia, que puede transformar el dolor, que puede y debe reconocer, liberar y reconciliar ese sufrimiento contenido, dar voz a lo escondido, a lo olvidado, a lo silenciado. Transformar la pena en comprensión, construir un futuro donde el dolor no se herede, donde no existan miedos encubiertos, en donde se viva no solo se sobreviva. Busquemos aceptar y honrar las experiencias dolorosas de nuestros padres y de nuestros ancestros para ir a una vida plena.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

El bienestar emocional es un derecho de todos, a cada uno nos toca buscar el propio y con eso abrimos el paso, crearnos el camino para los que vienen ¡¡Un dos tres por mí y por todos mis compañeros!!

10/03/26