

GUÍA GRATUITA

7 preguntas para mirar lo que estás viviendo desde otro lugar

Una pequeña guía de reflexión personal

Hay momentos en los que sentimos que algo no termina de encajar. Una relación que nos duele. Un conflicto que vuelve una y otra vez. Una separación que cuesta aceptar. Una decisión que no conseguimos tomar. Una sensación de bloqueo que no sabemos explicar.

A veces intentamos encontrar una solución pensando más, analizando lo ocurrido o tratando de cambiar a las otras personas. Pero quizá exista otra posibilidad: detenernos un momento y ampliar la mirada.

Estas siete preguntas no pretenden darte respuestas ni decirte qué significa lo que estás viviendo. Son simplemente una invitación a observar. No tienes que responderlas todas. No hay respuestas correctas. Lee cada una despacio y observa cuál de ellas despierta algo en ti.

Ana Ballester García

Constelaciones familiares · Acompañamiento sistémico · Valencia

01

¿Qué situación de tu vida sientes que hoy necesitas comprender de una manera diferente?

Intenta concretarla. Puede ser una relación, un conflicto familiar, una separación, una pérdida, una decisión que no consigues tomar o simplemente una sensación que lleva tiempo acompañándote.

¿Qué es lo que realmente me preocupa de todo esto?

02

¿Hay algo que parece repetirse en tu vida, aunque cambien las personas o las circunstancias?

A veces reconocemos situaciones que parecen tener un mismo fondo: relaciones que terminan de manera parecida, conflictos recurrentes, dificultad para poner límites, miedo a perder a alguien, necesidad de cuidar siempre a los demás...

No necesitas encontrar ninguna explicación. Simplemente observa:

¿Hay algo de esta situación que ya he vivido antes?

03

Cuando piensas en este conflicto o situación, ¿qué ocurre dentro de ti?

Más allá de quién tiene razón o de lo que debería haber ocurrido, prueba durante unos instantes a dirigir la mirada hacia ti. ¿Qué aparece? Enfado. Tristeza. Miedo. Culpa. Impotencia. Necesidad de ser reconocida o reconocido. O quizá algo que todavía no puedes nombrar.

¿Qué siento realmente cuando dejo de explicar la historia y simplemente me escucho?

04

¿Sientes que estás sosteniendo alguna responsabilidad, preocupación o carga que quizá no te corresponde por completo?

En las familias, muchas veces cuidamos, protegemos, compensamos o intentamos resolver situaciones de las personas que queremos. Pregúntate con suavidad: ¿qué estoy intentando sostener? ¿A quién quiero salvar?

Y después: ¿qué parte de todo esto sí me corresponde a mí y qué parte pertenece a los demás? No se trata de abandonar a nadie, sino de observar desde qué lugar te estás relacionando.

05

¿Cómo has aprendido a dar y recibir amor? ¿Cómo es el equilibrio entre el dar y tomar en tus relaciones importantes?

No todas las personas expresamos el cariño de la misma manera. Cada una puede haber aprendido, a través de su historia y de su familia, una forma particular de cuidar, demostrar afecto, pedir cercanía o sentirse querida.

Quizá para ti amar sea cuidar, estar disponible, ayudar, proteger, hablar, abrazar, compartir tiempo o hacer cosas por los demás. Y quizá las personas importantes para ti expresen su amor de una manera diferente.

Pregúntate: ¿cómo sé yo que alguien me quiere? ¿Cómo suelo demostrar yo mi amor a los demás? ¿Qué necesito recibir para sentirme querida o querido? ¿Estoy esperando que los demás me quieran de la misma manera en que yo sé querer?

A veces podemos sentir que damos mucho y recibimos poco, cuando quizá el otro está dando desde un lenguaje diferente al nuestro. Y también podemos preguntarnos: ¿de quién aprendí mi manera de amar?

¿Cómo me siento cuando doy? ¿Y cómo me siento cuando recibo?

06

¿Hay algún hecho de tu historia familiar que, al recordarlo, sientes que merece ser mirado con más atención?

Pérdidas prematuras o traumáticas, abortos, separaciones o rupturas traumáticas, migraciones, conflictos, relaciones difíciles, personas de las que apenas se habla, secretos familiares, acontecimientos que marcaron a la familia, hechos de guerra, injusticias graves, enfermedades graves o discapacidades en la familia...

No se trata de buscar causas ni de concluir que el pasado determina tu vida. Se trata simplemente de ampliar el contexto.

¿Hay algo de mi historia familiar que ahora puedo mirar con una perspectiva diferente?

07

Si durante un momento dejaras de intentar cambiar a los demás, ¿qué necesitarías comprender tú para poder dar un paso diferente?

Quizá esta sea la pregunta más importante. Porque no siempre podemos cambiar lo que ocurrió. Tampoco podemos decidir por las demás personas. Pero sí podemos empezar a observar desde qué lugar nos relacionamos con aquello que vivimos.

Pregúntate: ¿qué pequeño movimiento dependería hoy de mí? No necesitas conocer todavía la respuesta. A veces, poder formular una pregunta nueva ya empieza a abrir una mirada diferente.

PARA TERMINAR

No tienes que resolverlo todo ahora

Tal vez alguna de estas preguntas haya resonado especialmente contigo. Puede que haya aparecido una emoción, un recuerdo, una imagen o simplemente una sensación de curiosidad. No necesitas hacer nada con ello inmediatamente. Puedes dejar que la pregunta te acompañe.

Las constelaciones familiares ofrecen un espacio en el que podemos explorar una situación desde una perspectiva sistémica y relacional, observando lo que aparece sin buscar culpables, sin imponer interpretaciones y respetando profundamente tu historia y tus decisiones.

Si sientes que hay algo de tu vida que te gustaría mirar desde otro lugar, puedes escribirme y contarme brevemente qué estás viviendo. Valoraremos si una sesión individual o un taller de constelaciones puede ser un espacio adecuado para ti.

Ana Ballester García

Constelaciones familiares · Acompañamiento sistémico · Valencia

637 55 70 30

Este trabajo se plantea como un espacio de desarrollo y exploración personal y no sustituye la atención psicológica, médica o sanitaria cuando esta sea necesaria.