

ÍNDICE

Introducción	13
El trabajo sistémico y las constelaciones.....	15
Una invitación.....	18
Primera parte. Descubre tu programa emocional	
Capítulo 1. El sistema.....	23
¿Qué es un sistema?.....	27
Aspectos básicos del trabajo sistémico	30
La conciencia del sistema	33
Frases sistémicas.....	37
Principios rectores del trabajo sistémico y las constelaciones	38
Cuando no se sabe mucho sobre la familia de origen	42
Capítulo 2. Tu tesoro oculto, representado en tres dimensiones.....	47
Un mandato evolutivo	50
Las constelaciones	54
El campo de conocimiento.....	58
La historia ancestral	60
Más allá de la comprensión está la transformación	62
Capítulo 3. La ciencia que hay detrás del trabajo sistémico y las constelaciones	65
Capítulo 4. Magia práctica (o transformación)	85
Somos brujos y magos	91
Crear a través de la alegría, la gratitud y la emoción	94

Segunda parte. Sigue las pistas

Capítulo 5. Descubre las gemas ocultas	99
Advierte los síntomas	100
Obsérvate con delicadeza.....	105
Formula la pregunta	106
El uso inteligente del trabajo sistémico	109
Capítulo 6. Cavar para extraer oro, primera parte.....	111
La punta del iceberg.....	112
Prestar atención.....	119
Cuando el patrón se origina en nosotros	122
Capítulo 7. Cavar para extraer oro, segunda parte	125
Un trabajo sagrado	126
Un modelo de exploración	127
Busca lo bueno	133
Constelaciones caseras	134
Capítulo 8. El punto de inflexión.....	141
Obstáculos al cambio	142
¡Deja de pisar el pedal del freno!	149
El punto de inflexión	151
Un punto de inflexión clásico	157

Tercera parte. Cava más profundo

Capítulo 9. Sustituir las frases condenatorias.....	165
A la caza del fantasma.....	167
Las frases de resolución.....	169
Medio idioma.....	172
Aporrearse o animarse	173
Capítulo 10. Portales de posibilidad.....	183
Las frases de resolución, el punto de partida	184
Cómo crear las frases de <i>re-solución</i>	186
Y después... ..	192
Capítulo 11. Los peces gordos que dirigen el espectáculo	195
El juicio generacional.....	196
Género y sexismo	198
El nacionalismo	200

La guerra.....	202
La religión.....	203
Ser «solo humano»	205
La política	206
El racismo y el genocidio.....	207
La esclavitud.....	209
Hambrunas y pandemias.....	210
El sueño sistémico de «estar bien».....	211
Cuarta parte. El tesoro del potencial humano	
Capítulo 12. Trabajar el ADN de las relaciones	217
Los tres principios y las relaciones	220
Algunas maneras en que fomentamos relaciones limitadas y fallidas.....	221
Maneras de divorciarse sistémicamente	233
La creación de relaciones de pareja saludables	234
Cómo hacer que todas las relaciones sean sólidas y satisfactorias.....	235
Capítulo 13. Trabajar el ADN de las relaciones	239
Crecer uno mismo hace que también crezcan las relaciones del ámbito laboral.....	241
El trabajo como obligación.....	245
¿Qué tipo de jefe o compañero eres?	246
Cómo construir un magnífico negocio a partir de la visión sistémica.....	250
¿Qué factores sistémicos limitan o destruyen las relaciones en el ámbito laboral?.....	251
Capítulo 14. ¿Cuál es tu máxima aspiración?.....	257
Paso a paso	259
El propósito y los siete niveles del éxito	263
Cuando el éxito es un fracaso	270
Cómo poner en marcha el tren del éxito.....	272
Capítulo 15. ¡Enseñame la pasta!	275
Un tesoro que nos encanta odiar.....	276
El dinero y los principios sistémicos	281
Los siete niveles del ADN del dinero	287
Cómo hacer que el ADN del dinero sea saludable	291

Capítulo 16. Mensajes del cuerpo	297
El cuerpo sabe	303
La adicción a las drogas	306
El alcoholismo	307
La artritis	308
El dolor de espalda	308
La depresión.....	311
La diabetes	312
La hipocondría	312
La infertilidad.....	313
La obesidad	314
Capítulo 17. El trabajo sistémico y las constelaciones al servicio de la transformación global	317
Grandes agentes de cambio	320
Agradecimientos	325
Notas.....	329
Sobre la autora	331

Nota de los editores: Por razones prácticas, se ha utilizado el género masculino en la traducción del libro. La prioridad al traducir ha sido que la lectora y el lector reciban la información de la manera más clara y directa posible. Incorporar la forma femenina habría resultado más una interferencia que una ayuda. La cuestión de los géneros es un inconveniente serio de nuestro idioma que confiamos en que, más pronto que tarde, se resuelva.

INTRODUCCIÓN

Una sola idea, incluso una sola palabra, puede mantenerte atrapado. Una idea diferente, incluso una palabra nueva, puede liberarte. Así de poderosa es nuestra mente, así de potente es el lenguaje, así de flexible es nuestro cerebro.

Todo el tiempo, mis clientes comienzan su historia con frases como: «¡Me han pasado cosas terribles!». Y yo les digo: «Está bien. ¿Y? ¿Qué podemos hacer con eso?».

O me dicen: «Hay como un peso invisible que me inmoviliza; estoy atrapado». Entonces digo: «¡Averigüemos de dónde viene y convirtámoslo en algo bueno!».

Nunca eres una víctima de tu mundo. *Siempre* puedes hacer algo.

Incluso si sientes que has estado chocando contra la misma pared una y otra vez, estoy aquí para decirte que cualquiera puede cambiar y desarrollar su potencial, y después volar más allá. Solo tienes que destapar y afrontar los patrones invisibles que has estado siguiendo lealmente y que te han sido transmitidos por tus antepasados; un sistema que no sabías que existía y que ha estado dirigiendo tu vida sin que te dieras cuenta. Un sistema que puedes *cambiar*.

Todo el mundo sabe que heredamos nuestro ADN físico, pero pocas personas saben que también heredamos lo que yo llamo *ADN*

emocional: patrones de decisiones, pensamientos, sentimientos, acciones, reacciones y mentalidades que han pasado de generación en generación hasta que, ahora, están dirigiendo nuestra vida de forma silenciosa y desde el inconsciente. Experimentamos su presencia en nuestro cuerpo, la sentimos en nuestras entrañas y la manifestamos en nuestra vida. Aun así, un nuevo pensamiento, sentimiento, creencia o acto ajeno a los patrones de nuestro ADN emocional alojados en el inconsciente puede hacer que toda nuestra vida pase a irnos de una manera muy distinta. Puede cambiar todo nuestro sistema familiar y la forma en que ha estado funcionando durante generaciones.

Tu ADN emocional es lo que tú y tus antepasados habéis traído a la vida a través de las generaciones. Y surge de tu *programa emocional*. Tu programa emocional existe, sin más. No es bueno ni malo. Es como un mapa del tesoro que contiene los sucesos que afectaron a distintas áreas de la vida de tus ascendientes (las relaciones, el liderazgo, la profesión, el dinero...) y todas las decisiones, acciones e inacciones con las que reaccionaron ante esos sucesos. Ello ha tenido un impacto en tu linaje familiar; se han derivado unos significados que se han transmitido a través de las generaciones. Estos significados definen tu realidad actual y te parece que son *la* verdad. Sin embargo, tu ADN emocional solo es *tu* verdad, y puedes cambiarlo en cualquier momento.

Cuando veas y comprendas los patrones existentes en tu sistema familiar; cuando las creencias, los comportamientos y los bloqueos enterrados en tu ADN ancestral emerjan como grandes ballenas justo delante de ti; cuando escuches tu corazón y la sabiduría de tus antepasados y te liberes de los patrones que tú y ellos habéis tejido, quedarás asombrado y rebosante de alegría al ver las posibilidades que te esperan.

No estoy bromeando cuando digo que la información que contiene este libro es transformadora. Todos los días les muestro a las personas cómo explorar los contenidos, únicos, de su ADN emocional, como la insistencia en que siempre están en segundo lugar o la creencia de que siempre son «el invisible», «el no amado» o «el que no merece». Observo a estas personas mientras hacen el trabajo y lidian con un patrón emocional que ha frenado su crecimiento durante décadas; soy testigo de cómo en cuestión de una hora, más o menos, tienen una comprensión que empieza a reconfigurar su cerebro. Esta experiencia solo puede calificarse de transformadora.

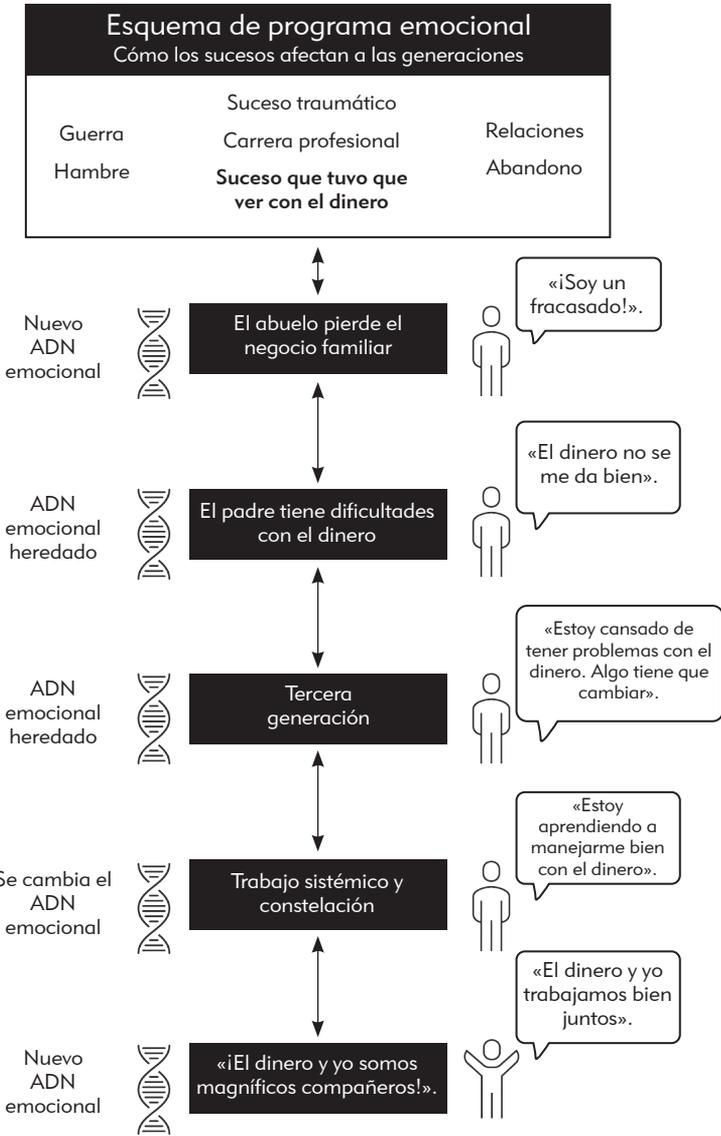
Observo cómo se dan cuenta de que no son los seres pequeños e incapaces que pensaban que eran; toman conciencia de que realmente pueden tener un impacto con su voz y su presencia. Se dan cuenta de que importan y de que tienen un propósito.

A partir de ese momento, su vida cambia para siempre.

EL TRABAJO SISTÉMICO Y LAS CONSTELACIONES

En estas páginas exploraremos el poder de los sistemas, sobre todo los familiares y los organizacionales. Te mostraré cómo descifrar el lenguaje que contiene las pistas de *tu poder* y cómo estos sistemas están siempre a tu servicio. Descubrirás que todos los sistemas de los que formas parte (la familia, la empresa, los clubes, las organizaciones y el sistema social) contienen pistas sobre lo que te conviene *dejar de hacer* y lo que debes *comenzar a hacer* para crear la increíble vida que siempre has sospechado y esperado que era posible.

Al comprender los sistemas y sus pistas, códigos y patrones; al comprender los sucesos de tu vida —los significados que les has atribuido y su tremenda capacidad para moldearte—, también comenzarás a darte cuenta de que eres tanto el moldeador como el



Cómo se crea y se cambia el ADN emocional. Unos sucesos ocasionan unas reacciones, que a su vez dan lugar a unos pensamientos, sentimientos y actos. Cuando se repiten lo suficiente, estos actos se convierten en la verdad, hasta que elegimos algo diferente: un nuevo pensamiento, un nuevo sentimiento y un nuevo acto, uno tras otro.

que cambia de forma. Mediante el trabajo sistémico y las constelaciones (estas son la parte revolucionaria del trabajo sistémico), te mostraré cómo hacer visible lo invisible y consciente lo inconsciente en dos etapas: en primer lugar, aprendiendo el lenguaje de tu problema, aplicándole otro lenguaje y reformulándolo a través de la lente sistémica; en segundo lugar, representando tu problema al crear algo llamado *constelación*, un proceso dinámico que te permitirá recorrer y examinar tu problema desde una perspectiva tridimensional. Es un doble golpe que romperá viejos patrones que nunca pensaste que podrías sanar, y tu corazón, tu cabeza y tus entrañas se abrirán a posibilidades que no sabías que existían.

En una ocasión trabajé con un ejecutivo que vino a verme porque le habían dicho que tenía mucho potencial pero que no estaba rindiendo plenamente en su trabajo. Estaba fomentando y apoyando el talento de otras personas, pero él mismo no brillaba. Cuando vino a verme, su carrera estaba en peligro. Cuando miramos su sistema familiar, resultó que era el hijo mayor; le habían dicho que cuidara siempre de los más pequeños y pensara en ellos antes que en sí mismo. Este patrón familiar se había filtrado en su carrera. Tan pronto como vio el patrón que había estado dirigiendo el espectáculo desde detrás del telón, se dio cuenta de que podía ocuparse de su propia carrera como directivo y dejar de preocuparse por los demás. Estaba «bien» que siguiera adelante y cuidase de sí mismo. Después, como jefe, podría ayudar a otras personas.

La transformación es una parte revolucionaria del trabajo sistémico y las constelaciones. Los ejecutivos y otros clientes con los que trabajo quedan impactados por las profundidades a las que pueden llegar y las alturas a las que pueden volar de resultados de explorar su mundo sistémico interno, que es muy rico.

Tengo la esperanza de que cuando llegues al final de este libro tú también estés volando.

UNA INVITACIÓN

En este libro aprenderás formas prácticas de explorar tu propia familia y otros sistemas y transformar profundamente tu vida. Te guiaré a través de los pasos básicos del trabajo sistémico y las constelaciones de la manera más comprensible que conozco. Exploraremos la familia y otros sistemas; los sucesos relevantes, las mentalidades y el lenguaje sistémico; la escenificación tridimensional (las constelaciones), y las trampas, libertades, lealtades inconscientes, posibilidades y potenciales.

A lo largo del camino, descubrirás cómo los sentimientos y las emociones son la energía que o bien te destruye o bien te eleva, y aprenderás a usar las emociones superiores para gozar de perspicacia y sabiduría. Comprenderás a un nivel profundo que eres el genio en tu propia botella y te encontrarás con la versión sagrada de ti mismo cuando uses el corazón para abrir tu mente y acceder a tu inteligencia instintiva. Cuando tu corazón y tu cabeza se hayan alineado, tu instinto pasará de estar centrado en la supervivencia a manifestar sabiduría. *Este* es el estado de coherencia en el que las personas, los líderes y los equipos viven la química y la magia.

Finalmente asumirás que eres un ser sensible y que sabes cómo usar tus sentidos, por más desconectado que creas que estás. También comprenderás de qué manera te envía mensajes continuamente tu cuerpo, que te indican lo que te está sucediendo a ti y lo que le está ocurriendo a toda tu familia o sistema organizacional. ¡Nos perdemos muchas pistas porque no entendemos lo que nos dice el cuerpo!

He tenido clientes que se apoyan en una sola pierna, de resultas de un mecanismo inconsciente, cuando están esperando. Cuando señalo este hecho y les pregunto cuál de sus padres está ausente en su vida, cuál de ellos no los apoya, en todos los casos se

sorprenden mucho al darse cuenta de que su cuerpo les ha estado gritando, a lo largo de toda su vida, que tomen conciencia de su posición inestable, carente de apoyo.

En el cuerpo se alojan experiencias acontecidas durante miles de años, y tiene una inteligencia increíble. Solo tenemos que aprender a conectar con su inteligencia y saber lo que está diciendo. Tuve una clienta que no dejaba de quejarse de un dolor punzante en el estómago. Las pruebas no revelaron nada. Pero en nuestra sesión, su historia familiar reveló que una tatarabuela suya murió a los treinta y cinco años después de que la apuñalaran en el estómago. Más habituales son los clientes que se presentan con dolor de estómago y en el momento en que les pregunto qué es lo que no pueden digerir (en sentido figurado), descubren qué es y el tema se resuelve bastante rápido. Como ocurre con todo tipo de información, una vez que nos hacemos conscientes de ella, nos corresponde a nosotros elegir si seguiremos alojando el mismo mensaje o si lo trascenderemos.

En este libro, exploraremos la conciencia de los sistemas y comprenderemos que el hecho de reconocer lo que está ahí es un punto de inflexión en cuanto a lo que puedes hacer y lograr. Aprenderás a identificar los patrones que quieren cesar y emerger en ti. Aprenderás sobre la sabiduría de tu corazón, tu cerebro y tus entrañas, y cómo las constelaciones ayudan a generar unos cambios profundos y duraderos.

Tenemos la increíble capacidad de evolucionar y convertirnos en *lo que sea* que elijamos. A medida que leas este libro, quizá te sorprendas mucho al advertir los patrones limitantes que inconscientemente has asumido como propios. Sin embargo, también te sentirás inspirado por la sabiduría de los patrones multigeneracionales de tu sistema familiar y por los regalos que ofrecen estos patrones en forma de ADN emocional, unos regalos que esperan que los veas y los mejores o los cambies en tu propio beneficio.

La transformación no es para unos pocos elegidos. Ha estado aquí esperándote todo el tiempo. Eres un ser extraordinario, y solo tienes que saber cómo *verte* a ti mismo. Una vez que sepas cómo eres en realidad a través de la lente del trabajo sistémico y las constelaciones, verás que hay una vida increíble esperando a que le des forma y la vivas.

¡Bienvenido/a al viaje!

JUDY WILKINS-SMITH