

ROMPER <sup>el</sup>

**CICLO**



Gómez Badía, Mariana

Romper el ciclo: cómo desatar los nudos invisibles que boicotean tu vida /

Mariana Gómez Badía. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2022.  
256 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1334-9

1. Crecimiento Espiritual. I. Título.

CDD 158.125

*Romper el ciclo*

© Mariana Gómez Badía, 2023

Derechos mundiales para todas  
las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello

Editorial El Ateneo, 2023

Patagones 2463 - (C1282ACA)

Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com

www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial:

Carolina Genovese

Edición: Victoria Sabines

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño:

Marianela Acuña

Diseño: María Victoria Costas

1ª edición: enero de 2023

ISBN: 978-950-02-1334-9

Impreso en Talleres Trama

Pasaje Garro 3160,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en enero de 2023.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que  
establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723)

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

Mariana Gómez Badía

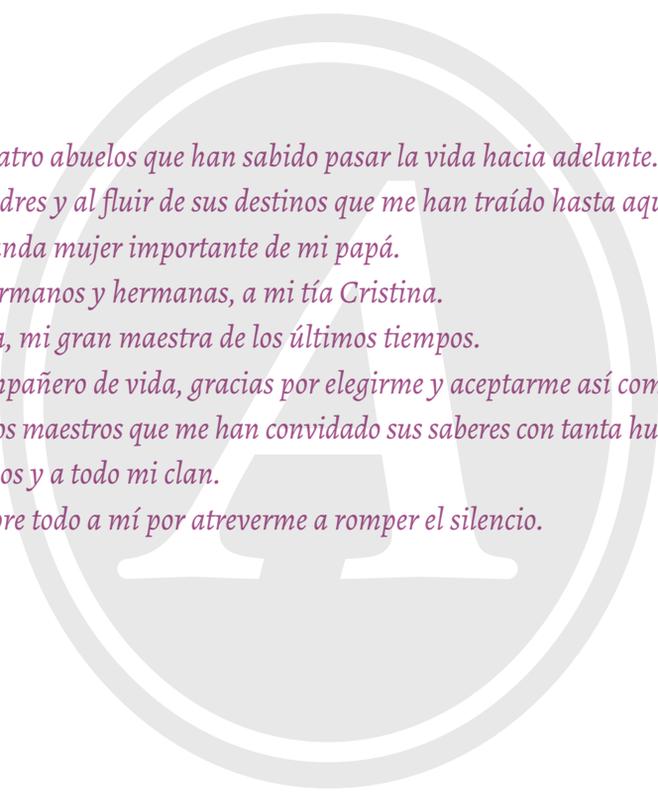
# ROMPER el CICLO



Cómo desatar los **nudos invisibles**  
que boicotean tu vida

 *Editorial El Ateneo*





*A mis cuatro abuelos que han sabido pasar la vida hacia adelante.  
A mis padres y al fluir de sus destinos que me han traído hasta aquí.  
A la segunda mujer importante de mi papá.  
A mis hermanos y hermanas, a mi tía Cristina.  
A mi hija, mi gran maestra de los últimos tiempos.  
A mi compañero de vida, gracias por elegirme y aceptarme así como soy.  
A todos los maestros que me han convidado sus saberes con tanta humildad.  
A mis kilos y a todo mi clan.  
Y por sobre todo a mí por atreverme a romper el silencio.*



*Si no cometiéramos errores,  
no habría nada que aprender.*

*Si no tuviéramos temores,  
nada quedaría por trascender.*

*Si fuéramos seres perfectos,  
aquí nada tendríamos que hacer.*

*Si no existieran los opuestos,  
la vida no tendría su razón de ser.*

ARNAU DE TERA



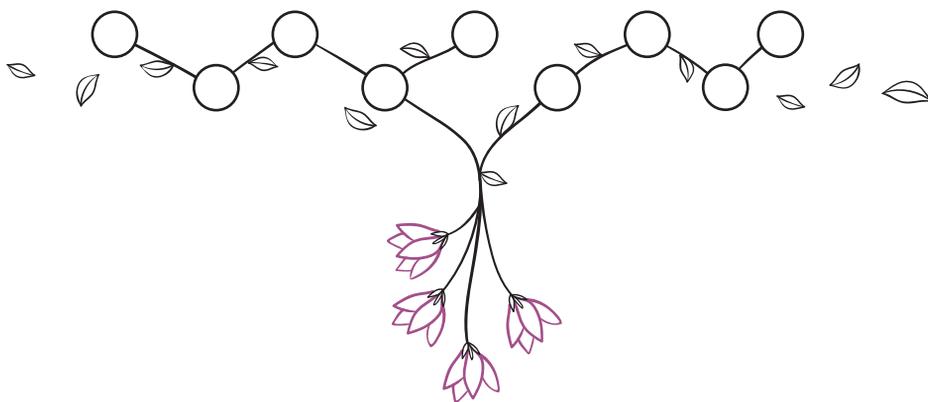
# Índice



Prólogo .....	11
Introducción .....	16
El camino para sanar .....	19
<i>Meditación 1</i> .....	20
Kilos .....	23
1995 .....	29
En primera persona .....	35
Rompiendo el silencio .....	44
El caos como protagonista .....	53
De la oveja negra a la multicolor .....	59
Ver para tomar consciencia vs. ver para creer .....	66
El lenguaje de las constelaciones familiares .....	70
Hagamos un breve ejercicio .....	71
Los órdenes del amor, el legado de Bert Hellinger .....	77
Lealtades familiares .....	84
Tú eres tú, yo soy yo .....	87
Sobre campos mórficos y epigenética .....	92
Mejor yo, antes que tú .....	95
5 % de libre albedrío .....	96
<i>Meditación 2</i> .....	101
Fractalidad .....	108
Mamá .....	115
<i>Meditación 3</i> .....	120
Papá .....	128
<i>Meditación 4</i> .....	134

Casos de consultorio: el espejo facilitador / consultante .....	141
Hebe y su constipación .....	147
Estela .....	149
Celeste .....	153
Laura y la pareja .....	160
Pablo y sus adicciones .....	180
Sobrevivir vs. vivir .....	184
¿Cómo hiciste? .....	187
Mirar la crisis y rendirnos a ella .....	189
Meditación 5 .....	191
Brillar es tu esencia .....	194
¿Para qué sufrimos? .....	196
Despertar .....	199
Meditación 6 .....	200
Ser testigo .....	205
Yin - Yang .....	210
Mateo y la ira .....	216
Esther .....	219
Beatriz .....	222
El paso hacia la aceptación después del dolor .....	229
Juliana y el “pichín” de su hijo .....	234
Ritual del No nacido .....	237
El sueño de tus ancestros .....	240
Despertar el maestro que me habita .....	244
¡Por más alas en movimiento! .....	249
Meditación 7 .....	250
¿Te animas a <i>Romper el ciclo</i> ? .....	253
Bibliografía .....	254
Agradecimientos .....	255



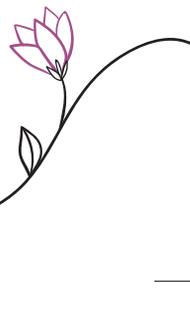


## Prólogo

Todas mis mañanas son una mezcla de despertar, preparar mi mate con exquisitos yuyos, abrir mi cuenta de Instagram y responder las miles de consultas que llegan a mis redes sociales. Así fue como una mañana me encontré con el mensaje de Mariana, que quería hacerme llegar su libro con la propuesta de hacer un *live* juntas.

No sabía absolutamente nada sobre ella, entonces fui a su perfil y vi que nos unían las constelaciones familiares. Le conté que tenía una agenda muy cargada los próximos meses, pero que en algún momento lo haríamos. Lo cierto es que Mariana tuvo paciencia y esperó a que yo volviera de Jordania (de los casamientos de dos de mis tres hijos), y así fue como se dio el espacio para recibir su libro y concretar el tan ansiado *live* en Instagram (si no lo has visto, te sugiero que lo hagas).

Comencé a leer las páginas del libro y me quedé prendida en su historia. Pensé en su mamá y en ella como hija, en lo difícil



que había sido para Mariana aceptar la decisión y el destino de su madre, llevándola por un viaje de mucho dolor y perpetración. En paralelo, pensaba en mis hijos y en lo complejo que también ha sido para ellos. Historias personales que nos llevaron a un viaje de sanación, recuperación, restauración, alquimia y reconciliación. Todo difícil, ¿no? Sí, ¡pero posible! Ambas hicimos posible la vida. Por nuestras historias y heridas, Mariana y yo fuimos llevadas a las constelaciones familiares.

Mi arribo a las constelaciones fue en el año 2006, cuando mi hermana Marcela (la gran mentora de mi desarrollo espiritual) me habló por teléfono y me contó que acababa de llamarla su hija Francisca, que en ese momento vivía en Los Ángeles y se estaba separando de su marido argentino. En pleno conflicto conyugal, él esbozó que iba a luchar para quedarse con la tenencia de la hija de ambos. Marcela tenía que viajar urgente a Estados Unidos para trabajar en esa situación, pero me dijo que apenas regresara, teníamos que hacer algo juntas, sus palabras textuales fueron:

–Ahora viajo, pero al llegar tenemos que ir a constelar.

–¿Constelar? –le dije yo–. ¿Qué es eso?

–Después te explico. Ya averigüé y sé dónde tenemos que hacerlo... Pero tú tienes que venir, porque eres la que está repitiendo la historia de nuestra abuela paterna.

Yo no sabía de qué me estaba hablando, nunca en mi vida había escuchado la palabra *constelar*, pero estaba claro que había un patrón familiar que seguía latente. A nuestra abuela paterna, allá por el año 1940, en pleno divorcio con su marido (quien fuera nuestro abuelo paterno), le habían sacado a sus hijos. No le quedó más remedio que aceptar la disposición de un juez y solo verlos de tanto en tanto. Cuando después de varios meses mi hermana volvió de



Estados Unidos –habiendo dejado todo más en orden para su nieta– hicimos una cita, y fuimos a lo que sería mi primer Taller de constelaciones familiares.

Fue un viaje de ida. Indescriptible, imposible contar con palabras todo lo que ocurrió en ese primer encuentro. Se despertó en mí la llamada ancestral de todas las madres y todo lo femenino de mi sistema familiar. Me encontré con madres que por distintas causas habían dejado de estar con sus hijos. Madres que habían abandonado y padres del sistema que (por compensación) habían decidido cuidar de los niños, desde un llamado inconsciente. Iba comprendiendo, desde mi historia, todo lo que había pasado en mis ancestros: el conflicto y la distorsión que había sucedido entre hombres y mujeres.

Después decidí crear talleres a los que llamé de “Encuentro y Sanación” para todos los padres que llegaban a la Fundación en busca de sus hijos o con la necesidad de revincularse. Un hermoso viaje que me llevó, con el tiempo, a formarme en las Nuevas Constelaciones Familiares y sumar todas las herramientas que ya había incorporado para atravesar los distintos infiernos, y darme a luz entre tanta oscuridad necesaria. Sí, como leíste, ¡necesaria! Hemos tenido la inmensa oportunidad de nacer donde nacimos: sistema familiar, país, cultura, época y tiempo.

¿Te has ido preguntando el *para qué* de todo lo que fue ocurriendo en tu vida? Así fue siendo para Mariana y para mí... La vida dispuso frente a nosotras un montón de hechos que clamaron por resolución, hechos que nos arrojaron a noches oscuras del alma. ¿Fue duro? Sí, ¡fue durísimo! Pero algo de la fuerza y la valentía nos encontró para lanzarnos en la tarea, así como estábamos: muriendo, despedazadas. Ella desde su lugar de hija, y yo desde mi lugar de madre.

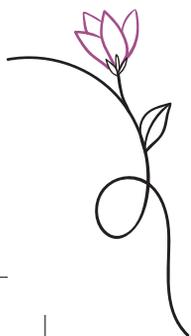


Por eso fue tan potente haberme encontrado con Mariana, con su libro y con su historia. En el *live* que hicimos juntas, nuestros campos energéticos y de amor se encontraron danzando en la búsqueda: en ella de la madre y en mí de los hijos. Cuánta resonancia, cuánto amor...

Hay un *para qué* en todo lo que te acontece, aunque por momentos en la dificultad solo te preguntes *por qué*: “¿Por qué a mí? ¿Por qué me pasa todo lo que me pasa?”. Pero el porqué nos va atrapando en el rol de la víctima, donde se agotan las fuerzas, donde nos encerramos en una cárcel con portación de llaves que abren nuestras puertas a ser libre de lo que nos ha matado.

El trabajo de autoconocimiento es fundamental para volver a tomar tu vida, asentir al destino y ser tu propia o propio alquimista. Esto es lo que vas a ir encontrando en la historia de Mariana y en las herramientas adquiridas. Encontrarás guía, diferentes caminos, pero todo te conducirá hacia ti, hacia el centro de tu corazón, allí a donde todos de alguna forma necesitamos regresar. La historia de Mariana la llevó a rescatarse a sí misma, y en simultáneo, a comenzar a compartirla para ayudar a otros.

Estamos en un tiempo lleno de gracia y bendición. Es inevitable pasar la crisis que se presenta en uno mismo, en los vínculos, en la profesión, en el trabajo. Por eso, las Nuevas Constelaciones Familiares se presentan como una filosofía de vida. La fuerza de decir “Sí, sí a todo como es” hace que la dificultad comience a ser energía de posibilidad. Aceptar que todo y todos somos parte, y que en cada uno la vida juega el papel que necesita para la resolución y la reconciliación. La aceptación es para mí una de las fuerzas espirituales más potentes, que nos abre a experiencias maravillosas con la vida. Cuando le decimos que sí a la vida y la aceptamos, aparecen toda la



abundancia y las posibilidades que no estábamos viendo en la queja y el victimismo.

¿Qué habría pasado con Mariana si ella en los hechos no se hubiese abierto a la aceptación de todo como fue? Seguramente no hubiera dado paso a su labor excepcional con ella misma, con su sistema familiar, con el amor y con su maternidad...

Mariana, gracias por tu valentía de contarnos tu historia, de lo que hiciste con ella y por darte paso a más vida. Gracias a tu mamá y a tu papá. En especial a tu madre, que a pesar del dolor que cargaba, los tuvo y que gracias a esa herida, vino tu salto cuántico a ser más vida. Creo que fue la propuesta más latente en ti: Madre y Vida.

Bert Hellinger, el creador de las constelaciones familiares, dice: “La madre nos da la vida y con eso, todo para vivir y hacer algo grande”. Gracias, Bert, por dejarnos esta herramienta maravillosa para tomar nuestro origen y los órdenes del amor. El amor necesita del orden para fluir en todos nosotros. Si rechazo a mamá, rechazo la vida. Si rechazo a papá, rechazo el mundo. En esta génesis está todo.

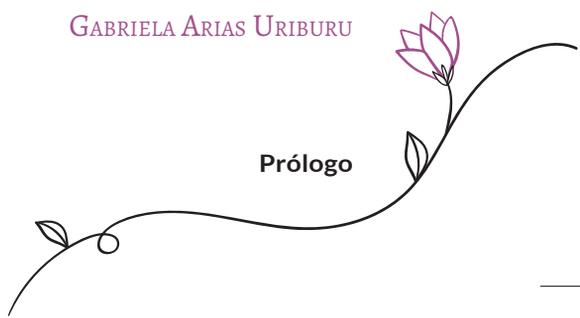
Gracias, Mariana, por animarte a tomar este principio y esta fuerza que se ha sanado en ti, e inspirar a tanta gente. Siento ese puente que nos ha unido y nos une.

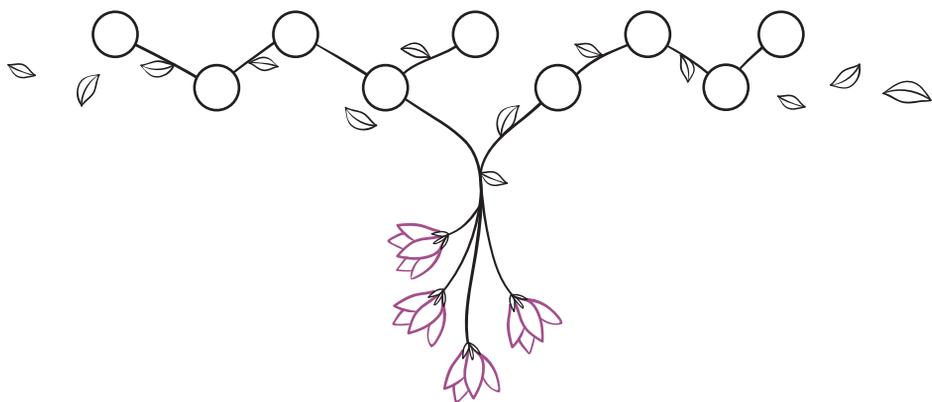
Las páginas de este libro vienen a sembrar vida, amor, inspiración. Te invito a que te abras a la experiencia de dejarte impregnar por él.

Ábrete a lo que este libro viene a moverte.

Abre tu corazón para ver qué tiene para decirte.

Así se comienza el viaje a las constelaciones...





## Introducción

Comencé a escribir este libro a partir de mi experiencia personal y para poder transmitirles cómo, a través de las constelaciones familiares, pude sanar de muchos dolores que me acompañaron desde mi niñez.

Viví gran parte de mi vida acompañada por la obesidad, y a eso se le sumó haber transitado una infancia difícil luego del suicidio de mi mamá. Con el relato de mi propia historia, intento ser un puente que sirva como testimonio de que sí es posible dar un salto, más allá de lo que nos haya sucedido en el pasado.

Quiero que mi experiencia sirva para que mis lectoras y lectores tomen consciencia de que, cuando el alma se abre en este proceso de sanación, el maestro que nos habita se despierta y usa sus dones y recursos para crear una nueva realidad. No es magia, es alquimia, porque sana quien insiste.

Tenemos que aceptar que el pasado no se puede modificar, pero sí es necesario aceptarlo para llenar de luz el presente y potenciar

16



ROMPER EL CICLO

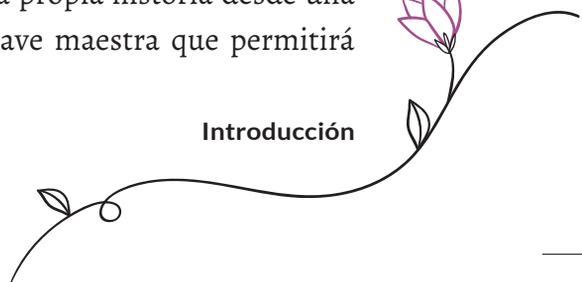
nuestro futuro. Nuestros antepasados han iniciado un juego y no podemos mover las fichas que ellos ya han jugado, pero sí podemos hacer un nuevo movimiento que se expanda hacia adelante. Por eso, los invito a reflexionar sobre qué clase de ancestro quieren ser para su descendencia. A través de estas páginas descubrirán que es importante mirar con otros ojos nuestro origen y nuestro presente para poder alcanzar comprensiones más profundas. En definitiva, si somos capaces de tomar consciencia y cambiar nuestros pensamientos, nuestras emociones también cambiarán y, en consecuencia, nuestras acciones.

**El viaje de transformación se inicia cuando tomamos la decisión de abrir los ojos del corazón para hacernos cargo de todo lo que necesite ser mirado.** Esta mirada se da cuando logramos hacer un *stop* y nos damos el permiso de cambiar el observador que somos: un observador que no busca culpables, sino soluciones.

En los siguientes capítulos, a partir de mi experiencia personal y profesional, entrelazo historias de quienes han constelado conmigo y que sirven de ejemplo para que podamos descubrir cuál es el camino. Además, cada capítulo incluye ejercicios y meditaciones, a las que se accede mediante el escaneo de un código QR.

Este libro no solo hay que leerlo, también hay que dibujarlo, escribirlo e interactuar con él, porque será de ayuda para que logren lo que deseen desde la premisa que la información y los recursos nos habitan. Así, quienes lean este libro se irán reconociendo a sí mismos y podrán descubrir aspectos de su clan familiar que les permitirá dar un salto desde un lugar protagónico.

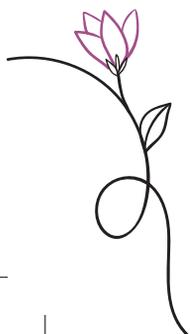
*Romper el ciclo* tiene la intención de ser un camino de ida, una posibilidad para reconciliarse con nuestra propia historia desde una mirada en primera persona. Es una llave maestra que permitirá



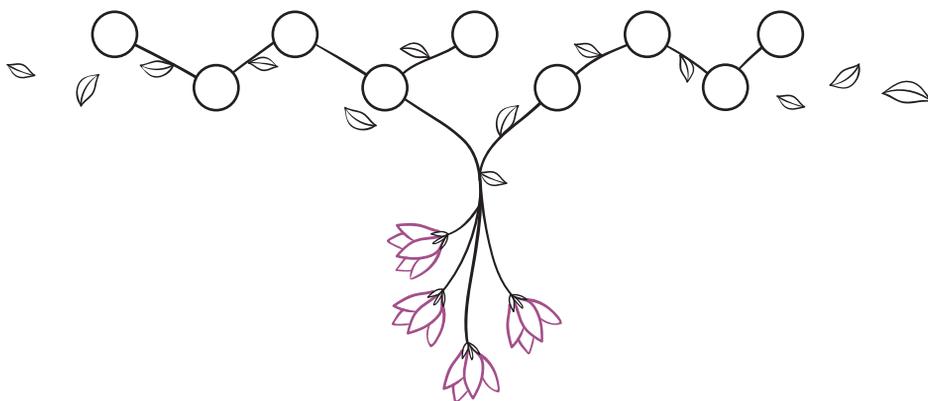
abrir muchas nuevas puertas, tomando como trampolín esas situaciones que nos atormentan, nos duelen y nos estancan. Este será un recorrido interactivo a través de los miedos más profundos y de la historia familiar. Los paisajes que visitarán serán muy reveladores y, les aseguro, que cuando lleguen a la última página de este libro, no serán la misma persona que ahora.



18



ROMPER EL CICLO



## El camino para sanar

Vamos a empezar un camino que irá dejando huellas invisibles, pero mágicas a lo largo de tu sistema familiar. Este viaje comenzó desde el minuto en el que resonaste con tener este libro en tus manos, cuando ese eco interno y expansivo te dijo: “Es por aquí”. Nada, absolutamente nada, es casual.

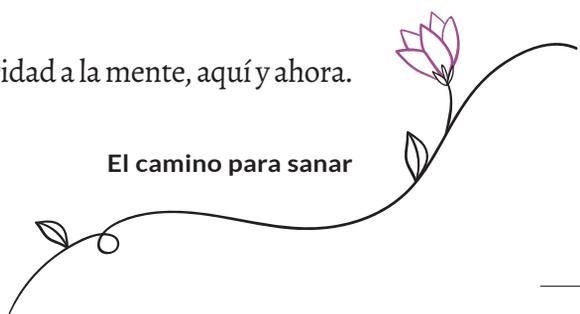
Desde hoy tú y yo nos reconocemos como dos almas que se han reencontrado para seguir evolucionando, y el contenido de estas páginas serán el puente hacia una nueva y maravillosa realidad consciente.

La información nos habita y hace eco en lo más profundo del ser.

La primera verdad que siento que debemos considerar es que somos un ser imperfecto queriendo vivir en plenitud.

A continuación, te regalo una poderosa meditación que está intencionada específicamente para lograr el centro necesario que los movimientos del libro requieren.

Tener certeza en el corazón y llevar claridad a la mente, aquí y ahora.



# MEDITACIÓN 1

Meditación corta para centrarme y entregarme al momento presente y abrir el corazón para que la información haga eco en donde deba hacerlo.

Te doy la bienvenida a la primera meditación de este viaje. Es importante que revises en tu espacio si hay algo que debas acomodar u organizar para poder entregarte al 100 % a esta meditación sin preocupaciones.

Una vez que hayas hecho esto, te voy a pedir que busques un lugar confortable para sentarte o recostarte.

Acomoda tu cuerpo y cierra tus ojos.

Vas a comenzar a poner atención a tu respiración, en como el aire entra y sale por la nariz. Sientes el aire fresco y nuevo que ingresa por la nariz, percibes como este aire oxigena tus células y como luego sale cálidamente por los orificios nasales.

Eso es. Lo estás haciendo muy bien. Toda tu atención está puesta en la respiración. Ahora vamos a agregar unas pausas entre cada inhalación y cada exhalación. Vamos a respirar en 3 tiempos. Inhalamos en 1, 2, 3; retenemos el aire brevemente y exhalamos en 1, 2, 3. Soltamos todo el aire que queda en los pulmones, contamos 1, 2, 3 y volvemos a inhalar profunda y lentamente en 1, 2, 3; retenemos 1, 2, 3 y soltamos lentamente en 1, 2, 3. Lo vas a hacer una vez más con toda tu atención en este proceso vital. Inhalamos en 1, 2, 3; retenemos 1, 2, 3 y soltamos lentamente en 1, 2, 3.

Muy bien. Manteniendo los ojos cerrados, vas a continuar respirando a tu propio ritmo y de la manera que te resulte más cómoda...

Tus células se han oxigenado y la energía se ha puesto en movimiento en todo tu ser. Te pido que realices un breve escaneo corporal, mental y emocional: vas a poner tu atención en la zona de cabeza, mientras sigues respirando te enfocas en percibir tu cuello, tu nuca y la coronilla. Si llegan pensamientos y preocupaciones, vas a reconocerlos y a hacerlos a un lado a través de una respiración profunda... luego podrás volver a ellos cuando puedas ponerle tu atención... Sigues manteniendo la conexión con la respiración y comienzas a escanear tu mandíbula, tus párpados, tus orejas. Respiras profundo y bajas a escanear tu pecho, tus hombros, la parte superior de la espalda, los brazos y las manos... vuelves a respirar profundamente y chequeas tu abdomen, tu cintura, tus caderas, la parte inferior de la espalda, los muslos, las piernas y así hasta llegar a los pies.

Mantienes la conexión con la respiración y te voy a pedir que dirijas tu atención a las partes más tensas que hayas percibido en tu cuerpo físico. Muy bien. Cuando las hayas identificado, vas a respirar y al exhalar, vas a pasar tus manos por esas partes del cuerpo realizando un barrido energético... manteniendo los ojos cerrados y con movimientos lentos con las manos, comienzas a mover esa energía estancada. Es importante que mantengas esa intención.

Excelente. Ahora vas a respirar con normalidad y vas a poner las manos sobre las piernas o al costado del cuerpo. Estás presente en todo tu cuerpo físico, que cada vez está más relajado. Ahora estás disponible para identificar cuál es la emoción que predomina en este momento... sea cual sea esa emoción, recíbelas, dale la bienvenida y no intentes tajarla o cambiarla.

Sigues respirando a tu ritmo y manteniendo los ojos cerrados...

Estás presente en tu cuerpo, en tu emoción, en tu intención y en tus pensamientos. Dale lugar a los sonidos que hay en tu espacio ahora

mismo, sean agradables o menos agradables, pon atención a los aromas que hay ahora en tu ambiente, y al sabor que tienes ahora en la boca.

Sigues respirando y ahora, manteniendo esta quietud y presencia, te voy a pedir que abras tus ojos y te des el permiso para simplemente observar tu espacio. Observa hacia todas las direcciones, detente en los detalles de las paredes, del techo, del piso, en los objetos que decoran ese espacio, mientras percibes la temperatura en tu cuerpo aquí y ahora, sigues observando, ventanas, puertas, la textura de los muebles que habitan en ese lugar...

Todo tu ser está parado en el presente, que es el instante en el que todo está sucediendo...

Vas a repetir una respiración profunda pero esta vez cuando exhalas, lo harás por la boca y con sonido... inhalamos... y exhalamos.

Una vez más... y llevamos una mano al entrecejo y la otra al corazón, inhalamos, y nos abrimos para receptionar toda la información que estemos disponibles aquí y ahora para mirar y exhalamos.

Muy bien... puedes descansar tus brazos y manos al costado del cuerpo. Lo hiciste muy bien... ahora podemos seguir con el viaje.

Para acceder a la meditación guiada escanea este código QR:

