

Fedra Gonzalez

LAS LEALTADES FAMILIARES



Aprende el paso a paso
como liberarte de las
lealtades familiares

POR FEDRA GONZALEZ

¿Qué Son las Lealtades Familiares y Cómo Nos Afectan?

En cada familia existen ciertas reglas no escritas que todos seguimos, muchas veces sin darnos cuenta. **Estas reglas son las lealtades familiares.**

Cuando seguimos estas reglas, mostramos lealtad hacia nuestra familia y esto nos hace sentir en paz. Sin embargo, a veces lo que realmente queremos hacer en nuestras vidas puede chocar con estas reglas.

Por ejemplo, podrías lograr algo importante como tener una buena cantidad de dinero, pero luego perderlo de repente. O tal vez trabajas duro para tener una relación amorosa estable, pero a pesar de tu esfuerzo, simplemente no funciona.

Incluso podría ser que consigas algo que has deseado por mucho tiempo, como unas vacaciones, pero algo sucede que te impide disfrutarlas completamente.

Estos problemas pueden ser frustrantes y hacernos sentir que hay un límite que no podemos superar. Este límite muchas veces está relacionado con nuestras lealtades familiares.

Darse cuenta de esto es el primer paso para poder superar esos límites y empezar a vivir la vida que realmente queremos.

Fedra Gonzalez

Pasos Para Liberarte de las Lealtades Familiares

Las lealtades familiares son patrones de comportamiento que seguimos, a menudo sin cuestionarlos, porque se sienten como una parte fundamental de nuestra identidad y pertenencia familiar. A veces, estos patrones pueden ser restrictivos o dañinos.

Aquí te muestro cómo puedes comenzar a liberarte de una lealtad familiar que no te está sirviendo bien:

A. Identifica lo que haces por lealtad a tu familia

Primero, reflexiona sobre las siguientes acciones y elige una que creas que estás realizando debido a tu lealtad familiar. Es importante enfocarse en un solo patrón a la vez para abordarlo eficazmente.

EJERCICIOS PARA TRANSFORMAR TUS LEALTADES FAMILIARES

Fedra Gonzalez

Lealtades Familiares

- **Me mantengo en una situación económica de carencia:** A pesar de tener la capacidad de prosperar, te limitas a vivir con menos de lo que podrías lograr.
- **Mantengo relaciones que me dañan:** Sigues en relaciones perjudiciales porque sientes que es lo esperado en tu familia.
- **Cargo con problemas que no me corresponden:** Te haces cargo de las responsabilidades de otros miembros de tu familia.
- **Me siento abrumado(a):** Te sientes constantemente estresado y presionado por las expectativas familiares.
- **Me descuido (físicamente, emocionalmente, mentalmente, espiritualmente):** Ignoras tus propias necesidades para cumplir con las demandas familiares.
- **Soy autodestructivo(a):** Tienes comportamientos que te dañan a ti mismo(a) porque es un patrón visto en tu familia.
- **Tengo que ser siempre fuerte:** Nunca muestras vulnerabilidad porque tu familia valora la fortaleza.
- **Soy débil:** Te mantienes en una posición de no poder o inferioridad dentro de la dinámica familiar.
- **Me enfermo o me accidento:** Tu salud se ve comprometida por estrés o negligencia, relacionados con tus roles familiares.
- **Tengo que ayudar al necesitado o tengo que dar cuando me piden:** Te sientes obligado a responder siempre a las necesidades de los demás antes que a las tuyas.
- **Tengo que complacer a los demás:** Constantemente buscas la aprobación de tu familia, incluso a costa de tu autenticidad.

Lealtades Familiares

- **Tengo dinero, pero no mucho:** Te limitas a ganar o gastar una cantidad modesta de dinero, quizás por creencias familiares sobre la riqueza.

Cada una de estas lealtades puede tener un impacto profundo en tu vida diaria.

Elegir, trabajar en una lealtad a la vez puede ayudarte a hacer cambios significativos y a desarrollar un sentido más saludable de autonomía y bienestar.

- Me esfuerzo mucho.
- Repito el mismo error una y otra vez.
- Me aferro.
- Me pongo en último lugar.
- Siempre estoy haciendo algo útil.
- Desperdicio oportunidades.
- Me exijo lo máximo.
- Tengo que ser el/la peor.
- Tengo que ser el/la culpable.
- Lo que hago, doy, o soy no es suficiente; siempre tengo que esforzarme más.
- Soy controlador(a).
- Soy solitario(a).
- Me considero estúpido(a).
- Niego mis dones.
- Me mantengo en un trabajo donde soy infeliz.
- Desconfío de la gente.
- Estoy a la defensiva.
- Vivo en pánico.
- Vivo con miedo.
- Siento que no puedo.
- Fracaso.
- Siento que siempre tengo que poder.

Lealtades Familiares

- No pongo límites.
- Soy enojón(a).
- Soy chistoso(a) y todo tiene que estar siempre bien.
- Soy una persona triste.
- Soy serio(a).
- Creo que no merezco ser feliz.

Cada uno de estos comportamientos puede reflejar una profunda lealtad a las normas y expectativas familiares no escritas, y reconocerlos es el primer paso para comenzar a trabajar en ellos y buscar un cambio positivo hacia un bienestar personal más auténtico.

Empecemos trabajando una lealtad familiar a la vez.

De todas las lealtades que acabas de leer, selecciona una y llena la siguiente frase.

B. Completa la frase:

Primero, elige uno de los comportamientos de la lista que te resuene más o que sientas que afecta tu vida significativamente. Por ejemplo, si elegiste "Me pongo en último lugar", la frase sería:

"Por lealtad a mi familia me pongo en último lugar."

Escribe esto en un papel, ya que será el foco de tu reprogramación.

Fedra Gonzalez

Trabajando las lealtades familiares que te frenan.

Por lealtad a mi familia _____ (lealtad que tu elegiste trabajar)

C. Identifica detalles de cómo se da esta lealtad familiar en tu vida:

Reflexiona y anota cómo se manifiesta este comportamiento en tu vida diaria. Considera situaciones específicas, cómo te sientes, y las consecuencias de seguir este patrón.

Por ejemplo:

- Estoy deprimido(a): Podrías sentirte así porque constantemente ignoras tus necesidades para satisfacer las expectativas de otros.
- Estoy aislado(a) / Soy solitario(a) / Estoy solo(a): Esto puede suceder si pones a los demás primero, al grado de olvidarte de construir o mantener tus propias relaciones.
- No lo logro. Evito el éxito: Tal vez te sabotearas a ti mismo(a) para no sobresalir más que los demás en tu familia.
- Recibo críticas y rechazo. Me excluyen: Si siempre te pones en último lugar, es posible que otros te vean como menos importante o como alguien que siempre está disponible sin necesidad de reciprocidad.
- Critico, juzgo, excluyo y rechazo: Puede ser una reacción defensiva a sentirte no valorado(a) o no visto(a).

- Le doy el poder a los otros: Refleja una falta de límites y autoestima, posiblemente porque te enseñaron a no valorarte.
- Soy adicto(a): Las adicciones pueden desarrollarse como una manera de lidiar con el dolor emocional o como una forma de escapar de las demandas familiares.

Pregúntate: “¿Cómo crees que se manifiesta en tu vida la lealtad familiar que elegiste en el inciso A?”

Anota todo lo que haces en un papel escribiéndolo en presente y en primera persona. Por ejemplo: “Por lealtad a mi familia siempre tengo que ser fuerte y por eso me hago cargo de todo yo sola y hasta me duele la espalda.”

D. Identifica a quien le eres leal.

Pregúntate: “¿Quién en tu familia se comportaba de esta manera? ¿A quién de tu familia le gusta que tú seas así?” Puede ser tu padre, tu madre, tus abuelos maternos o paternos.

“Le soy leal a mi _____ (padre, madre, abuelo o abuela materna o paterna o quien te haya venido a la mente) al _____ (la lealtad que sufres y lo que haces concretamente en tu vida por esta lealtad).

Por ejemplo: “Por lealtad a mi abuela paterna siempre tengo que ser fuerte y por eso me hago cargo de todo yo sola y hasta me duele la espalda.”

E. Di en voz alta la frase que escribiste en el inciso D y repite las siguientes frases...

“Reconozco esta lealtad familiar que me limita y ahora la dejo ir.”

“Por lealtad a mi abuela paterna siempre tengo que ser fuerte y por eso me hago cargo de todo yo sola y hasta me duele la espalda. Reconozco esa lealtad familiar que me limita y ahora la dejo ir.”

Reconozco esa lealtad familiar que me limita y ahora la dejo ir.

F. Identifica el beneficio oculto de esta lealtad.

Pregúntate:

¿Qué beneficio te da esta lealtad?

¿Qué te permite que es positivo para ti?

A veces, te parece imposible que traiga algo positivo, pero te aseguro que has conservado esta lealtad por una buena razón y hasta que la descubras podrás dejarla ir.

Por ejemplo, ser fuerte podría servir para ser independiente y poderosa. Entonces, escribe una frase en la que ya lo tienes.

Fedra Gonzalez

En este ejemplo, el beneficio oculto es:

“Soy poderosa e independiente”

Ahora escribe en el papel el enunciado con el beneficio que tiene tu lealtad para ti.

G. Identifica una nueva lealtad que sea positiva y que sustituya a la vieja lealtad que te hace daño.

Vas a hacer un “trueque” y vas a cambiar lo que haces ahora por algo que te conviene mucho más.

Tú puedes elegir lo que quieres.

Así que pregúntate: **“¿Cuál sería la nueva lealtad con la que le vas a demostrar de una manera sana el amor que le tienes a ese miembro de tu familia?”**

Si no se te ocurre nada, puedes elegir el que doy en el ejemplo.

“Le demuestro mi amor y mi lealtad a _____ (el miembro de tu familia al que le eres leal) y a toda mi familia al _____ (lo que quieres hacer ahora y conservando el beneficio que te da la lealtad vieja).

Fedra Gonzalez

Por ejemplo, "Le demuestro mi amor y mi lealtad a mi abuela paterna y a toda mi familia al recibir ayuda de los demás y sentirme sostenida y cuidada.

Puedo ser independiente y poderosa y recibir cuidados, ayuda y ser sostenida. Puedo tener las dos cosas."

H. Recibe el permiso para dejar ir la vieja lealtad familiar que te daña y darle la bienvenida a la nueva lealtad que te beneficia.

Vas a leer esto en voz alta, imaginando que frente a ti está el miembro de tu familia con el que tienes la lealtad.

Es importante que imagines que te mira con amor y una sonrisa mientras tú lo lees, como si está aprobando y reconociendo lo que dices.

Lo mejor es hacerlo varias veces imaginando que tienes diferentes edades (1 año, 3 años, 5 años, etc.).

Cuando la lealtad es muy potente, necesitas integrar este mensaje en diferentes etapas para liberarlo. Hazlo hasta que percibas que tu familiar está muy feliz de que tú lo hagas como deseas.

"Tengo el permiso de mi _____ (familiar al que le eres leal) para liberarme por completo de mi vieja manera de ser. Ahora puedo ser (hacer o tener) _____ (tu nueva lealtad).

Por ejemplo, "Tengo el permiso de mi abuela paterna para liberarme por completo de mi vieja manera de ser. Ahora puedo ser sostenida, cuidada y recibir ayuda de los demás.

También puedo ser independiente y poderosa. Mi abuela paterna se alegra cuando esto sucede y cuando yo me cuido con amor."

También puedes grabar el siguiente texto y escucharlo mientras cierras tus ojos y visualizas o imaginas a los miembros de tu familia, en especial aquel con quien tienes la lealtad.

Se pueden agregar en la imagen a los hermanos, padres, abuelos, tíos, bisabuelos, etc.

El objetivo es que lo grabes pensando en lo que te gustaría escuchar de esas personas para liberarte de la lealtad que te daña y generar una que te nutra e impulse a la vida.

"Nos parece muy bien si integras una nueva forma de ser y de estar en el mundo. Nos da mucho gusto que tú ya te liberes de las viejas lealtades que te hacen daño.

Aunque nosotros tal vez lo hayamos hecho diferente, nos hace felices el que tú lo hagas de la mejor manera para ti y que logres lo que más deseas. Por favor, hónranos haciendo lo que es bueno para ti. Desde aquí te apoyamos y sostenemos con nuestro amor y bendiciones."

Fedra Gonzalez

¿Cómo puedes saber si ya te liberaste de la lealtad?

Una señal es la imagen interna que tienes de ese familiar (es decir, lo que ves en tu mente al cerrar los ojos).

Si tú le dices en voz alta imaginando su cara con los ojos cerrados:

“Por amor a ti (lo que hacías antes, la lealtad que te daña)” y pone cara feliz... Temo decirte que todavía la tienes. En cambio, si pone una cara de enojo o seriedad ¡Felicidades! Has liberado la lealtad que te dañaba.

En el ejemplo que hicimos sería cerrar los ojos, imaginar a la abuela paterna y decir en voz alta: “Abuela paterna, por amor a ti soy fuerte y cargo a todos hasta que me duele la espalda”.

Si en tu imagen la cara de la abuela paterna es seria o enojada ¡Lo has solucionado!

La señal más evidente es cuando se transforma lo que vives, así que, si tu problema sigue presentándose, te recomiendo que asistas a una sesión privada para que descubramos las raíces más profundas. Hay cosas que sólo se resuelven con ayuda profesional. Mereces recibir la ayuda. ¡Vales mucho!

Deseo que este regalo te ayude a liberar muchas lealtades que te dañan y a transformar el amor que tienes a tu familia para que sea un impulso en tu vida.

Fedra Gonzalez