

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

# Ayur Yoga Vital

*presenta*

## *Ansiedad*

## *en la familia*

*con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo*

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a purple serif font with a small orange crescent moon above the letter "a". Below "Yoga" is the word "Vital" in a smaller, purple sans-serif font, with a horizontal line above it.



foto misiones 2015

# *Ansiedad en la familia*

*Transcripción de una charla  
dada por  
Sri Dev Hansa Natha  
Jorge Bidondo  
año 2023*

Ham Sa, bienvenidos a esta nueva oportunidad para compartir las enseñanzas del Yoga Vital. Me han pedido que comente acerca de la ansiedad en relación a nuestra propia familia cuando la propia familia es la que puede producir la ansiedad. Si esto es así, si es nuestra propia familia que debería ser el espacio del cual pudiéramos apoyarnos, del cual pudiéramos interactuar de la manera más saludable posible, la que genera la ansiedad, esto sin duda es un indicativo de que nuestro sistema familiar está enfermo, es tóxico y destructivo. Por lo tanto, va a haber que modificar, cambiar la manera en la que nos relacionamos con nuestra familia. Proponer ese cambio. Es bueno como intentar identificar las distintas situaciones, las situaciones son múltiples, yo no puedo describirlas a todas aquí, simplemente intentaré como clasificar en grandes grupos. En ese contexto tendremos quizás ese sistema familiar que se maneja mucho a la distancia, donde los miembros de la familia están muy aislados y normalmente son muy independientes unos de otros, con muy poco contacto y todo esto nos puede llevar a sentir que nuestra familia no nos apoya, no nos presta la atención que debiera

y esa situación misma podría ser un causal de ansiedad. Esta es una característica, una manera por allí de ver lo que podría estar pasando. Normalmente en este caso se utiliza esta distancia para evitar de pronto algún problema que pudiera haber. Cuando la familia tiene esta configuración puede tener que ver con que haya un problema grave dentro de la familia y se use la distancia, la evitación para no tomar este problema como se debería. Otra situación podría ser la de un sistema familiar demasiado junto, demasiado aglutinados, en donde normalmente cuando esto es así suele haber mucha confusión en los roles. Dentro de toda familia debería existir una estructura, en donde estarán los padres, los hijos, hermanos, tíos, sobrinos, primos, lo que fuera. Y esto establece un orden de roles, hay una manera establecida en la que normalmente nos relacionamos. Cuando hay demasiada cercanía, puede pasar que estos roles se trastoquen y esto puede ser un problema que cause ansiedad en nuestra propia familia. Independientemente ahora que es un sistema familiar demasiado aglutinado u otra variable similar, es un sistema demasiado sobreprotector, en donde la familia aparece como una hipersensibilidad a lo que le pasa a cada miembro de la familia. Cada situación se vive como un extremo de alegría si algo salió bien o un extremo de tristeza o angustia cuando algo no ha salido bien para alguien de la familia, todo el mundo está demasiado pendiente sobretodo aquellos que tienen el rol de estar como los padres en relación a los hijos, los tíos en relación a los sobrinos, de estar quizás un poco más pendientes, quizás hay una hipersensibilidad, se está demasiado pendiente. Y a veces esto puede significar como una pérdida de independencia para el individuo en relación a su familia, también como una sensación de tomar una decisión comprometiendo a toda tu familia en el proceso y sabiendo que, si algo no sale bien, toda tu familia

va recibir el efecto. Esto suele crear una gran ansiedad en el individuo, genera un estado de dependencia, de inseguridad. Estas podrían ser algunas de las múltiples situaciones que se transitan generando ansiedad. Me interesa en este momento establecer que la ansiedad es una emoción, por lo tanto, es algo natural, que surge cuando la mente se adelanta al cuerpo. La mente va más rápida, el cuerpo está aquí y ahora está en lo que está ocurriendo en este momento, pero la mente no tiene por qué estar conectada a lo que está pasando, la mente puede adelantarse, irse al futuro. Cuando eso pasa, yo a lo mejor estoy viviendo en mi futuro, y eso es lo que podríamos llamar ansiedad. Estoy como sufriendo las consecuencias de un error, de un fallo, que a lo mejor todavía no ocurrió. Esto es lo que denominamos ansiedad. Esta emoción, es una emoción de temor, de inseguridad, eso es la ansiedad. En cualquier situación de ansiedad, lo más importante y lo que nosotros proponemos mucho desde nuestro Yoga Vital es justamente aprender a manejar esto, este no adelantarse, este estar conectado a lo que está pasando, de una manera flexible, seguros de nuestras capacidades. Por lo tanto, el consejo que voy a darles desde nuestro Yoga Vital es ese, que permanezcamos conectados con lo que va pasando, no hagamos esto de adelantarnos y sufrir con anticipación lo que podría pasar pero que aún no ha pasado. En relación a nuestra familia aprender a comunicarnos de una manera clara, concisa, a tiempo, sobre todo a tiempo. Ser claros en lo que queremos, en lo que esperamos de nuestra familia como soporte, como apoyo, decirles claramente. “Yo espero que en tal situación me den este tipo de apoyo, no otra cosa...”. Esto de decirle a tiempo, antes de que las cosas pasen, para que todo funcione de la mejor manera posible. En nuestras prácticas de Yoga Vital es muy común estar trabajando en el fortalecimiento de nuestra autoestima, lo

que nos va a llevar a sentir que podemos ser autónomos, independientes, que con nuestras decisiones somos capaces de manejar lo que pase con esas decisiones. Por supuesto a veces algo no va a salir bien y estará fantástico que nuestra familia nos de soporte, tener un hombro, un oído para contarles lo que nos pasó. Pienso que eso es muy bueno, muy saludable, pero desde un lugar en el que sepamos que tenemos la capacidad de tomar decisiones. Esto, la toma de decisiones sería el otro factor. Esta capacidad de darnos cuenta que las cosas no siempre van a salir bien y cuando no salen del todo bien, es una oportunidad de aprendizaje y es muy valioso, porque la próxima vez ya habrá menos posibilidades de que haya errores. En realidad, nadie acierta todas las veces, así que bueno esto no debe ser un problema. Y si erramos un par de veces seguidas, esto quiere decir que nos estamos preparando mucho mejor para la próxima vez que tengamos que tomar una decisión. Todo esto en Yoga Vital lo abordamos desde distintos ángulos, desde la construcción, capacidades, desde la incorporación de estrategias internas, de pensamientos emocionales, que nos ayuden a manejar esto. Desde la parte física, promoviendo el tener un sistema nervioso en condiciones suficientemente fuerte como para aguantar cierto nivel de tensión nerviosa, una química equilibrada, para cuando se desequilibre se equilibre muy fácilmente, un cuerpo fuerte, ágil y preparado para los desafíos que la vida nos va poniendo por delante y que son saludables es lo que hace a la vida en sí misma, estos desafíos, estas situaciones que nos van proponiendo. La vida es la vida misma y hay que vivirla con toda la intensidad posibles como buenos yoguis.

Espero verlos en nuestra próxima oportunidad.  
Pranam, dhanyavad, bendiciones para todos.



*Regalo de cortesía de Ayur Yoga Vital International School [www.ayuryogavital.com](http://www.ayuryogavital.com)*

*Este fascículo son consejos desde el Ayur Yoga Vital transcritos de charla, conferencia o eventos dados por el maestro Sri Dev Hansa Natah, Jorge Bidondo.-*

## *Un regalo que realmente ayuda*

*Las enseñanzas vitales surge de la idea de ayudarnos y ayudar. Mejorar día a día. Son para regalarse, regalar o compartir ¿Quieres hacer un cambio? Escuchate, amaté y rodeate de lo que te hace bien. Esa es la actitud yóguica que nos da una poderosa energía que produce la creación del bienestar, alegría e iluminación. Regala y comparte las enseñanzas vitales las cuales te llevarán a tener una mejor perspectiva de tu vida y la de quienes te rodean. Te agradecemos por apoyar nuestras propuestas para una humanidad más feliz y sana.*

*Desde Ayur Yoga Vital nos inspira pensar que cuando se practica la gratitud, en cualquier momento el universo nos retribuye de múltiples maneras. Como una gran conexión que nos enlaza todos dependemos de todos y ayudar es el vehículo para crear una vida más armoniosa en cooperación con los demás. Siempre hay alguien que necesita un consejo, un REGALO.*

*Seguí las enseñanzas de Sri Dev Hansa a través de nuestras redes*

*<https://www.facebook.com/DevHansaNatha>*

*<https://www.facebook.com/AyurYogaVitalRioCuarto>*

*<https://www.youtube.com/c/GaneshaNatha>*

*<https://www.instagram.com/jorgebidondo/>*

*Sarmiento 744 - Río Cuarto - Córdoba - Argentina*

*Tel/fax: (0054) 0358 - 4646501*

*+ 54 9 351 8062142*

*[info@yogavital.com.ar](mailto:info@yogavital.com.ar)*

*[ayuryogavital.com](http://ayuryogavital.com)*

*Nos apoyan la Federación de Yoga de la República Argentina, Unión Internacional de Docentes de Yoga Vital, la Unión Córdobesa de Yoga, la Escuela Latinoamericana de Yoga, Red Intenacional de maestros de reiki, la Asociación Panamericana de Yoga.*

