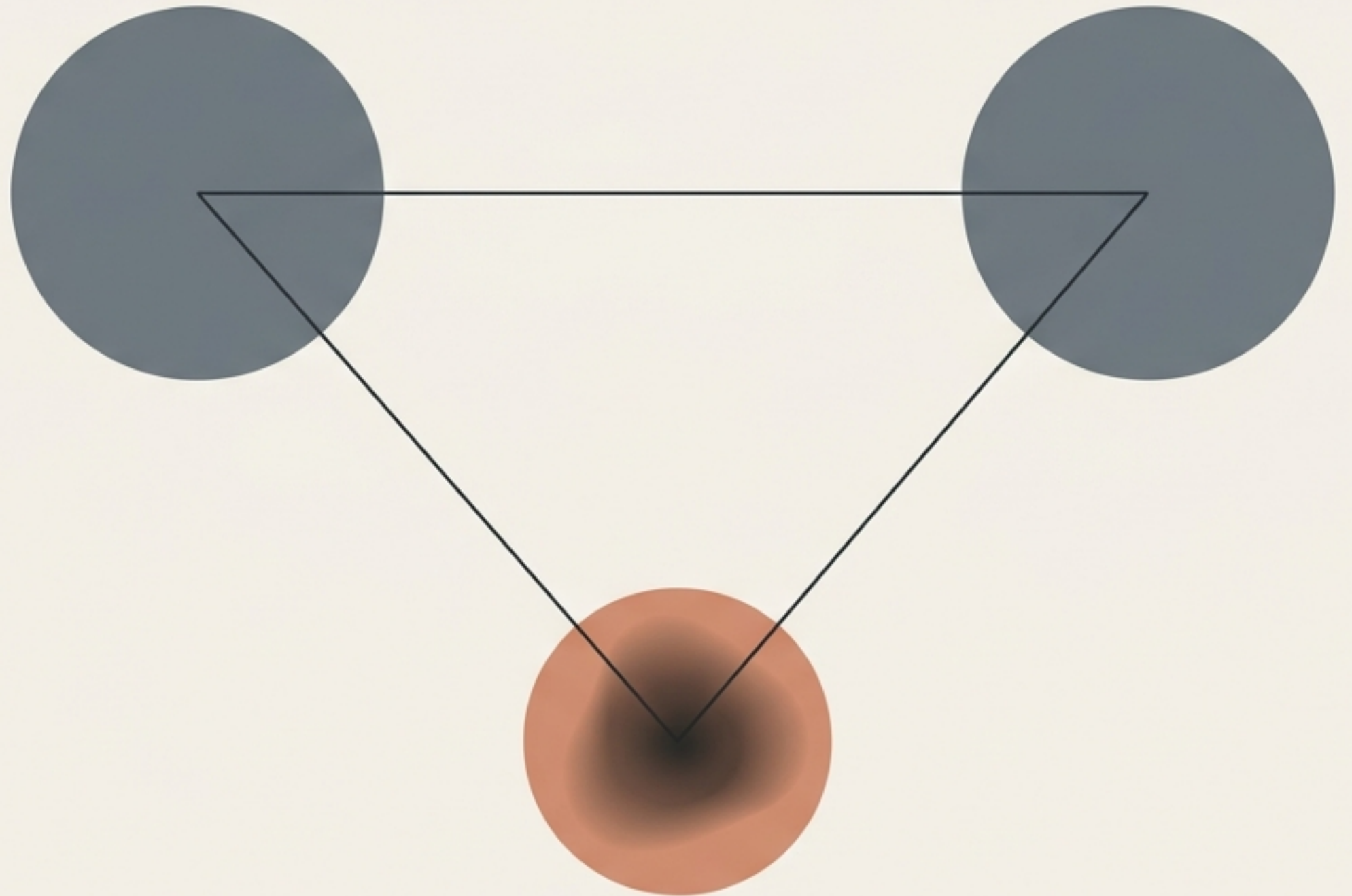


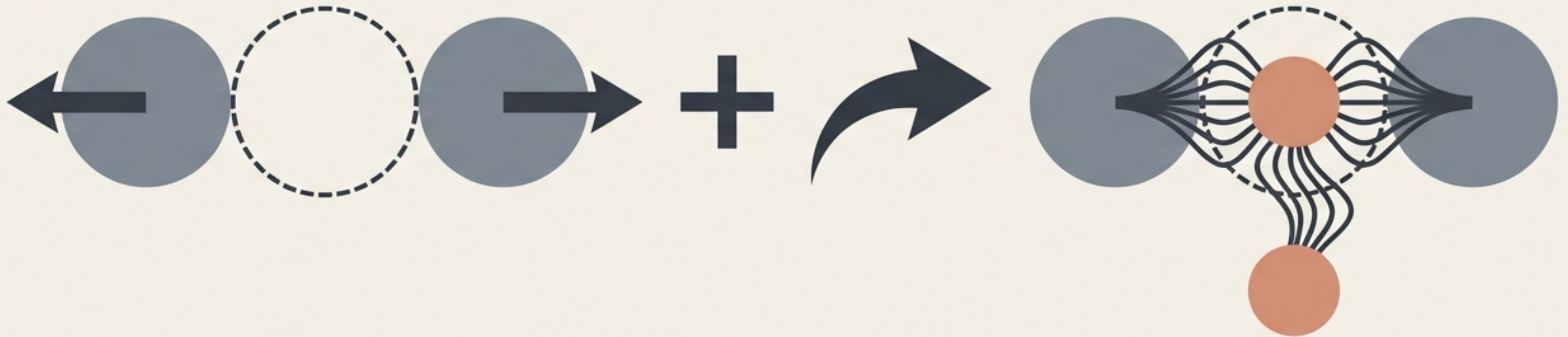
La Triangulación Sistémica

El peso de la lealtad y la arquitectura oculta de la familia.



El Vacío Sistémico: Cómo nace la triangulación

La triangulación no es una decisión consciente del niño. Es un movimiento de supervivencia del sistema. Cuando los adultos no pueden sostener su relación, se crea un vacío que succiona al tercero para compensar la tensión.

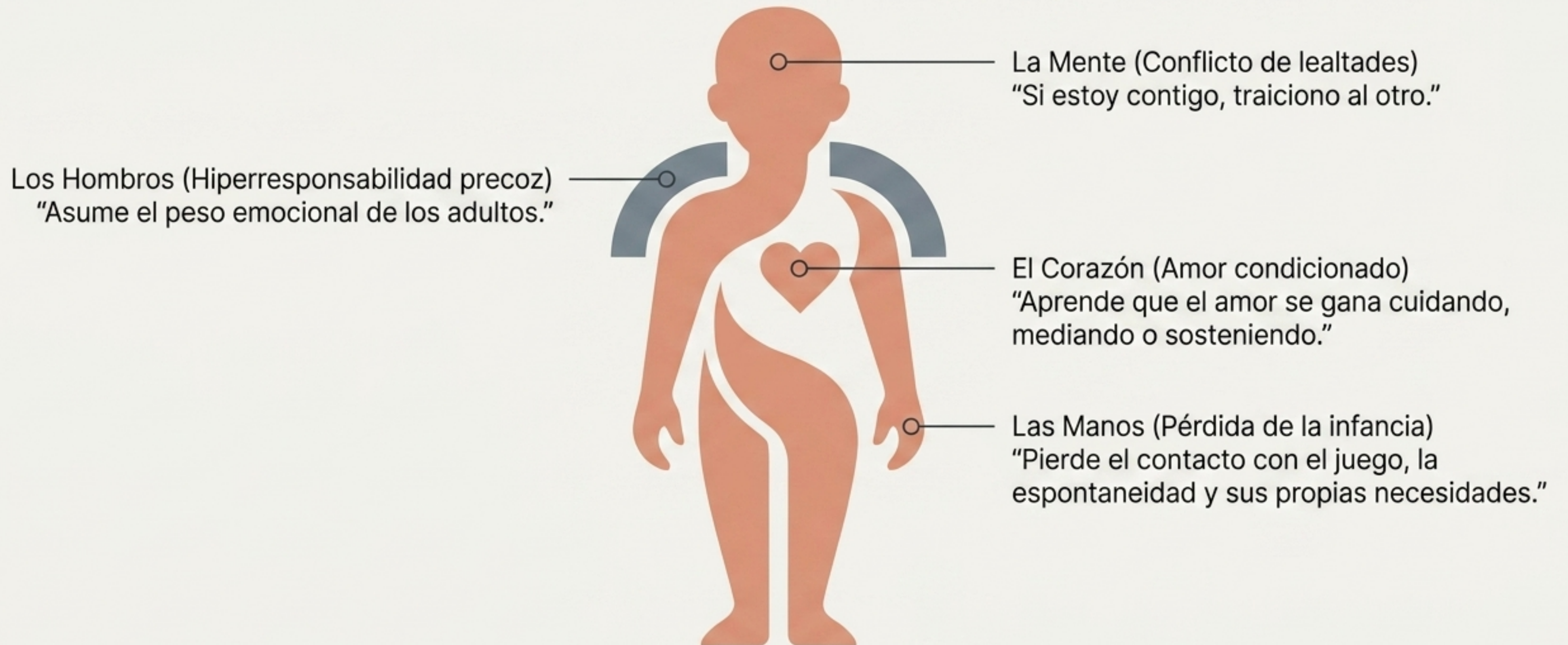


Distancia Emocional + Conflicto No Resuelto

El Niño como Compensador

La Anatomía del Niño Triangulado

El precio del equilibrio familiar lo paga el niño, asumiendo funciones que desorganizan su propia etapa vital.



Matriz Diagnóstica: Los 5 Roles de la Triangulación

El Rol	La Dinámica (Qué hace el niño)	La Creencia Oculta / El Costo Adulto
El Confidente	Escucha, consuela y aconseja a un progenitor.	Creencia: Para que me quieran, debo estar disponible.
El Mediador	Lleva mensajes e intenta calmar discusiones.	Costo: Trauma por tensión constante. Si esto se rompe, es culpa mía.
El Aliado	Se posiciona con uno contra el otro (Tú y yo nos entendemos).	Costo: Gana pertenencia, pero pierde inocencia y equilibrio.
La Pareja Simbólica	Ocupa el lugar de intimidad/compañía de la pareja ausente.	Costo: Dificultad para tener pareja propia, culpa al separarse.
El que Funciona	Cuida hermanos, no da problemas, no pide ayuda.	Costo: Sostiene al sistema drenando su propia energía vital.

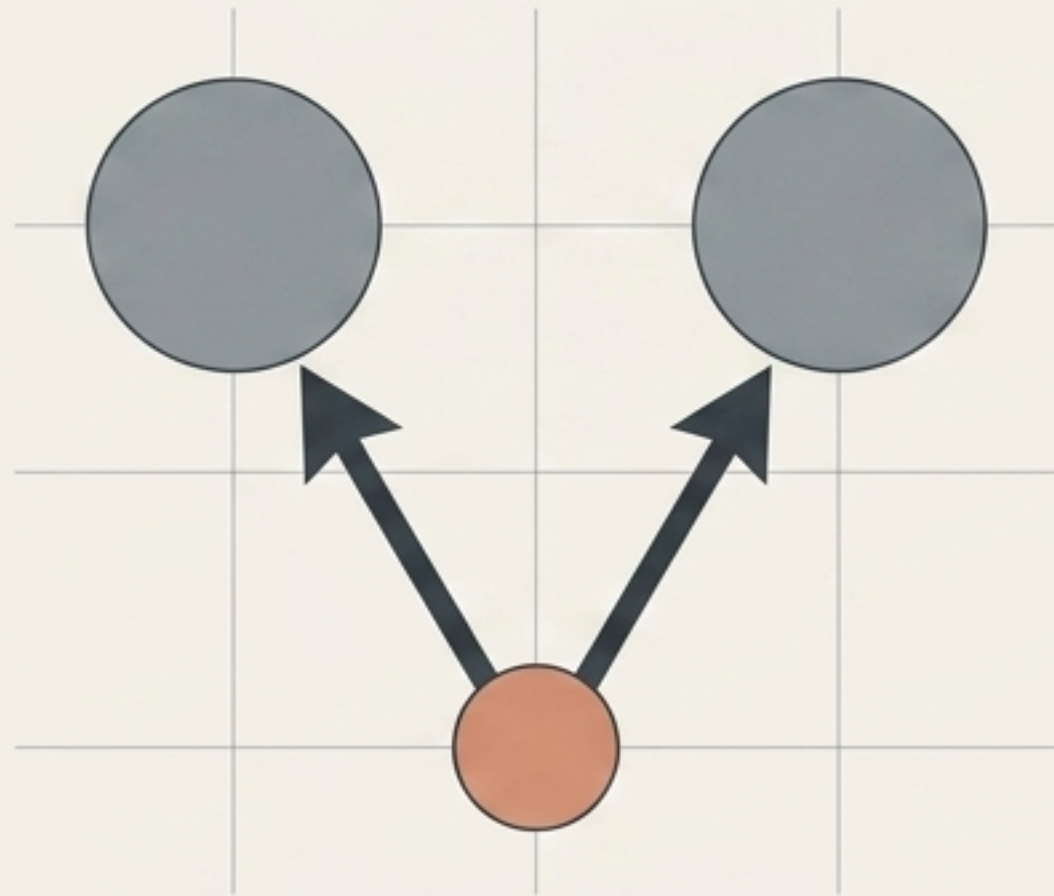
El Eco Generacional: El aprendizaje por modelaje

El niño internaliza un modelo de relación donde los adultos no se hacen cargo de lo que les corresponde. Sin darse cuenta, repite esta dinámica en su vida adulta.



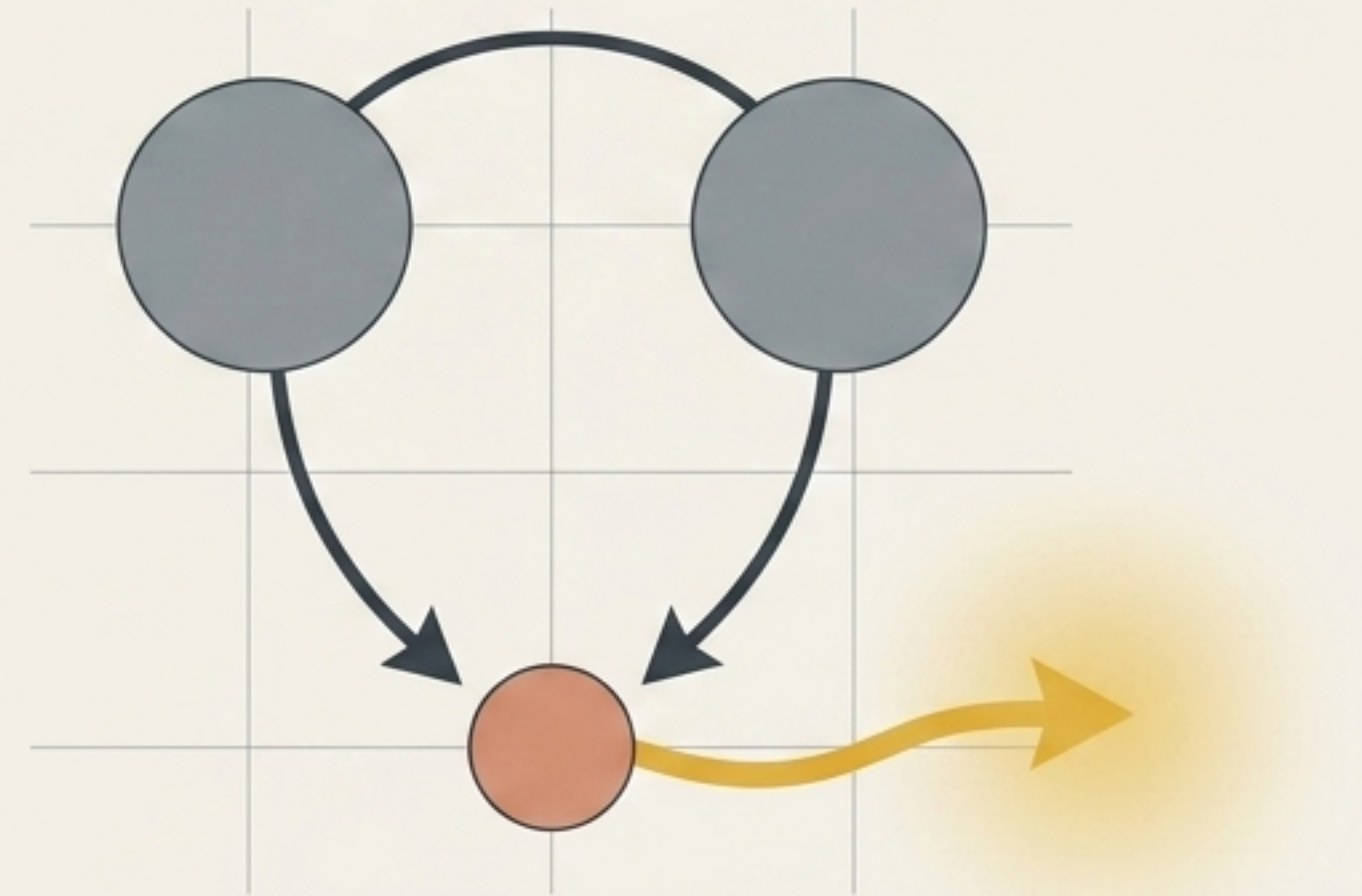
El Desorden vs. El Orden Sistémico

El Modelo de Supervivencia



El niño sostiene a los grandes.
La energía vital se estanca.

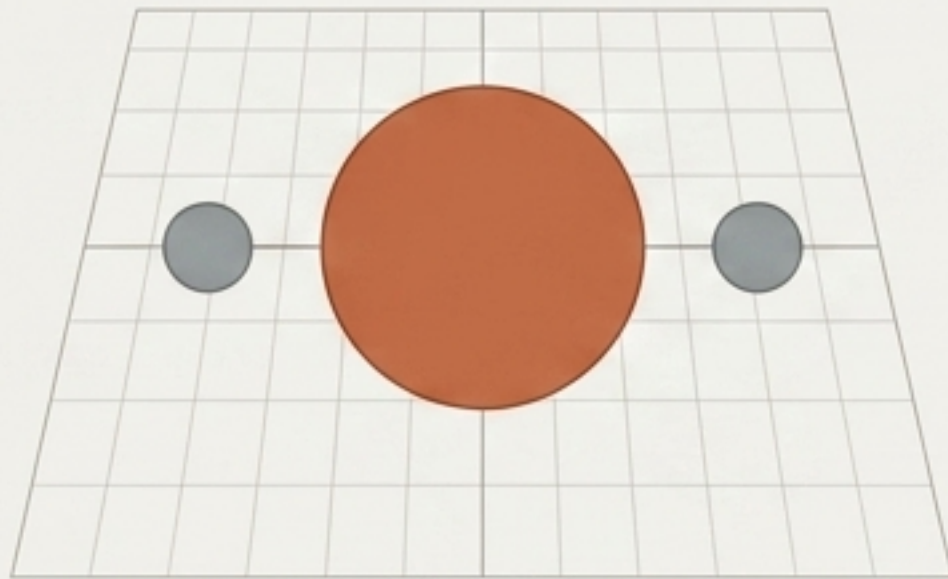
El Modelo Sanador



Los grandes sostienen.
La energía fluye hacia adelante
hacia Su Propia Vida.

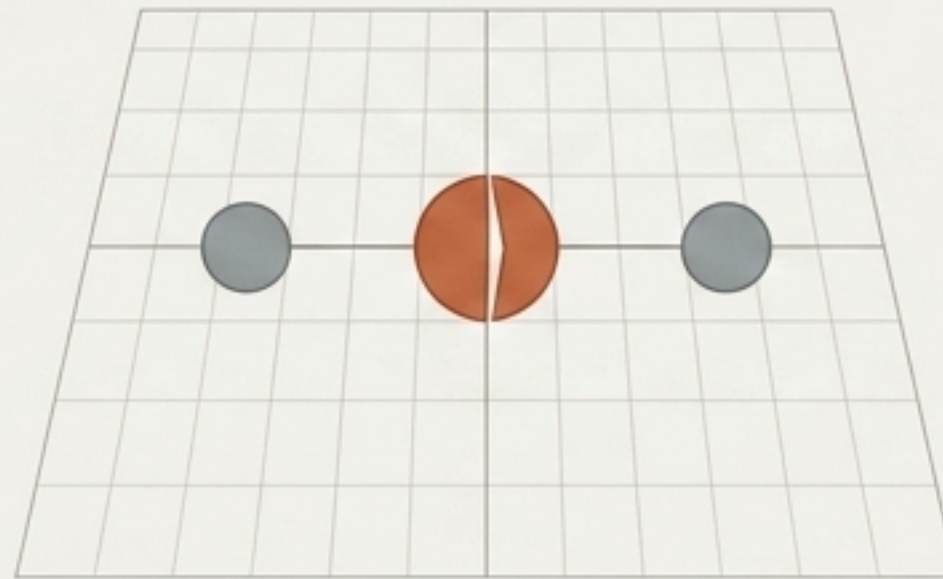
La Lectura del Campo: La Dirección de la Mirada

En constelaciones familiares, el desorden se revela antes de hablar.
La configuración inicial delata el peso que carga el hijo.



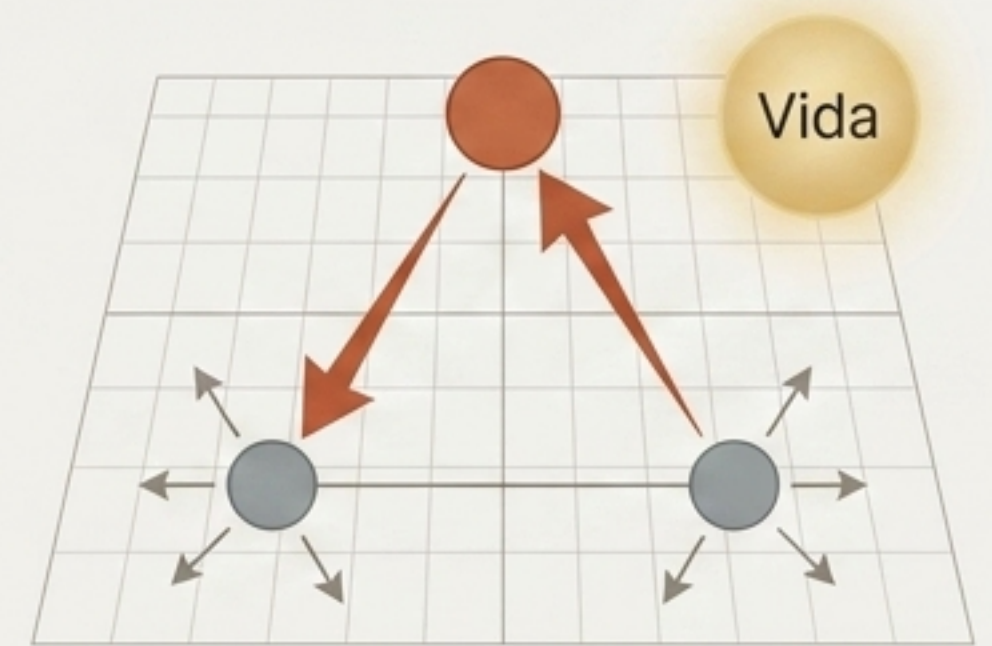
Tamaño

El hijo se percibe más grande energéticamente.



Posición

El hijo funciona como muro y puente simultáneo.

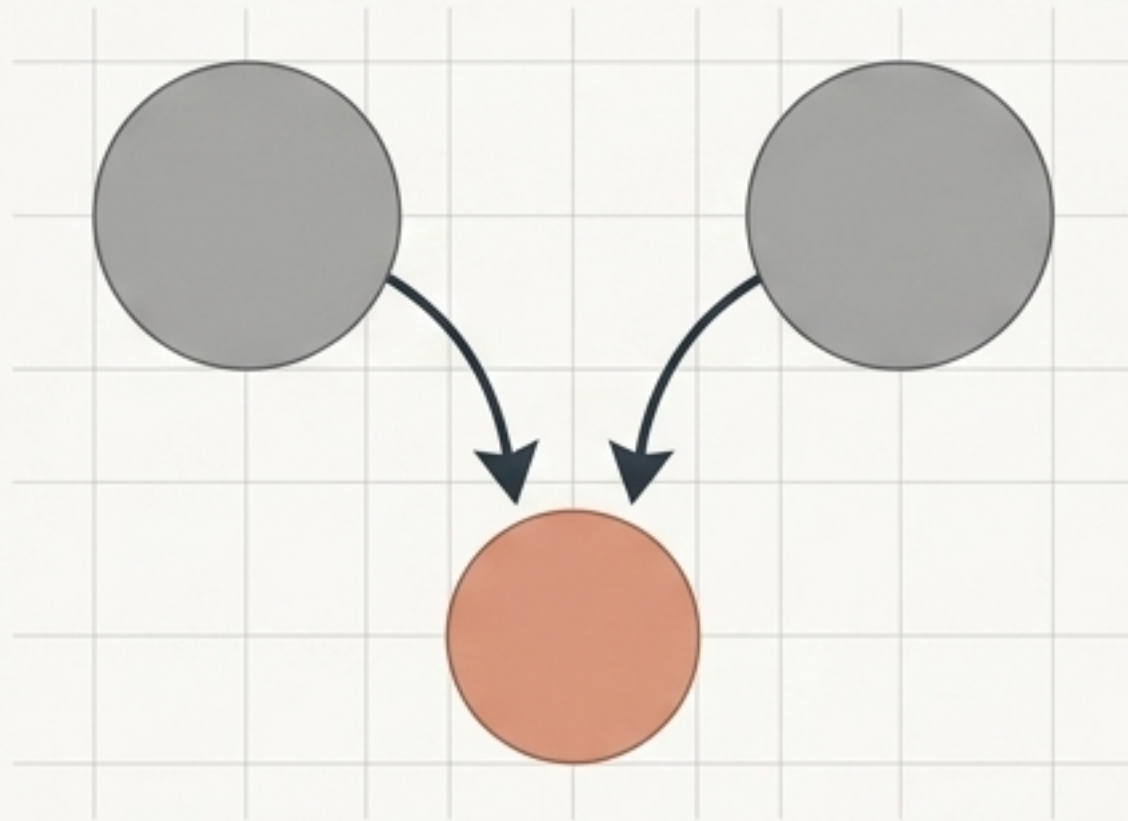


La Mirada

El hijo da la espalda a su vida para vigilar el sistema.

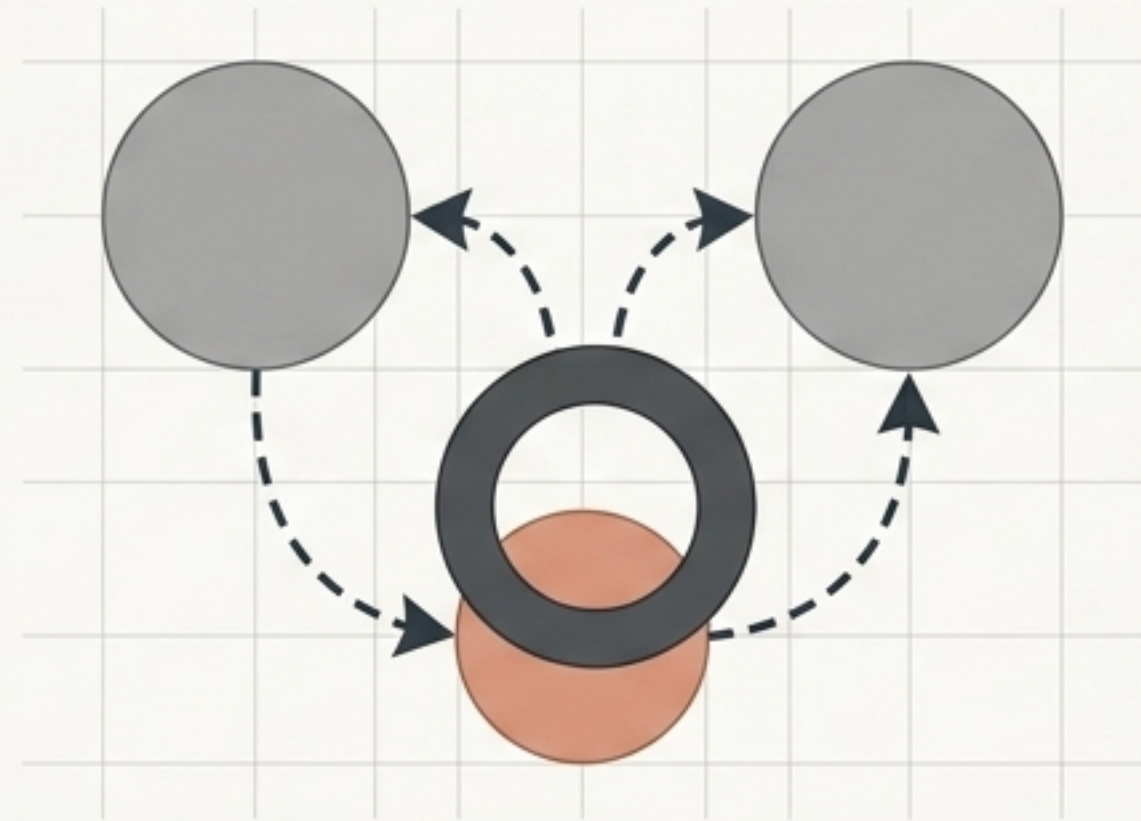
Movimientos Sanadores: El Reconocimiento y la Devolución

Paso 1: El Reconocimiento (Clave)



Veo que tomaste un lugar que no te correspondía.
Gracias por intentar ayudarnos.

Paso 2: Devolver la Responsabilidad



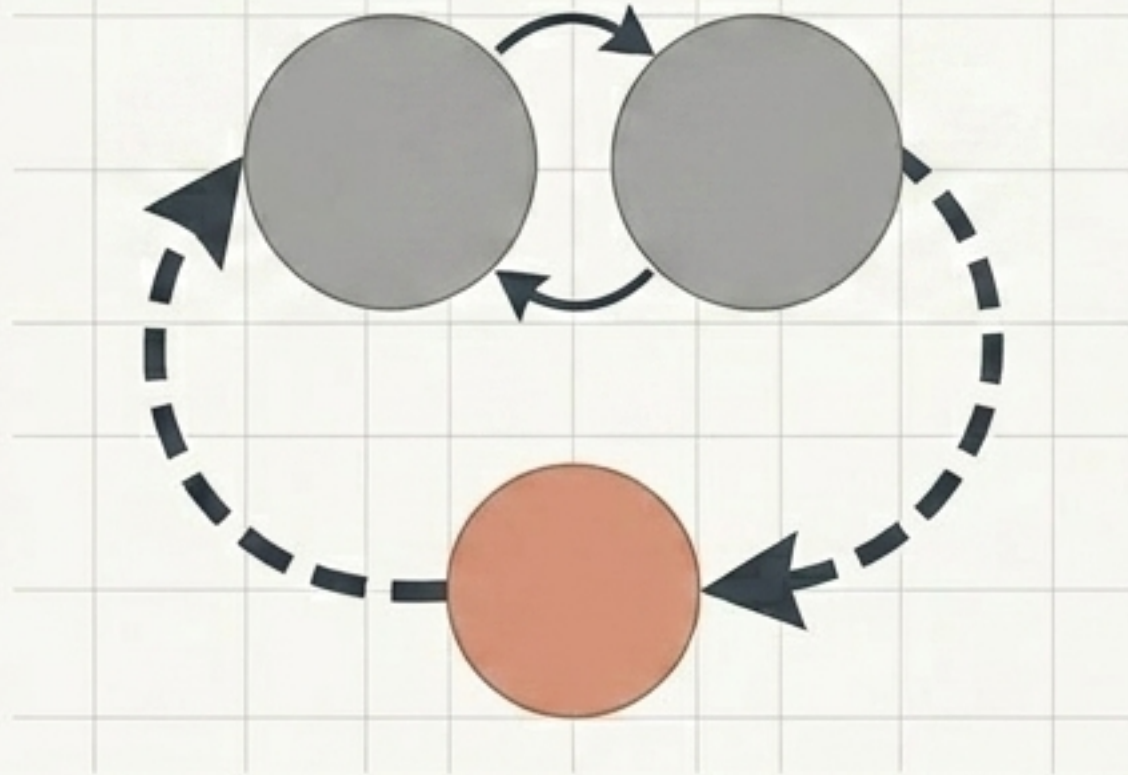
Esto es nuestro. Lo que pasó entre nosotros nos
pertenece. Tú no tienes que cargar con ello.

Nota clínica: El niño no suelta si antes los
adultos no asumen la responsabilidad.

Tony Fibla

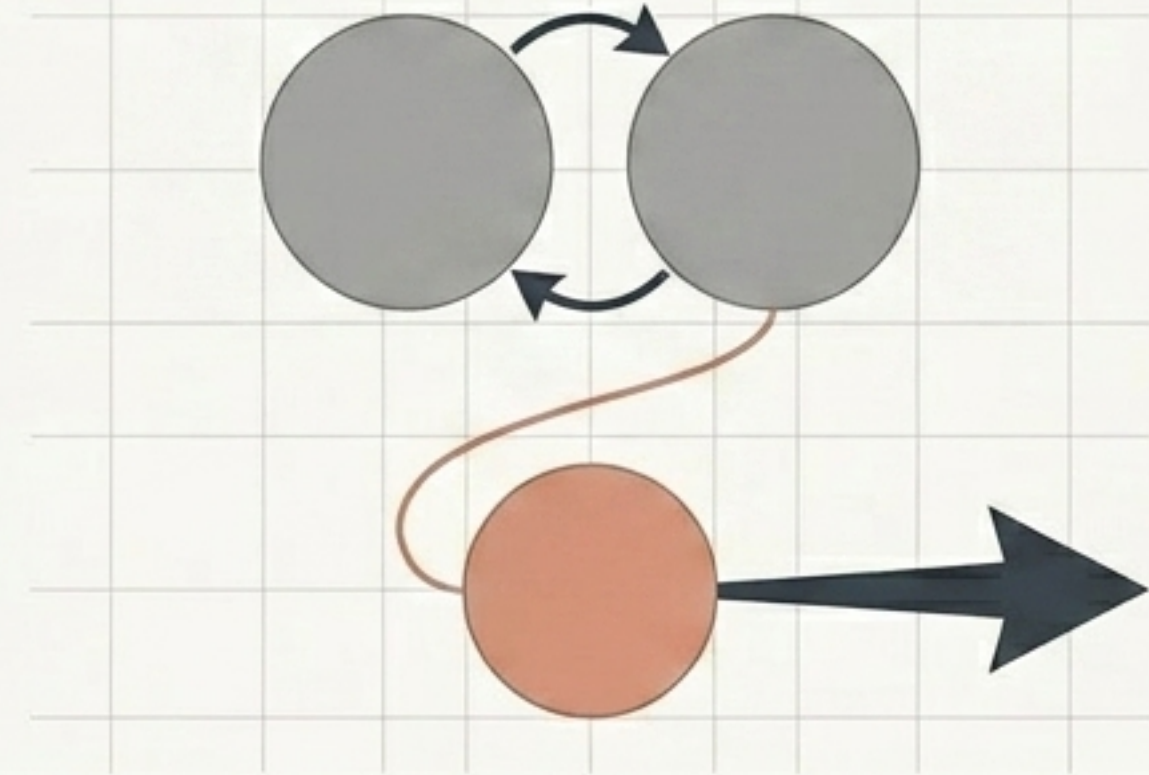
Movimientos Sanadores: Restaurar el Orden

Paso 3 & 4: Permiso para ser pequeño y Separar planos



Ahora puedes ser solo nuestro hijo. Nosotros somos los grandes. Lo nuestro se queda entre adultos.

Paso 5: Honrar la Lealtad



Tu amor fue grande. Ya no hace falta que sigas ahí.

Ritual Sistémico Individual (Parte I)

Este movimiento permite liberar al niño interior de su rol, sin necesidad de constelar a la familia físicamente.

Paso 1: Colocación Simbólica

Coloca un objeto para madre, uno para padre y uno para ti, tal como el cuerpo lo pida. Observa: ¿Estás en medio? ¿Mirando hacia atrás?

Paso 2: Reconocer el lugar

Toca tu objeto y di: Durante mucho tiempo estuve aquí. Tomé un lugar que no me correspondía. Lo hice por amor.



Ritual Sistémico Individual (Parte II)

Paso 3: Devolver la carga

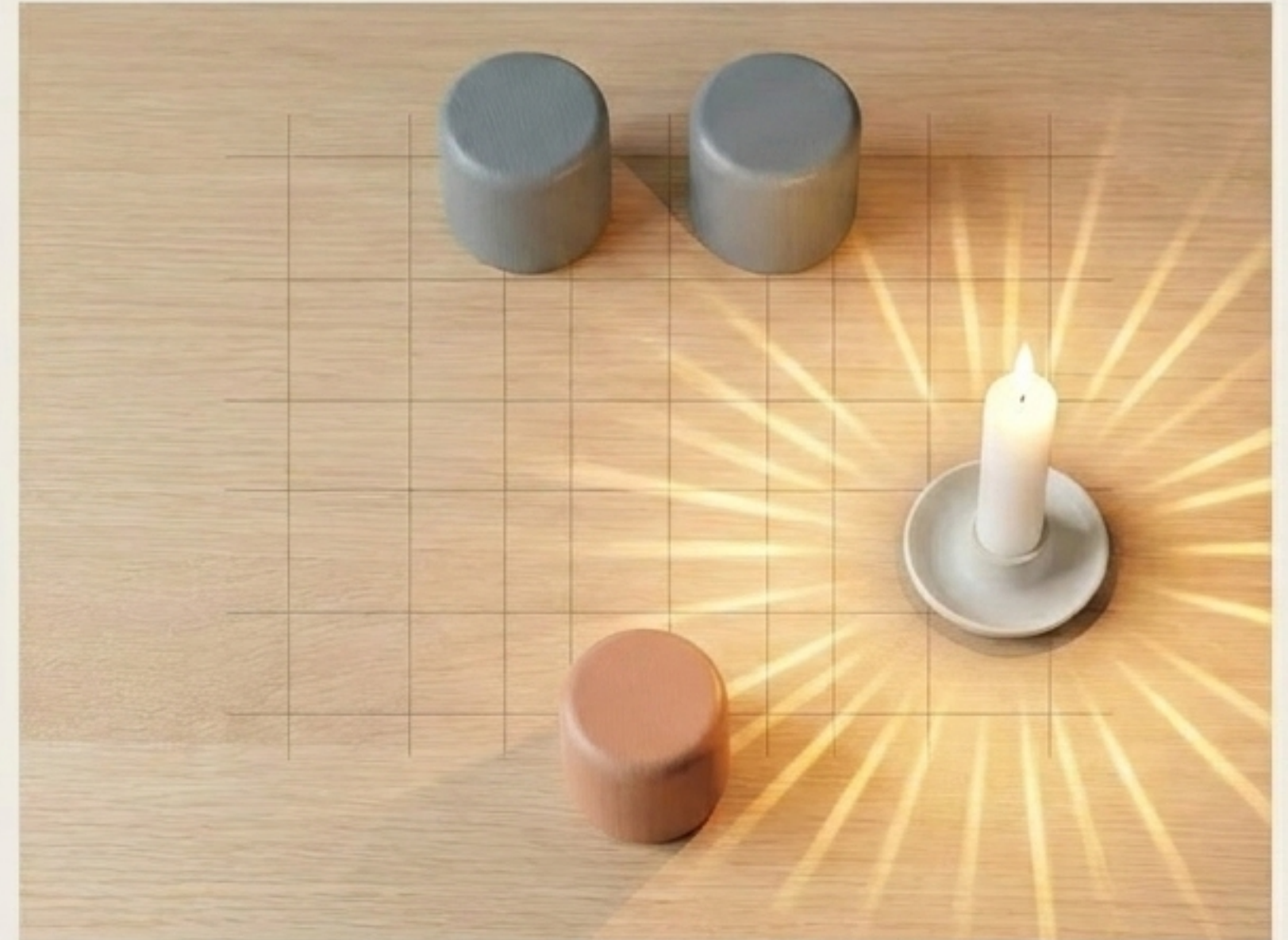
Da un paso atrás (simbólico). Queridos padres, os devuelvo vuestras cargas y emociones. Imagina el peso saliendo de ti.

Paso 4: Permiso para ser pequeño

Yo soy solo vuestro hijo/a. Vosotros sois los grandes.

Paso 5: Volver a tu lugar

Mueve tu objeto a un lugar más bajo, orientado hacia adelante. Enciende la vela (energía vital). Ahora tomo mi lugar y miro mi vida.



Después del Movimiento: El Retorno de la Energía Vital

Cuando el niño interno deja de sostener a los padres, la energía bloqueada vuelve a la vida propia. El reordenamiento sistémico produce cambios tangibles en la adultez:



Ligereza emocional

El pecho y los hombros se liberan de una tensión crónica.



Límites sin culpa

Capacidad de decir no sin sentir que se traiciona al sistema.



Simetría en la pareja

Dejar de buscar a alguien a quien salvar o que nos salve.



Permiso para recibir

Se rompe el patrón de que el amor solo se gana dando.



Descanso profundo

Un alivio físico literal al soltar una alerta de supervivencia que duró décadas.

La Carta Sistémica



Devuelvo lo que no es mío

Tomaste un lugar que no te correspondía. No fue un error. Fue amor. Entraste en medio para sostener, para unir, para aliviar. Pero ese peso no era tuyo. Ahora puedes soltarlo.

Tus padres son los grandes. Tú eres el hijo/a.
Y tu vida te espera delante.

Pregunta de autoobservación:

¿Qué temo que ocurra si dejo de estar en medio?

Integración

“Queridos mamá y papá, los dejo con lo suyo y tomo mi vida tal como viene.”

Cuando dejo de sostener a mis padres, la vida me sostiene a mí.

Tony Fibla