

UNA HERENCIA COMPLICADA

Ignacio Mahiques



TIPOS DE SITUACIONES

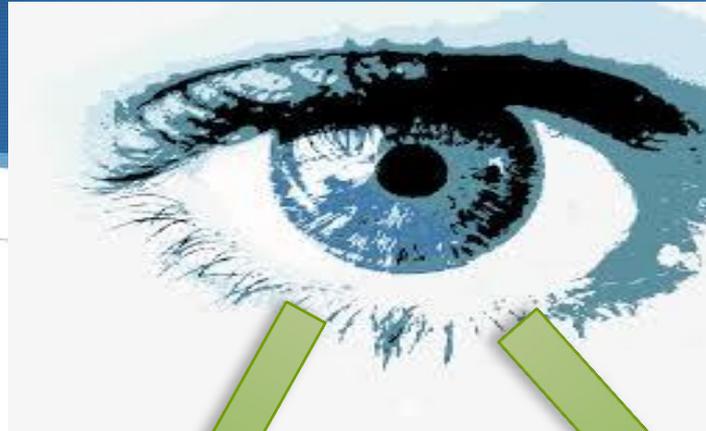
- ◆ Reparto en vida
- ◆ Reparto partes iguales
- ◆ Reparto partes desiguales
- ◆ ¿Cual es mas favorable?



DOS PROCESOS: DUELO Y HERENCIA

- ◆ El duelo, un proceso íntimo y personal.
- ◆ La herencia, un proceso relacional y familiar.
- ◆ Las emociones se magnifican: Ira, Frustración, Confusión, Tristeza, Culpa, Miedo.
- ◆ Riesgos de no diferenciarlos.

DOS MIRADAS



HACIA UNO MISMO:
Mundo Emocional interno

HACIA LA FAMILIA:
Sistema Familiar

LOS ROLES



EL REBELDE



EL FAVORITO



EL SACRIFICADO



EL EXITOSO





Oveja
Negra

EL OLVIDADO



MUNDO EMOCIONAL INTERNO: NIÑO INTERIOR

- ◆ Necesidades de nutrición, protección, ecuanimidad.
- ◆ El conflicto está en el pasado
- ◆ Resentimientos
- ◆ Proyecciones

MUNDO EMOCIONAL INTERNO: EL APEGO



SOBREPOTECCIÓN

SEGURO

ABANDONO

MUNDO EMOCIONAL INTERNO: RITMOS



SISTEMA FAMILIAR

🔹 TODO AFECTA A TODOS



SISTEMA FAMILIAR

🟢 DOS FUERZAS: EQUILIBRIO Y CAMBIO



SISTEMA FAMILIAR

- ◆ Comunicación
- ◆ Afectividad Positiva
- ◆ Cohesión

CASO PRÁCTICO

EL REBELDE

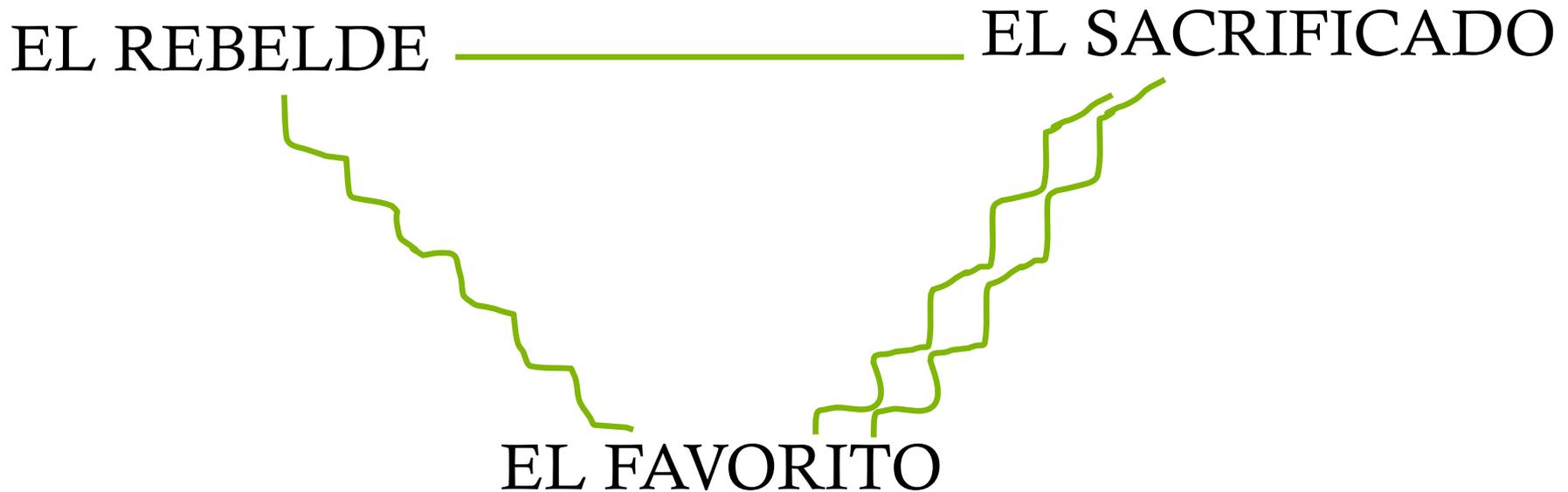
EL SACRIFICADO

PADRES

EL FAVORITO



CASO PRÁCTICO



CLAVES PARA ABORDAR EL CONFLICTO

- ◆ El conflicto esta en el pasado.
- ◆ Entender el conflicto, perspectiva, aceptación.
- ◆ Diferenciar lo material de lo emocional.

CLAVES PARA ABORDAR EL CONFLICTO

- ◆ Centrarse más en lo relacional que en lo material.
- ◆ Cultivar la Empatía, Generosidad, Compasión.
- ◆ Madurez emocional: Reconocer y Responsabilizarse de las propias emociones.

CLAVES PARA ABORDAR EL CONFLICTO

- ◆ Ayuda Externa: Mediador, Terapeuta, Pareja, Amigos...
- ◆ Ayuda Interna: Meditación, Mindfulness, Oración, Naturaleza, Actividad Física...
- ◆ Entender el proceso como una oportunidad.

*La vida es metamorfosis,
el cambio es inevitable.*



*Muchas
Gracias!*