



Vienna Pharaon

Tu origen no es tu destino

Cómo romper
con los patrones
familiares
transformará tu manera
de vivir y de amar

DIANA

VIENNA PHARAON

TU ORIGEN NO ES TU DESTINO

Cómo romper con los patrones familiares
transformará tu manera de vivir y de amar

Traducción de Sílvia Alemany

Autoconocimiento

DIANA

INTRODUCCIÓN

Mi familia de origen y la tuya

En mi caso, yo solo tenía cinco años cuando una ruptura familiar me dejó una herida que dictaría el curso de mis relaciones futuras durante varios años.

Durante mucho tiempo me negué a reconocer el efecto que mi pasado había tenido en, pues sí, ¿por qué no decirlo?, en absolutamente todo lo que guardaba relación con mi vida. De hecho, quizá nunca habría llegado a comprender del todo la importancia de estos acontecimientos tempranos si no hubiera cursado estudios en psicología, trabajado en el conocimiento de los efectos subyacentes del trauma y manifestado una profunda curiosidad por las relaciones. Me ha llevado muchos años, y muchísimo trabajo, comprender la influencia que tuvo lo que me sucedió hace ya muchísimo tiempo, y determinar de una manera activa la persona que quiero ser en mis relaciones; lecciones muy valiosas que aprendí y que compartiré contigo en este libro. Pero ya me estoy adelantando... Empecemos por el principio.

Empecemos por mis orígenes.

Era un hermoso y soleado día de verano de 1991. Estaba intentando transformar una pulsera muy fina de oro en un pendiente de aro de los de moda (como toda niña que quiere parecer mayor), cuando oí a mi padre vociferar tras la puerta cerrada del dormitorio.

La rabia de mi padre siempre me había dado mucho miedo. Era de esa clase de hombres que suelen dominar la situación, y la fuerza y el control que exudaba por todos los poros de su piel resultaban amenazantes e intimidantes. Toda la alegría que me hubiera podido inspirar mi fantástico proyecto de joyería se desvaneció de un plumazo.

—¡Si te marchas, por aquí no vuelvas! —le gritó a mi madre.

Fue como si me taladraran con esas palabras. Nunca había oído a alguien dirigirse con tanta rabia a una persona a la que yo quería, una persona a quien él debía amar: «Si te marchas, por aquí no vuelvas».

Al cabo de unos minutos, mi madre subía a toda prisa por la escalera para decirme que me apresurara a meter mis cosas en una bolsa. No hubo tiempo para que mi sistema se pusiera a procesar lo que estaba sucediendo. Lo único que sabía era que nos íbamos.

Recogimos a mi abuela materna y nos fuimos a la costa de Jersey, donde estoy segura de que jugué con las olas, construí castillos de arena y, probablemente, convencí a mi madre de que parara a comprar helado de regreso a casa. Todavía no había caído en la cuenta de que la palabra «casa» se refería ahora a un lugar distinto. Dejar a mi abuela en su casa no iba a ser una parada en el camino. Iba a ser el destino final.

Cuando llegamos a casa de mi abuela, dejamos nuestras cosas y nos dedicamos a relajarnos tras haber pasado el día al sol. Al cabo de poco sonó el teléfono. A pesar de que en aquella época no se podía identificar el número entrante, estaba claro quién estaba al otro lado de la línea. Mi padre exigió hablar de inmediato con mi madre, pero mi abuela fue lo bastante sensata para no pasarle el teléfono y, al cabo de unos minutos, salimos corriendo a casa del vecino. No había tiempo para procesar las cosas. Solo para correr.

Al cabo de unos diez minutos, mi padre y su hermano, mi tío, llegaron en coche y aparcaron junto a la entrada de la casa de mi abuela. Nosotras los observábamos de lejos, y los vimos aporrear la

puerta principal, dar la vuelta a la casa y espiar por si había movimiento en el interior. El coche aparcado de mi madre fue la señal reveladora que les indicó que no podíamos andar lejos. Recuerdo asomar la cabeza con muchísimo cuidado por el alféizar de la ventana para ver qué sucedía justo en la casa de al lado. Mi padre y mi tío solo eran figuras diminutas a esa distancia, pero, aun así, fui capaz de ver su furia.

Quería llamar a mi padre, pero también tenía miedo. Estaba escondida con mi madre, aterrorizada y desamparada, mientras simultáneamente pensaba para mis adentros: «Estoy aquí, papá».

Unos minutos después, la policía hizo acto de presencia en el caminito de entrada de la casa de la abuela. Percibí el miedo en la voz de mi madre cuando me exigió que me escondiera con ella dentro del armario. «Esto está pasando de verdad.» Me ordenaron que no sacara la cabeza del armario ni siquiera para mirar. Y entonces oímos el golpe de la llamada, que nos traspasó los oídos con familiaridad. El vecino abrió la puerta y se encontró con dos hombres muy enfadados y un par de agentes de policía. Las preguntas las hacían los policías y las acusaciones, mi padre y mi tío. Sabían que estábamos dentro, pero nadie los invitó a entrar.

Oí cómo la rabia iba en aumento. «¿Qué puedo hacer para arreglar las cosas? ¡Algo debe de poderse hacer! —pensé yo mientras rezaba—. ¿Cómo paro todo esto? Yo solo quiero que los dos estén bien.»

Sin embargo, no había manera de hacer feliz tanto a mi padre como a mi madre. No había manera de elegirlos a ambos. No había manera de hacerle justicia a uno sin herir o decepcionar al otro, o eso era al menos lo que yo creía. No había manera de detener esa pelea.

Durante todo el incidente estuvimos las dos, mi madre y yo, inmóviles, cogidas de la mano y metidas en el armario.

Y aunque en aquella época no tenía capacidad para expresarme bien y describir la situación, fue entonces, en ese mismo instante,

cuando vi nacer en mí la herida de no estar a salvo. En aquel momento no tenía ni la más remota idea de la cantidad de años que pasaría atrapada en ese instante.

A pesar de que mis padres se esforzaron al máximo, no consiguieron protegerme ni mantenerme a salvo de su rabia. Mi seguridad física nunca se vio amenazada, pero el sistema al que yo llamaba «familia» se había estrellado y ardía en llamas. El caos se convirtió en el *statu quo*. Vi a dos adultos enfrentarse cara a cara con amenazas, mostrando manipulación, paranoia, desequilibrios emocionales, maltrato, control y miedo. Por mucho que intentaran ocultármelo, yo lo veía, lo sentía y lo vivía, igual que ellos. Mi mundo, de repente, y de forma extrema, se había convertido en un lugar inseguro. Las dos personas en las que confiaba para que me protegieran estaban tan ocupadas peleando entre sí que, durante un tiempo, llegaron a perderme de vista.

Supe que tendría que crear mi propia seguridad.

Entonces, en un intento por apagar el fuego y mantener a la familia operativa, asumí el papel de pacificadora. ¡Menudo trabajo para una niña de cinco años! Sin ser consciente de que esa no era mi responsabilidad, lo di todo. Me convertí en una actriz fabulosa. Había decidido que, si no estaba siempre a buenas, en cualquier situación, mis padres no lo soportarían, y por eso me dije: «Estoy bien», con la única intención de no añadir más peso a la carga que ellos ya sobrellevaban. Y en un esfuerzo por complacerlos siempre y decirles lo que creía que necesitaban oír, nunca compartí mis gustos, sino que solo validé los suyos. Me convertí en una niña sin necesidades, excepcional en todo lo que se proponía y que siempre estaba ahí para ayudarlos a reducir la carga o a distraerlos de lo que estaba sucediendo.

La herida de no sentirme a salvo (en la que ahondaré en las páginas siguientes) no fue atendida, y al hacer mella en ella una y otra vez, siguió dirigiendo inconscientemente mi vida. Siempre alerta,

siempre dispuesta a apagar el posible fuego que se avecinaba, tanto si la mecha y la cerilla la ponían mis padres como si lo hacían mis amigos o, en última instancia, mis parejas. Sin embargo, los efectos a largo plazo de haber adoptado ese papel inadecuado de pacificadora y haber depositado todos mis esfuerzos erróneamente en conseguir que todo saliera bien tardarían muchos años en desvelarse. Aprendí a metamorfosearme, a encogerme, a minimizarme, a maximizarme y a distorsionarme tanto a mí como a mis experiencias, y todo para complacer a los demás, costumbre de la que más tarde tuve que desembarazarme para tener relaciones genuinas, lo que me supuso un trabajo hercúleo.

Me volví tan hábil a la hora de asegurarme de que lo que les había pasado a mis padres no me sucediera a mí también que terminé recreando lo que tanto temía. El miedo a que me controlaran, como mi padre había controlado a mi madre, me convirtió en una persona controladora. El ahínco por complacer a los demás y la necesidad de ser extremadamente valiosa me volvió invulnerable y perdí autenticidad, además de bloquear toda posibilidad de establecer conexiones genuinas. Y mi personaje de chica genial que está por encima de todo hacía que me resultara imposible revelar cómo me sentía en realidad, o a pedir siquiera que alguna de mis necesidades quedara satisfecha. Me había quedado atascada en mis relaciones personales y profesionales mientras iba recreando los mismos patrones que había jurado que nunca repetiría.

Cuando empecé terapia por primera vez, yo no era capaz de ver todo esto. Estaba convencida de que lo que necesitaba trabajar era «la mejora de la comunicación y del conflicto en mis relaciones». Me encontraba curiosamente en desacuerdo con los demás en todos los aspectos de mi vida, con amigos, con colegas y, sobre todo, con las personas con quienes salía, pero, de alguna manera, nunca achacaba los diversos malestares y peleas a ese incidente de mi infancia. «Sobreviví a todo aquello —me decía a mí misma—. Y sin perder la paz.»

Pero, en el fondo, sabía que me engañaba. El problema subyacente (aquellos de lo que el conflicto trataba en realidad) se retrotraía a ese día en el que me embargó el terror. Se remontaba a mi familia de origen y a la herida de no haberme sentido a salvo. Y fue solo entonces, al empezar a investigar sobre mí misma mirándome a través del prisma de mi familia de origen, cuando pude empezar a desbloquearme.

De repente, al contemplarme desde esa nueva perspectiva, mi forma de ser y de existir empezó a cobrar sentido. Vi que una experiencia finita que había sucedido unas décadas antes había influido en mí de una forma perdurable. Yo había procurado ignorar la herida original que había trastocado mi sensación de seguridad y esquivar el dolor resultante, y me había convertido en una persona que intentaba pasar desapercibida en un intento por no añadir más presión a mi familia y a todas las relaciones subsiguientes.

¡Alerta, que voy a destriparte el final! Resulta que, en el intento de no ejercer presión en los demás, lo único que conseguí fue ejercerla sobre mí misma y causarme más sufrimiento. Abrirme paso apretando los puños a través de los problemas sin reconocer su origen no me sirvió de nada en mis relaciones de madurez. Y tampoco me sirvió mi otro mecanismo de defensa: el personaje de la chica genial, la que está por encima de todo. Esos intentos de evitar el sufrimiento y mantenerme a salvo, por así decirlo, lograron justo el efecto contrario. Al ocultar lo que sentía en realidad, al no hacerme cargo de mis necesidades ni expresarme, solo estaba tapando el problema, pero este salía por otro lado. Y al esconderme de mi sufrimiento y de mi herida (al no ver siquiera que existía algo que requería mi atención), estaba negando mi propia curación.

La buena noticia (que aprendí a base de mucho esfuerzo, trabajando tanto conmigo misma como con centenares de clientes a lo largo de quince años de ejercicio como terapeuta familiar y de relaciones de pareja) es que las cosas no tienen por qué ser así. Solo

porque tengamos heridas de la infancia no significa que estemos condenados a repetir los mismos patrones. Si nos detenemos a reflexionar para intentar comprender de dónde proceden esas heridas (nuestras historias de origen) y dedicamos el tiempo suficiente a tomar decisiones distintas, podremos acceder a una curación muy potente. De hecho, nuestras historias de origen pueden convertirse en el mapa que nos guíe hacia nuestra curación una vez que estemos dispuestos a mirarlas de verdad.

He trabajado con clientes durante más de veinte mil horas de terapia a lo largo de mi trayectoria profesional. Además, tengo una comunidad en Instagram que cuenta con más de seiscientos mil seguidores con quienes me comunico a diario. En este libro comparto mis historias y las de muchas otras personas con las que he trabajado. Los nombres están cambiados, y muchos detalles de sus vidas han sido alterados para proteger su identidad, pero si presento sus historias es para que resuenen en ti de alguna manera, con el objetivo de ayudarte a entenderte a ti y a los demás. Quiero ayudarte a investigar en tus historias de origen, a poner nombre a tus heridas, a establecer conexiones entre tus heridas y las conductas poco saludables que muestras, y a que, en última instancia, aprendas a cultivar y a consolidar relaciones sanas en tu vida desde este preciso instante.

Este libro te enseñará a ver más allá de lo que en el mundo de las terapias denominamos «el planteamiento del problema», ese problema que te lleva a terapia porque quieres resolverlo. Te pediré que investigues y conectes con los orígenes de tus creencias, conductas y patrones, y con la manera en que tu familia de origen contribuyó a crearlos. La mayoría de los patrones perjudiciales y dañinos que encontramos en nosotros tienen su origen en las heridas que sufrimos en la infancia. Entender cuál es tu herida de origen y los patrones destructivos de larga duración a los que esta te conduce te ayudará a resolver los problemas y las conductas que te están perjudicando en la actualidad.

El trabajo comienza con nuestra familia de origen. La base a partir de la cual nos relacionamos con los demás, con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea empieza a cobrar forma en este punto. Todas tus relaciones tempranas (su presencia, su ausencia, la negligencia, la hipervigilancia) influyen en tu forma de valorar prácticamente todas las cosas que te suceden en tu vida actual. Quizá tu familia de origen fuera funcional siempre, solo en ocasiones o prácticamente nunca. Fuera cual fuese su grado de funcionalidad, lo cierto es que no fue perfecta. Anhelaste cosas que no pudieron darte, o que no te dieron, necesitaste que te protegieran de cosas que no vieron (o quizá sí), y quisiste conseguir su permiso para sentir y experimentar determinadas cosas, pero no te lo concedieron por considerarlas una amenaza a su manera de sentir y de vivir.

La mayoría de los problemas en las relaciones que vienen a consultarme personas solas o que están en pareja tiene su origen en un sufrimiento y un trauma sin resolver que arrastran de relaciones anteriores, sobre todo las que tienen que ver con su familia de origen. Por eso lo que hago con mis clientes es un «trabajo de curación de los orígenes».

El trabajo de curación de los orígenes es la integración de la práctica sistémica familiar con la teoría psicodinámica. Está basado en la terapia sistémica integrativa,¹ que fue el abordaje que estudié cuando me estaba formando para ser terapeuta familiar y de parejas en la Universidad del Noroeste. Buscamos comprender de qué manera está relacionada nuestra conducta con los sistemas familiares en los que crecimos, y ver a qué problemas se enfrenta una persona dentro del contexto del sistema mucho mayor que la rodea.

Cuando no haces este trabajo, como veremos en la primera parte de este libro, el dolor y el trauma tienden a persistir porque no se han resuelto. No importa que intentes por todos los medios evitar ese pasado que tanto dolor te causa, tanto alejándote físicamente de él («la cura geográfica», como lo llama la doctora en psicología Froma Walsh), como cortando todos los lazos con un miembro

dañino de tu familia. Para curarse hay que resolver internamente el problema, y esa resolución interna exige comprender y ser consciente de las heridas de origen que se aferran a ti de una manera tan contumaz.

Todavía no he conocido a nadie de quien pueda decir que no tiene ninguna herida de origen. En este libro analizaremos las cinco más comunes. De hecho, es posible que reconozcas que tienes más de una. Quizá lucharas con todas tus fuerzas para sentarte digna de ser amada mientras crecías. Quizá te sentiste siempre como si no pertenecieras a tu entorno. Quizá te cuestionaras si eras tan importante como para hacer de ello una prioridad. Quizá tuvieras que poner todo tu empeño en lograr confiar en las personas más cercanas a ti o quizá no te sintieras física o emocionalmente a salvo.

Poner nombre a tus heridas de origen es el primer paso hacia la curación. En cada uno de los capítulos de la segunda parte de este libro analizaremos los orígenes concretos de las heridas y las maneras destructivas con que aprendiste a sobrellevar la situación, y luego leeremos algunos relatos de sanaciones. A continuación, guiaré tus pasos para que lleves a cabo tu propio ejercicio de curación de los orígenes, en el que trabajarás en un proceso de cuatro pasos que incluye poner nombre a tu herida, contemplarla, hacer el duelo pertinente (sí, ya te digo que vamos a tocarte la fibra sensible en estas páginas) y por último darle la vuelta para hacer cambios duraderos con el objetivo de que no sigas repitiendo los mismos patrones que has estado intentando romper en tus relaciones adultas. Si estás listo para dejar de repetir una y otra vez la dinámica destructiva que mantienes con las personas más importantes de tu vida, te conviene prestar atención a este proceso curativo. Y no, no puedes saltarte el sufrimiento. Por mucho que regatees, no vas a poder esquivar esa herida que llevas de origen y forjarte un nuevo camino para salir adelante. Como se dice popularmente, si quieres triunfar, vas a tener que pasar por el aro. Pero me tienes a mí, dispuesta a caminar a tu lado mientras recorres el sendero.

Cuando entiendas mejor cuál es tu herida de origen, estarás listo para ver que esas heridas y los patrones que aprendiste en tu sistema familiar en general suelen influir mucho en la conducta que manifiestas al relacionarte hoy en día con los demás. En la tercera parte del libro analizaremos en concreto la manera en que aprendiste a comunicarte y a sortear los problemas, y lo que aprendiste (o no) sobre lo que significa establecer límites. A medida que vayamos aprendiendo cosas sobre tus patrones antiguos, te ayudaré a ir cambiando la manera en la que te comunicas, luchas y estableces o quitas límites para adoptar un estilo más sano de compromiso y mostrar una manera de ser más auténtica.

Cuando veas que te vuelves reactivo, o que caes en un patrón destructivo, vas a adoptar la costumbre de hacerte una serie de preguntas para procesar lo que está sucediendo de forma distinta a la que acostumbras. No basta con saber por qué eliges la misma clase de pareja una y otra vez, y tampoco basta con saber por qué reaccionas de una forma determinada. El trabajo de curación de los orígenes también consiste en hallar ese camino donde poder poner en práctica lo que sabes y exigir aquello de lo que te han privado con compasión, conocimiento y empatía hacia ti y, a menudo, hacia los demás. Nos vamos a centrar en sanar el pasado, pero también vamos a dar pasos que alterarán y cambiarán la programación y los condicionantes que te tienen bloqueado en la actualidad.

A lo largo de este libro verás que he incluido muchos consejos, ejercicios y meditaciones guiadas para que puedas ir haciendo tu trabajo a medida que avanzamos. Empezarás el proceso liberándote de los patrones y las conductas indeseados que están sabotando tus relaciones y tu vida. Y darás esos pasos concretos que te situarán en el camino de la sanación y el autodescubrimiento.

Deja que te lo exponga con toda claridad. El trabajo no consiste en echar a los leones a esos padres, cuidadores o personajes adultos que adoptaron el papel de figuras paternas o maternas. (Nota: En este libro verás que casi siempre recurro al uso de las palabras «pa-

dres», «cuidadores» o «adultos», pero te pido que, cada vez que las leas, seas consciente de que son intercambiables entre sí y que todas representan a cada una de las figuras paternas que tuvieras en tu etapa de crecimiento.) De hecho, cuando trabajo con mis clientes, nunca señalo ni culpo a nadie en concreto. Este trabajo requiere un contexto y, si somos capaces de acceder a estas figuras, también requiere mostrar benevolencia y compasión por nuestra parte. No deberíamos olvidar que nuestros cuidadores también cuentan con una historia muy rica en relatos de origen y con unos sistemas familiares fallidos que dispusieron los cimientos de lo que constituye su manera actual de ser.

Aunque el objetivo de nuestra exploración no es ponernos a despotricar contra los demás, tampoco lo es excusar las conductas dañinas. Investigamos para reconocer y poner nombre a nuestras experiencias sin minimizarlas ni invalidarlas. Nuestras familias seguramente hicieron todo lo que pudieron partiendo de lo que conocían, pero quizá se quedaron cortas. Justificar las experiencias dañinas no altera para nada el hecho de que exista un trabajo que habrá que hacer.

Por otro lado, tus historias diferirán de las mías, y de las de tus vecinos. Quizá hayas tenido que enfrentarte a muchas más vivencias traumáticas que la mayoría de tus conocidos, o quizá te sientas aliviado y agradecido porque tu historia no sea tan mala como las de los demás. Estés donde consideres que estés en este abanico de opciones, tu historia exige que le prestes tu más amable y deliberada atención.

Tu trabajo es nombrar, reconocer, sentir e identificar la influencia que tu familia de origen tuvo en ti... y emplear esa conciencia y comprensión como un faro de luz que pueda guiarte para crear un cambio sano y duradero. Ahora bien, tampoco vayas a creer que esto será coser y cantar. Cada vez irás aprendiendo más cosas de ti, de tu pareja y de tu familia. Independientemente de tu edad, verás que reaccionas ante cosas nuevas. Verás parcelas de duelo que to-

davía siguen reclamando tu atención. Y es muy probable que te encuentres una y otra vez con ese niño interior dolido, un niño que te pedirá reconocimiento, que necesitará tu testimonio, tu duelo y tu presencia.

El trabajo de sanación de los orígenes ha sido el camino que me ha servido a mí y se ha convertido en el trabajo que realizo cada día con mi clientela. Te ofrece la oportunidad de cambiar (de hacer un cambio duradero e integrado), te desbloquea y te ofrece la posibilidad de reclamar tus creencias y recordar cómo eran las cosas de verdad antes de que el dolor y los traumas no integrados por tu familia pasaran a ti.

No creo que solo exista un camino. Creo que hay tantas formas de avanzar como humanos transitando por la tierra. Pero lo que sí sé es que cuando empecé a investigar sobre las historias de mis orígenes a través de la lente de mi sistema familiar, mi manera de ser y de existir empezó a cobrar sentido, y la curación se me apareció como una ofrenda que podía aceptar.

En lugar de escoger el tipo de pareja que recrearía mis heridas infantiles, fui capaz de elegir a un compañero que, como yo, se consagró a arremangarse y a trabajar duro. Las historias que rondaban por mi cabeza sobre las relaciones amorosas empezaron a difuminarse.

- En lugar de tener que estar siempre bien, fui capaz de mostrarme vulnerable ante los demás... y de comprender quiénes eran las personas de mi vida que merecían ver cuál era mi yo auténtico y vulnerable.
- En lugar de tener que ser la pacificadora y dar prioridad a complacer a los demás, aprendí a respetarme a mí misma... aunque eso significara decepcionar al otro.
- En lugar de intentar conseguir que los demás cambiaran, que emprendieran un camino distinto, o de ver el sufrimiento con

el que vivían, reconocí cómo eran... y cambié la manera de tomarme el hecho de que no querían cambiar.

- Y, en lugar de necesitar controlarlo todo, aprendí a confiar en que ya aparecería alguien que sabría guiarme sin aprovecharse de mí.

Nuestras historias de origen comportan una hermosa complejidad y un sufrimiento descorazonador. La separación de mis padres se hizo oficial en noviembre de 1991, y mi madre y yo nos mudamos en mayo de 1992. Ese acontecimiento marcó el inicio de un proceso de divorcio que duró nueve años, el más largo de la historia de Nueva Jersey en la época. Tuve que gestionar muchos miedos y muchos sufrimientos, a pesar de que su relación cambió significativamente y en la actualidad puede considerarse amistosa. Pasé muchos años haciendo de correveidile. Y muchas de las habilidades que ahora empleo como terapeuta se remontan directamente al papel que desempeñé durante tantos años de pacificadora y mediadora entre mis padres. Como dice mi querida amiga y también colega, la doctora Alexandra Solomon: «Nuestras heridas y nuestros dones son nuestros vecinos más cercanos». Hermoso recordatorio que viene a decirnos que algunos de nuestros más valiosos dones surgen efectivamente del sufrimiento padecido.

En cualquier caso, los finales felices existen. Tener una relación íntima con nuestras historias de origen no solo consiste en practicar el autoconocimiento, en llegar a conocer bien a la propia familia o en reanudar el pasado. La relación íntima con las historias de origen nos brinda la oportunidad de curarnos (de curarte a ti, a los que te precedieron y a los que vendrán después). Como dice el terapeuta familiar y autor de diversas obras, Terry Real: «La disfunción familiar se propaga de generación en generación, como el fuego en el bosque, y arrasa con todo lo que se le cruza hasta que una persona de una generación tiene el valor de dar media vuelta y enfrentarse a las llamas. Esa persona aportará paz a sus antepasados y evitará su-

frimientos a los niños que la siguen». ¿Serás tú quien se enfrente a las llamas?

No importa que lleves décadas haciendo terapia, ni que la terapia no esté hecha para ti. No importa que hayas investigado el funcionamiento de los sistemas familiares previamente o si es la primera vez que te planteas algo así. No es relevante que conserves muchos recuerdos de tu infancia o que tengas que esforzarte para recordar algo de ella. A veces, la memoria explícita desaparece porque el dolor fue inmenso, pero, aun así, sigues siendo capaz de sentirlo. Lo que importa es que te muestres abierto, dispuesto a explorar, a sentir y a ver lo que podría costarte ver, aceptar o reconocer. Lo que importa es que cuides bien de ti mismo a medida que vayas avanzando en la lectura de este libro, que sigas conectado al hecho de si necesitas seguir abriéndote camino o si precisas detenerte unos instantes.

El modo en el que uses este libro es cosa tuya. No hay una manera correcta de hacerlo, y tampoco hay una manera incorrecta. Puedes trabajar estos capítulos con tu terapeuta. Puedes elegir leer el libro a solas, en profundo recogimiento, y reflexionar sobre lo que vaya surgiendo. O bien puedes leerlo con tu pareja, con un miembro de tu familia o con un amigo, y usarlo para iniciar vuestras conversaciones.

Sea cual sea el camino que elijas, si estás aquí es porque algo buscas. Si estás aquí es porque vas arrastrando algo que requiere tu atención, porque estás cansado del peso que cargas, de los patrones drenantes en los que te encuentras sumido y del agotamiento que te provoca fracasar una y otra vez en tu bienintencionado deseo de cambiar. Te entiendo, te comprendo bien, porque a mí me ha pasado lo mismo, y ahora estoy encantada de poder caminar junto a ti, que estás dispuesto a realizar este arduo trabajo.

Investigar en las historias de origen es un paso valiente y muy significativo en el viaje de la sanación. Dicho lo cual, vamos a empezar.