

Judy Wilkins-Smith

LA OPORTUNIDAD MULTIGENERACIONAL

Judy Wilkins-Smith es *coach* experta en patrones organizacionales, individuales y familiares. Su trabajo sistémico nos permite comprender cómo el trauma multigeneracional es, en realidad, una oportunidad multigeneracional.

ENTREVISTA: ELENA SEPÚLVEDA.
IMÁGENES: SHUTTERSTOCK



Durante las últimas dos décadas, Judy Wilkins-Smith ha estado impulsando por todo el mundo el trabajo sistémico y con las constelaciones. Su libro *Tu ADN emocional*, publicado en español por Editorial Sirio, está pensado para poner esta herramienta en manos de toda persona que quiera crecer. Aquí nos relata el alcance de su labor como *coach* transformacional.

YOGA SPIRIT: Cuéntanos por qué te hiciste *coach* y te interesaste por el trabajo sistémico, Judy.

JUDY WILKINS-SMITH. En realidad mi formación era en sanidad, pero cuando nos trasladamos a EE.UU., mataron a mi padre y todas las áreas en las que yo me había especializado no nos sirvieron para nada. O escribía libros o me volvía loca... Mientras investigaba para uno de mis libros, me topé con el trabajo sistémico y las constelaciones. Lo estudié y comencé a practicarlo. Empecé a recibir invitaciones para trabajar con líderes de todo el mundo y me convertí en una de las mejo-

res *coach* ejecutivas de algunas de las mayores organizaciones internacionales. Ahora utilizo el *coaching* sistémico en grandes empresas, trabajando con sus líderes para que superen sus propias expectativas y se conviertan en visionarios. Individualmente trabajo con las personas para que suban de nivel. En mis eventos, el crecimiento es exponencial debido al enfoque multisensorial encarnado. En ellos se dan muchos momentos de infinita claridad y grandes cambios, y los participantes se van con una experiencia que les cambia la vida y no solo con una idea.

Entonces, ¿por qué *coaching* sistémico? Cuando trabajo con clientes, me siento curiosa y el trabajo sistémico me permite ser curiosa sin juzgar a nadie. Así puedo ver cómo lo que a ti te puede parecer extraño, tiene todo el sentido del mundo desde una perspectiva sistémica y una visión de tu sistema familiar. También veo cómo cada obstáculo es en realidad un portal hacia la posibilidad. Las limitaciones son lugares donde se produce el crecimiento y siempre hay una aventura ligada

a la sanación. Si se da el caso de alguien que no tiene acceso a la información de su sistema familiar, exploramos su vida y su línea temporal para encontrar las pautas y los acontecimientos. Presto mucha atención a lo que mis clientes dicen o dejan de decir; escucho las idiosincrasias y pautas y luego las utilizo al servicio de mi cliente.

Tradicionalmente, las constelaciones familiares se han hecho bajo la guía de personas expertas. Tu libro *Tu ADN emocional* nos permite tomar el proceso en nuestras propias manos. ¿Qué te motivó a escribir este libro?

Para mí, era algo demasiado valioso como para dejarlo en manos de unos pocos. La gente quiere crecer, quiere tener una experiencia transformadora, quiere saber que es capaz y digna. Yo quería mostrar cómo llegar hasta ahí. La gente hacía constelaciones y no comprendía en profundidad lo que había ocurrido, solo que había habido una transformación. Yo quería que eso cambiara. Quería que la gente supiera que la transformación no es para unos pocos elegidos, sino para quienes eligen cambiar. Quería que todo el mundo comprendiera que el trauma multigeneracional es en realidad una oportunidad multigeneracional.

Tengo muchas formas diferentes de trabajar. Por ejemplo, en los actos en directo trabajamos constantemente con «lo que quiere surgir» y «lo que es posible» después de «reconocer lo que es», y los participantes dan cuenta de cambios profundos en sus mentes y cuerpos. También trabajo de forma profunda con la alineación de la cabeza, el corazón y las vísceras, y muestro la forma de utilizarla como un proceso para el cambio y la manifestación. En resumen, el libro se escribió para que todas las personas que sientan que son más y que tienen más que ofrecer tengan una forma de acceder a ello.

Háblanos del concepto de ADN emocional. ¿Puedes darnos un ejemplo de cómo afecta y limita nuestras vidas?

No solo heredamos nuestro ADN físico, también heredamos nuestro ADN emocional. Heredamos patrones de pensamientos, sentimientos y acciones basados en decisiones sobre acontecimientos que afectaron a nuestros antepasados y ahora a nosotros. A diferencia del ADN físico, es algo que podemos cambiar una vez que sabemos cómo, y a menudo el cambio se convierte en nuestro propósito o, al menos, en una parte importante de él. Lo que eran limitaciones u obstáculos se convierten en una fuerza y una transformación.

En sentido negativo, puedes heredar depresión, ira, limitaciones económicas o dificultades en las relaciones. Parece que es tuyo y, sin embargo, no lo es: es algo que se hereda pero que te pide que lo cambies. Los obstáculos que crean estos patrones pueden depender de decisiones tomadas en el pasado sobre un acontecimiento o una serie de acontecimientos similares. A veces se basan en una sola palabra o acción. Por ejemplo, puedes tener problemas con las finanzas, sin darte cuenta de que se trata de un patrón heredado que te está afectando y sin poder reconocer en qué te está pidiendo que lo cambies. En sentido positivo, suele haber un ADN emocional fuerte, como la resiliencia o la inteligencia financiera, pero, de nuevo, si no sabes lo que tienes, tampoco tienes ni idea de su potencial ni de qué hacer con ello.

El ADN emocional te muestra qué patrones tienes, cómo son indicios de tu fracaso y cómo pueden fomentar tu éxito.



Quería que la gente supiera que la transformación no es para unos pocos elegidos, sino para quienes eligen cambiar.

¿Dónde reside el potencial transformador de adquirir conciencia de tu sistema familiar?

Cuando ves lo que hay en tu sistema familiar y lo que has heredado, también ves el antídoto para no quedarte estancado, así como el paso que debes dar para elevarte. Te das cuenta de qué patrones hay en el sistema, de cómo te han afectado y, lo más emocionante, de cómo puedes utilizarlos para crear una vida muy exitosa y satisfactoria. Durante una constelación (y tenemos muchas en nuestros eventos en directo; de hecho todo el mundo tiene una) aprovechas muchos sentidos y trabajas en 3D. El resultado es un cambio transformacional encarnado que te lleva a un nivel diferente interior y exteriormente.

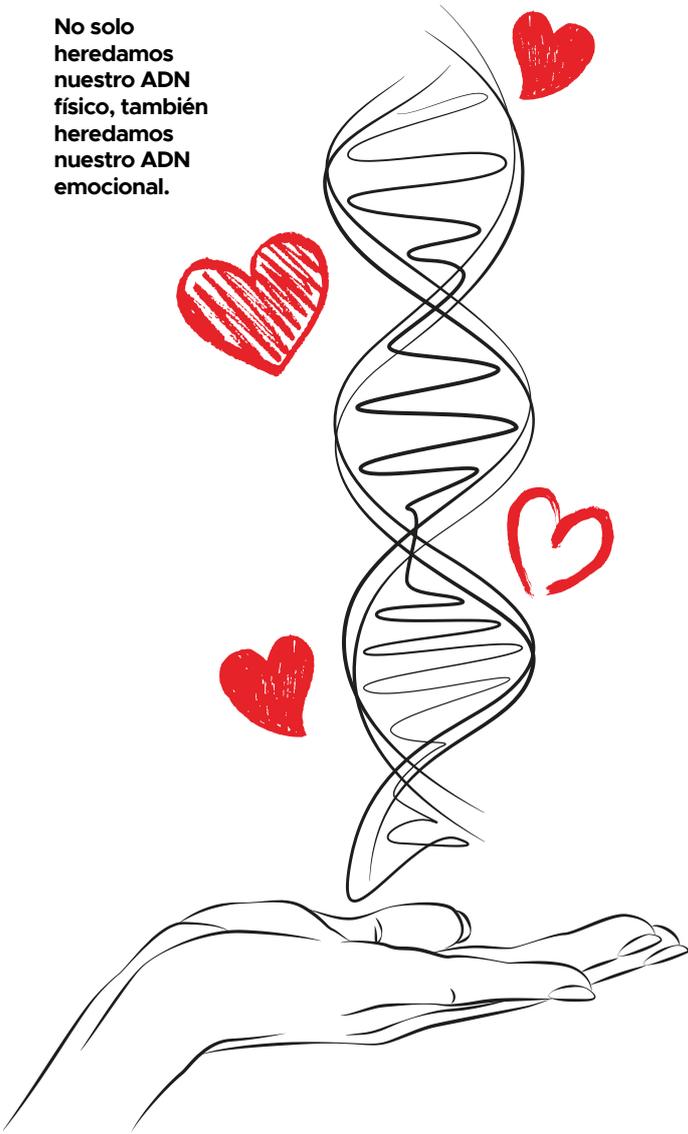
¿Existen explicaciones científicas que respalden este trabajo?

La epigenética y la neurociencia sustentan este trabajo. Con la neurociencia aprendes cómo puedes cambiar las conexiones de tu cerebro a un nivel superior. Yo la empleo para mostrar a los participantes la alineación negativa y positiva y cómo utilizarla. Epigenéticamente, hay una serie de estudios al respecto, como la Hambruna holandesa de 1944, que demuestran que las emociones fuertes pueden liberar hormonas que terminen enfermándonos. También pueden activar partes de nuestros códigos genéticos que causan patrones limitantes o, por el contrario, estimular partes que sí queremos activar.

¿Cómo se pueden aplicar estas ideas y técnicas en el ámbito empresarial?

Cuando trabajo con directivos de alto nivel, profundizo tanto en su historia familiar como en su vida profesional. Busco los patrones de su estilo de liderazgo; los buenos, los malos y los no tan buenos, y luego veo cómo se cruzan con sus patrones familiares. Quiénes son como líderes suele empezar en casa, en

No solo heredamos nuestro ADN físico, también heredamos nuestro ADN emocional.



consonancia o en resistencia con los patrones existentes allí. A menudo hay ocultos, tanto obstáculos y limitaciones, como tesoros y puntos fuertes, así que trabajamos para replantear las limitaciones y amplificar los puntos fuertes. Lo que era una limitación en una generación anterior puede convertirse en una gran fortaleza en un ejecutivo de una generación posterior que aprenda a utilizarla.

¿Hay algún colectivo que consideres que se beneficiaría más de este tipo de trabajo?

Si te refieres a un grupo demográfico, hay muchos. Los grupos de autoayuda y desarrollo espiritual descubren que realizan grandes avances en su viaje vital y elevan su cuerpo, mente y espíritu. Los ejecutivos exploran sus vidas y su liderazgo de un modo transformador y profundo, y avanzan hacia un liderazgo visionario. A los terapeutas y *coaches* les encanta este trabajo porque les aporta una visión totalmente nueva de sus clientes y de cómo ayudarles a alcanzar el éxito y a sentirse vistos y validados. A los líderes de RR.HH. también les gusta mucho porque les muestra cómo trabajar con la persona completa para comprenderla y facilitarle un éxito más amplio y profundo.

Cualquiera que busque de verdad pasar del ser cotidiano al superser, a un viaje mucho más elevado, emocionante y satisfactorio, se puede beneficiar. La vida es una vívida aventura andante si sabes verla. Todos los días estamos rodeados de milagros y maravillas y, sin embargo, nos los perdemos porque no estamos preparados para verlos. A los autodidactas les encanta este trabajo porque elimina años de lucha y exploración.

¿Qué recomendarías a alguien que quiera empezar a explorar el trabajo sistémico?

Les recomiendo encarecidamente que lean mi libro *Tu ADN emocional*. Es práctico, sensato y a la vez transformador. También hacer las meditaciones de las constelaciones que hay en mi página web y asistir a uno de mis eventos. El que se celebrará en noviembre en Disney World es magnífico. La gente cuenta cómo ha experimentado grandes cambios y una profunda percepción del trabajo. Tras asistir a un evento, los participantes comprenden este trabajo de un modo que les resulta útil en el día a día. La mayoría afirma sentirse ‘desbloqueada’ y capaz de hacer de su vida una aventura. Se dan cuenta de que, efectivamente, son capaces de crear mucho más de lo que desean y dejan de ser víctimas. Los eventos en directo cambian las reglas del juego para las personas que quieren más de la vida o desean superar las limitaciones que las tienen atascadas. El tema de este año en Disney World es ‘Miedo, Valor y ADN de Aventura’: pasar del ADN del miedo a descubrir y construir tu ADN del valor con el fin de reconocer que tienes el ADN de la Aventura para crear éxito y plenitud en tu vida.

¿Tienes previsto visitar algún país de habla hispana en un futuro próximo?

Que yo sepa, todavía no. Me encantaría hacer un evento en un país de habla hispana y, por supuesto, mi libro está disponible en español (y en otros 7 idiomas). Sé que en Perú ya se utiliza mucho y veo mucho compromiso y disposición a avanzar y crecer. Si me invitaran, ¡iría sin dudarlo! He realizado actos con mucho éxito en los que he contado con un traductor de francés y seguro que ocurriría lo mismo en español. Para cualquier consulta, estoy fácilmente localizable desde la información de contacto de mi página web.

¿Hay algo más que quieras compartir con nuestros lectores y lectoras?

Eres más grande de lo que crees. Eres más mágico y capaz de manifestar de lo que crees. Formas parte de un campo de conocimiento que contiene toda la información de todos tus antepasados y sus acontecimientos y decisiones. Cada vez que tú creces, también haces crecer este campo. Durante una constelación, se te presenta la oportunidad de tener una experiencia directa de ese campo que probablemente te sacudirá y te cambiará. Estás tocando los campos newtoniano y cuántico; estás rompiendo conscientemente ciclos limitadores y creando un nuevo ADN emocional y nuevas vías neuronales para ti y para los que vengan después de ti. Cuando lo haces conscientemente, ya no estás repitiendo la historia antigua, sino creando un futuro dinámico. 🌱