

Peter **BOURQUIN**

8^a edición

LAS
CONSTELACIONES
FAMILIARES

En resonancia con la vida

DESCLÉE DE BROUWER

Serendipiti

LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

En resonancia con la vida



Peter Bourquin

127

LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

En resonancia con la vida

8ª edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipity

Desclée De Brouwer 

1ª edición: octubre 2007
2ª edición: noviembre 2007
3ª edición: marzo 2008
4ª edición: octubre 2008
5ª edición: junio 2009
6ª edición: enero 2010
7ª edición: septiembre 2010
8ª edición: marzo 2011

© Peter Bourquin, 2007

© Foto de portada: Keiji Uematsu, "Wave motion", 1976

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2007

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2181-6

Depósito Legal: BI-521/2011

Impresión: RGM, S.A., Urduliz

ÍNDICE

Agradecimientos	9
I. Bases	11
Invitación	11
Una comprensión sistémica	13
Con la foto familiar en el corazón	16
Las reglas del juego en un sistema familiar	17
Observando fenómenos: tras las huellas de Sherlock Holmes	22
¿Qué es una Constelación Familiar?	23
¿El alma, una palabra pasada de moda?	26
Visita al inconsciente: las conciencias y sus lealtades	27
Raíces	32
La muerte y la vida, dos caras de una misma moneda	34
¿Qué es el destino?	41
II. La familia de origen	45
Tomar a los padres	45
El movimiento amoroso	51
Padres ancianos	54
El mundo de los hermanos	56
Gemelos, una relación especial	59
Herencias sistémicas	63
Secretos familiares	69
III. La familia actual	73
La pareja actual: amar lo imperfecto	73
Tejido de vínculos	78
La contabilidad en la pareja	80

Llegan los hijos.	82
La familia ensamblada	84
La pérdida de un hijo	88
Abortos intencionados	93
Laboratorios de vida	95
La adopción desde la perspectiva sistémica	98
Se van los hijos	106
De la crisis.	108
... al divorcio	110
Algunas palabras sobre el perdón.	113
IV. Más allá de las familias	115
Interludio.	115
El tiempo no siempre cura las heridas	116
Almas colectivas.	120
La sociedad en movimiento	126
La pedagogía sistémica.	129
Constelaciones organizacionales.	132
Una contribución a una medicina holística	140
V. Sobre el método	143
Breve historia de las Constelaciones Familiares	143
¿Que es lo que cura en una Constelación Familiar?.	145
Posibilidades y límites de las Constelaciones Familiares	147
Epílogo	153
Bibliografía recomendada	155



AGRADECIMIENTOS

Haber escrito este libro me da la oportunidad de mostrar públicamente mi agradecimiento a algunas de las personas que han contribuido de forma decisiva a enriquecer mi vida y hacerme aprender. Quiero empezar por mi madre, Erika Hidde, y mi padre, Dieter Bourquin. Gracias a ellos soy quien soy. Mi melliza, Paula, me inició en los misterios del destino con su temprana muerte. De Bert Hellinger aprendí mucho y le agradezco este método. Los participantes de mis talleres me enseñaron y me siguen enseñando mucho más sobre la vida, el amor y la muerte de lo que yo en mi propia existencia podría jamás experimentar. Mis alumnos hicieron que tuviera que entender mejor lo que hacía para poder explicárselo. Mis amigos me apoyaron a la hora de escribir. Y mi mujer, Carmen, es una amorosa y sabia compañera. Para mí es una suerte compartir con ella el camino cotidiano de cada día. A todos ellos les doy las gracias, y a todos ellos quiero dedicarles este libro.

Peter Bourquin



1

BASES

Invitación

*“Nuestra cabeza es redonda para permitir al pensamiento
cambiar de dirección”.*

Francis Picabia

Más que con una introducción quiero empezar con una invitación. Leer un libro sobre las Constelaciones Familiares es como comenzar un viaje. Hace que uno visite nuevos lugares que permiten puntos de vista diferentes. De este modo uno amplía su horizonte y en consecuencia su comprensión. Cuando Fernando de Magallanes partió en 1519 con cinco barcos en dirección oeste para encontrar un nuevo camino a las Molucas, el paradigma general de su sociedad consideraba que el mundo era como un plato. Con el retorno en 1522 de uno de estos barcos, se completó la primera vuelta al mundo y se obtuvo la prueba definitiva de que el mundo es una esfera. Se necesita un cierto espíritu de explorador y de aventurero para dejar atrás –incluso durante el periodo de la lectura– las viejas y arraigadas explicaciones sobre por qué la vida es como parece, y por qué uno vive lo que vive.



En este viaje el individuo pierde su preponderancia en favor de su familia, su clan, su tribu, su nación y, finalmente, de la humanidad. Cuando Bert Hellinger empezó, a principios de los ochenta, a desarrollar su trabajo sobre las Constelaciones Familiares, ya existía el convencimiento de que un individuo está influenciado por sus padres, en primer lugar, por su familia y por su entorno social. De hecho, ya desde los años treinta, empezando con pioneros como Jakob Moreno y su psicodrama, se estaba desarrollando una terapia sistémica en el campo de la psicología, que se basaba en las relaciones del individuo con su entorno. Pero la dimensión y la intensidad de los lazos que nos unen a estos colectivos a los que pertenecemos y que nos determinan, se han hecho patentes en este maravilloso campo que son las Constelaciones Familiares.

Aquí, en Occidente, vivimos en una sociedad que en las últimas décadas se dirige cada vez más hacia el individualismo. El ideal actual es una persona que no depende de nadie y que, eligiendo con su voluntad y apoyándose en sus propios recursos, se dirige en la vida adonde le complace. En el camino quedaron la importancia de la comunidad, del pueblo, el modelo de la familia extendida, donde vivían juntas bajo el mismo techo tres o cuatro generaciones, y también la estabilidad de la pareja. El matrimonio “hasta que la muerte nos separe” ha dado paso a parejas “en convivencia temporal”. El número de solteros y personas que viven solas aumenta cada año. El año pasado celebramos en mi familia el 60 aniversario de boda de mis suegros. En mi generación, un matrimonio así de duradero daría para el libro Guinness de los records.

¿Hacia dónde se dirige esta tendencia? Yo creo que estamos en el momento que precede a un cambio de paradigma. El individuo libre, como eje del mundo, alrededor del cual gira todo lo demás, es una creencia que tiene muy poco que ver con la realidad, que es bien distinta. De esa realidad trata este libro. Está escrito de tal manera que se puedan leer los capítulos de forma independiente,



aunque hay un hilo conductor entre ellos. En la primera parte se explican las comprensiones básicas de las Constelaciones Familiares. La segunda y la tercera parte tratan de la familia de origen y de la familia actual en todas sus facetas relevantes. La cuarta parte quiere dar una visión panorámica sobre las comprensiones y las aplicaciones de este método más allá del ámbito familiar. Finalmente, la quinta parte profundiza en cuestiones sobre las Constelaciones Familiares como método.

Una advertencia respecto a los ejemplos presentados en este libro: todos los casos están tomados directamente de los talleres que he impartido a lo largo de los años. Igualmente he incluido algún testimonio que me llegó en forma de cartas de los participantes de los talleres, que recibo de vez en cuando. Agradezco que me dieran permiso de publicarlos en este libro. Incluyo estos ejemplos para ilustrar las ideas básicas, esperando que de esta manera se hagan más comprensibles.

Una comprensión sistémica

*“En ningún momento estamos solos,
la acción individual es ilusoria”.*

Alejandro Jodorowsky

¿Es el enchufe la fuente de electricidad también en tu casa? Siempre disponible cuando uno quiere enchufar su tostadora, la radio, la tele o la lavadora, es fantástico. Hace falta un apagón general para que nos demos cuenta de que el enchufe en casa es solamente una pequeña pieza visible de toda una compleja red, que consiste en suministradores de materia prima –petróleo de Oriente Próximo, gas de Argelia–, centrales eléctricas, redes de



distribución, líneas de alto voltaje que conectan toda Europa, estaciones transformadoras, líneas locales de 220 voltios que llegan hasta tu casa... en fin, todo un cúmulo de elementos que en su conjunto forman un *sistema*. Así, cuando tu nevera se descongela no tiene por qué ser el enchufe el culpable. Cualquier elemento en el sistema de generación y administración de la electricidad puede haber fallado y afectado a los demás elementos.

Estamos inmersos en un montón de sistemas, empezando por nuestro cuerpo con sus huesos, órganos, músculos, sistema nervioso, sangre, etc. Hablamos del ecosistema, de diferentes sistemas del Estado, como democracia, dictadura o monarquía, de la globalización del sistema económico, del sistema solar, y del sistema periódico de los elementos que forman nuestro mundo. Cada organización forma un sistema, cada empresa, cada colectivo y cada familia.

Un sistema está formado por partes que están interrelacionadas, de forma que cada una cumple una misión para otra. Es un conjunto de elementos en interacción dinámica, que relacionados entre sí contribuyen a un determinado objetivo. Para comprenderlo hay que ver el todo y no sólo una parte.

Así, un hombre –yo, tú, cualquiera– no es sólo un individuo, una entidad propia, sino que forma parte de unidades mayores, sistemas en los que participa, con los que interactúa y que influyen en él. Cuando en tu trabajo enferma tu colega, te cae más trabajo. Las fechas de vacaciones dependen de una planificación que coordina las vacaciones de los trabajadores con las necesidades de la empresa. Cuando, por razones de macroeconomía, el Banco Central Europeo sube los tipos de interés, lo notas en el aumento del pago mensual de tu hipoteca. Si eres hincha de un club de fútbol que gana su partido, su victoria te hace sentir bien. Pero de todos los sistemas en los que participamos, el que más nos influye es la familia. A lo largo de este libro veremos de qué manera lo hace.



Cada sistema tiene sus reglas que lo organizan y lo hacen funcionar. Una empresa que sólo tiene jefes no funciona, y una sin jefe, tampoco. Si tienes hijos pequeños seguramente te haces cargo de criarlos y educarlos porque cumples con el papel de madre o padre. Las obligaciones y derechos son distintos para cada uno porque dependen del lugar que ocupa en el sistema. Cuando hay una falta de claridad respecto al lugar que a uno le corresponde, o cuando algún miembro del sistema, sea en una familia o en una empresa, no respeta las reglas u órdenes que rigen el sistema, aparecen los problemas.

Éste es el enfoque de las Constelaciones Familiares. Se basa en una percepción sistémica que permite entender conductas de las personas que son difícilmente explicables a partir de sus rasgos personales (inteligencia, carácter, etc.) y que, sin embargo, pueden entenderse como respuesta a un desorden en el sistema familiar. Con el modo de pensar sistémico abordamos la realidad de forma que el individuo pierde preponderancia en favor de una observación e intervención dirigida al contexto, lo interactivo y lo relacional. Es una mirada amplia, más allá del individuo.

Quizás alguna vez ya te hayas extrañado de ver a amigos que aparentemente repiten pautas o destinos de sus familiares. Una madre soltera que tuvo una hija, que ahora también es madre soltera con una hija. Familias que pierden en cada generación un hijo pequeño. Un matrimonio que se separa, como ya lo hicieron sus respectivos padres y abuelos. Son conductas que no se entienden sólo mirando al individuo, pero que tienen sentido en un marco más amplio, en el marco del sistema familiar.

Ahora bien, a diferencia de una máquina, un coche, un ordenador, etc., los sistemas humanos buscan un equilibrio entre dos fuerzas opuestas: la estabilidad (homeostasis) y el crecimiento (morfogénesis). Ambas fuerzas contribuyen a su permanencia y son necesarias. En mi propia vida no puedo cambiarlo todo todos



los días, no lo soportaría. Pero si nunca cambio nada porque me gusta el momento en el que estoy, acabo como un fósil. Si en una familia ningún hijo da el paso de formar una nueva familia y tener sus propios hijos, el sistema familiar se acaba con su generación. Una empresa que siempre hace lo mismo quiebra porque no se adapta a los cambios de su entorno. Una empresa que crece sin parar, comprando competidores, fusionándose con otras empresas, termina desplomándose porque no consolida su situación. Estamos inmersos en un baile de fuerzas opuestas, un baile dinámico y nada estático, y cada día buscamos de nuevo nuestro equilibrio en este baile de la vida.

Con la foto familiar en el corazón

“Uno es su familia”.
anónimo

En mis talleres a menudo comparo el sistema familiar con el cuerpo humano y sus elementos. ¿Quiénes forman en su conjunto el cuerpo familiar en que participamos?, ¿quién entra en el sistema familiar de origen?, ¿quién tiene que estar en la foto familiar?

Para empezar, yo, con mis hermanos, mis padres, mis tías y tíos, los abuelos, y algunas veces los bisabuelos. Esto incluye también a los familiares que nacieron muertos o murieron de pequeños y que se “olvidan” con facilidad. En el enfoque de las Constelaciones Familiares se trabaja básicamente con las últimas cuatro generaciones, hasta los bisabuelos.

Después, hay dos tipos de personas más que entran en el sistema familiar, aunque no exista un parentesco de sangre. Uno son las personas que de algún modo hicieron sitio para que otras entren.



La primera esposa del abuelo o el primer novio de la madre, por ejemplo. Para que yo naciera fueron imprescindibles mis padres, abuelos, bisabuelos, etc. Sólo contando hasta la generación de mis tatarabuelos ya son 30 personas. Si hubiese faltado uno de ellos, yo no estaría aquí, escribiendo este libro. Gracias a personas como el primer novio de mi madre, que rompió el noviazgo después de seis años dejando libre el lugar al lado de mi madre, mi padre pudo encontrarse con ella. Yo tengo la vida porque él se fue. Por eso entra también en mi sistema familiar y tiene un lugar en mi foto de familia.

El otro tipo son personas que tienen un vínculo de agresión, como, por ejemplo, haber causado la muerte violenta a un familiar o haber sufrido una muerte violenta a manos de algún familiar. Entre la víctima y el verdugo se crea un vínculo que tiene más fuerza que los demás, y de esta manera se unen mutuamente al sistema familiar del otro.

Todos ellos, más yo mismo, formamos el “cuerpo familiar”, todos pertenecemos al sistema. Y uno sólo se siente completo cuando en su foto familiar interna aparecen todos, sin excluir ni olvidar a nadie, y los guarda en su corazón.

Las reglas del juego en un sistema familiar

“Cada tragedia familiar descansa sobre una trasgresión de las leyes que rigen el sistema”.

Bert Hellinger

¿Cuáles son las reglas y leyes que organizan un sistema familiar? ¿Qué hace que en mi familia, o en la suya, se repitan pautas y destinos? ¿Por qué alguien fracasa una y otra vez en sus relaciones sentimentales?



La primera ley es que cada miembro de la familia pertenece a la familia. Lo que parece algo obvio no lo es tanto. Mira en tu familia: ¿Hay algún miembro familiar que esté olvidado, excluido o menospreciado? Tal vez un niño que murió al nacer o de pequeño, y al que no se cuenta entre los tíos, hermanos o hijos. Que tal vez ni tiene nombre, o cuyo nombre fue dado después al siguiente bebé, intentando borrar de esta manera el recuerdo tan doloroso de la pérdida sufrida por sus padres. O un familiar con un destino diferente a los demás, una madre soltera quizás, un hijo ilegítimo, alguien que se suicidó, que padecía una enfermedad mental, que hizo que la familia se avergonzara de él, apartándole de la familia y de su memoria. Puede ser que algún miembro de la familia se fuera del país y su pista se perdiera en el extranjero. ¿Quiénes son los que faltan en tu foto familiar?

Cuando un miembro de la familia queda excluido, olvidado o despreciado, el sistema familiar no lo tolera, porque su máxima es velar por su integridad. Imagínate el cuerpo humano: ¿Qué pasaría si una instancia decidiera que hay un órgano o una parte del cuerpo que ya no vale y que por eso hay que dejarle sin sangre? Esto no pasará porque el cuerpo vela por su integridad y sabe que si un órgano dejara de funcionar, afectaría a las demás partes del cuerpo, causando la muerte de todo el organismo en el caso más grave.

Pues bien, esta misma fuerza de conservación rige en un sistema familiar. Se podría entender esta fuerza como una conciencia propia del sistema. Una conciencia que, para preservar la integridad de la familia, hace lo siguiente: si un miembro queda excluido en una generación, será incluido por otro miembro de la siguiente generación. Éste es el origen de las repeticiones de destinos en familias. Un miembro posterior retoma un asunto pendiente. De forma inconsciente se identifica con la persona excluida y acaba reviviendo y repitiendo su destino. De nuevo el asunto está



encima de la mesa. De esta manera son justamente los miembros excluidos de una familia los que más impacto tienen sobre ella. Es un acto de respeto y de amor –tanto hacia ellos como hacia sus descendientes–, incluirlos a todos y cada uno de ellos en la propia familia, dándoles el lugar digno que merecen.

En una Constelación Familiar se mira si alguien está implicado en el destino de sus antepasados. Esto puede conducirle a pensar inconscientemente, a sentir e incluso a actuar como aquel antepasado. Es posible incluso que llegue a padecer la misma o parecida enfermedad. Con las Constelaciones Familiares pueden salir a la luz y solucionarse estas vinculaciones a destinos anteriores.

La segunda ley es que hay un orden en la familia. En una familia es importante la función del tiempo, que define quién ha venido antes y quién después. Esto conforma un orden. Hablando metafóricamente, los ancestros son más grandes que los padres, y los padres son más grandes que los hijos. Quien ha venido antes tiene prioridad y tiene más derechos que aquellos que han venido después.

Un ejemplo: dos personas se enamoran y forman una pareja, y más tarde su amor se manifiesta en un hijo. Ya no sólo son pareja sino a la vez padres de su hijo. Pero siguen siendo en primer lugar pareja y sólo después padres. A veces se invierte el orden en una familia y parece que el principal objetivo de la pareja es ser padres de sus hijos. Descuidan su relación de pareja y se vuelcan en sus hijos, dándoles toda la atención. Cuando esto ocurre, la permanencia de la pareja corre peligro, y aunque el hijo recibe más atención y se siente importante, a la vez se va a sentir inseguro porque percibe que de él depende la “felicidad” de sus padres y la estabilidad de la familia. En este caso sería importante que la pareja diera de nuevo prioridad a su relación de mujer y hombre, cuidándola y desarrollándola.



Todos tenemos una familia que es nuestro origen y en cuyo seno nacimos y crecimos. Una vez adultos comienza nuestro propio proyecto de vida. Buscamos y encontramos una pareja y formamos un sistema familiar nuevo. Mientras a nivel individual la persona que ha venido antes tiene prioridad sobre aquellos que han venido después, a nivel de sistemas es diferente. El sistema actual tiene prioridad sobre la familia de origen. Si uno da más importancia a sus padres y hermanos que a su mujer, esta pareja empieza con mal pie. Difícilmente va a ser una pareja duradera a largo plazo. Así que, aunque mi pareja ha venido después que mis familiares, el hecho de que formamos un nuevo sistema familiar, le da prioridad sobre mi sistema familiar de origen.

En las Constelaciones Familiares se mira de qué manera se relacionan los miembros de una familia a través de las generaciones y si cada uno ocupa el lugar que le corresponde. ¿Respeto el orden? ¿Doy prioridad a mi pareja y a mi familia actual? ¿Veo a mis padres como los mayores y a mis abuelos como los mayores de mis padres? ¿Vivo la relación con mi pareja como una relación entre iguales? ¿Me coloco en el lugar del mayor delante de mis hijos?

La tercera ley es la compensación adecuada. En un sistema se da una interacción que lo mantiene vivo. Hay un dar y tomar constante, que tiene como fondo el amor. Pero éste no es el mismo para todas las relaciones: en una relación una acción puede expresar el equilibrio y en otra puede romperlo. El dar y tomar entre padres e hijos es diferente al dar y tomar en la relación de pareja.

A nivel de generaciones podemos observar que una generación da y la siguiente toma, y lo que recibe lo pasa a la próxima generación. Entre padres e hijos equilibrar la cuenta no es posible. Aunque también los padres reciban algo de los hijos, no se puede compensar el hecho de haber recibido la vida a través de ellos. El regalo más grande que he recibido jamás es la vida misma que



recibí de mis padres. La “deuda” se alivia a través de lo que uno da a los propios hijos, o de otra manera a la comunidad, pero equilibrar la deuda con los padres es imposible y sólo conlleva la desubicación de uno mismo. Cuando un hijo intenta resolver la vida de sus padres, por ejemplo queriendo solucionar sus problemas, su soledad o su infelicidad, quiere darles algo que no puede dar, porque no lo tiene. Se enfrenta a una misión imposible. Ningún hijo tiene el poder de cambiar el destino de sus padres. Pero en el intento malgasta sus fuerzas en lugar de construir con ellas su propio proyecto de vida.

En el ámbito de la pareja es importante aceptar que se trata de una relación entre iguales. En consecuencia, ambos dan y ambos toman. Si se mantiene un cierto equilibrio en el intercambio, la relación crece. Pero si uno da mucho y el otro da poco o si uno da y se niega a tomar, el equilibrio se rompe y pone en peligro la continuidad de la pareja. Porque con el paso del tiempo la persona que da más o que toma menos puede sentirse frustrada y poco nutrida en la relación, mientras la persona que recibe más se va a sentir cada vez más en deuda con su pareja, lo que le causará un creciente malestar. Cuando sienten que ya no pueden compensar al otro por todo lo recibido, devolviéndole algo adecuado y así restablecer de nuevo el equilibrio entre ambos, se acerca el fin de la relación.

A lo largo del libro hay numerosos ejemplos que ilustran y profundizan en la importancia de estas tres leyes para el bienestar tanto del individuo como de la familia, y cómo su infracción nos perjudica. Estas reglas o leyes que rigen los sistemas humanos no se deben entender como conceptos formulados por alguien que quiere inventar una teoría más. Tienen su origen en la observación de los fenómenos que ocurren y de los resultados que conllevan. Yo comparo a menudo estas leyes con la gravedad, que hace posible la vida en la tierra (sin ella estaríamos todos flotando en el



espacio...). Isaac Newton formuló en 1665 las leyes de la Gravitación Universal, pero no inventó la gravedad, sólo le dio un nombre y una comprensión. Si alguien intenta colocar una silla en el techo de su habitación, se le caerá encima una y otra vez. Hay personas que tienen el mismo comportamiento en sus relaciones humanas y se sorprenden después por los resultados...

Observando fenómenos: tras las huellas de Sherlock Holmes:

“El mundo está repleto de cosas obvias de las que nadie se da nunca cuenta ni de casualidad”.

Sherlock Holmes

¿Qué hizo que Sherlock Holmes fuese el mejor detective del mundo? Sus éxitos se basaban en su extraordinaria capacidad de observación, en ver lo obvio que con tanta facilidad ignoramos. Estas observaciones le servían para llegar a sus conclusiones y resolver los casos.

Las Constelaciones Familiares tienen su base en dos pilares: la comprensión sistémica y el enfoque fenomenológico, en observar los fenómenos obvios que están ocurriendo. Más arriba he hablado de las reglas o leyes que organizan un sistema familiar. Todo ello es fruto de una aguda observación durante un largo tiempo. Bert Hellinger, el creador de este método, pudo observar en su trabajo terapéutico que muchas desgracias y problemas de sus clientes tenían ciertas pautas y elementos en común, así como similares soluciones. Y tal como me dijo una vez un antiguo profesor: “Cuando algo ocurre una vez, es una incidencia. Si ocurre dos veces, es una coincidencia. Pero si ocurre tres veces, es una pauta”.



A lo largo de los años Bert Hellinger ha trabajado con miles de personas. El resultado de todas estas experiencias y observaciones es una profunda comprensión de las reglas que determinan las relaciones humanas, lo que él llama “los órdenes del amor”.

Durante una Constelación Familiar observo lo que ocurre con el cliente, con los representantes, con el grupo, conmigo mismo. Los seres humanos nos comunicamos a través del lenguaje, pero también con el cuerpo, los gestos, el tono de voz, la respiración, la actitud, el estilo de vestir, los silencios, la evasión de determinados temas, etc. Sólo con esto ya se obtiene bastante información. Además, me apoyo en mi comprensión sistémica y en mi experiencia.

¿Qué es una Constelación Familiar?

“Esto no es un taller de reparación. Más que un acto de modificación, es un acto de lucidez”.

Paco Sánchez

En el enfoque sistémico de las Constelaciones Familiares se mira de qué manera se relacionan los miembros de una familia a través de las generaciones, si cada uno ocupa el lugar que le corresponde y si entre ellos respetan las leyes que rigen un sistema familiar. Esto se hace mediante una Constelación Familiar. Normalmente se hace dentro del marco de talleres de fin de semana, en un trabajo terapéutico de grupo, aunque también existe una aplicación para la terapia individual. Para hacer una constelación el cliente tiene que tener una necesidad seria que quiera resolver y que quepa en el marco de una Constelación Familiar. (Véase el capítulo: “Posibilidades y límites de las Constelaciones Familiares”). Una vez que lo ha expuesto brevemente



y guiado por el terapeuta, el cliente elige entre los participantes del grupo a las personas que actuarán como representantes de aquellos miembros de su familia que están involucrados en el problema que ha planteado. Para esto es importante que el cliente esté centrado y recogido en sí mismo. Sólo así estará en contacto con la imagen interna que tiene de su familia. Después coloca a cada representante en relación con los demás, a la distancia y en la dirección visual que siente apropiada. (De aquí surge la palabra “constelación”, en alusión a la disposición de estrellas que en su conjunto forman una constelación, como la “Osa mayor”. Es una traducción libre al español, que se ha generalizado y que da lugar a interpretaciones erróneas. La traducción literal desde el alemán sería “el posicionamiento familiar”).

El siguiente fenómeno es lo que más llama la atención en una constelación familiar: en el momento en que los representantes elegidos entran en la constelación, comienzan a sentir como las personas reales que representan. Ellos muestran sentimientos e incluso síntomas corporales que no conocen de sí mismos y que pueden con toda claridad asignarse a la persona que representan. Este fenómeno todavía no tiene una explicación racional definitiva, pero puede experimentarlo y comprobarlo cualquier persona que asista a un taller de constelaciones. A partir de ahí el terapeuta acompaña al cliente al encuentro con su realidad. Orientándose en la expresión corporal y emocional de los representantes, interviene para reordenar el sistema familiar, completando la constelación con frases curativas o ritos de lenguaje corporal. De esta manera se forma una nueva imagen encaminada a encontrar soluciones alternativas y al asentimiento consciente al propio destino.

Aquí nos encontramos con un dilema. El recurso de utilizar representantes para exteriorizar la imagen interna que el cliente tiene de su familia y de este modo hacer visibles las relaciones



dentro de la misma y la dinámica del problema, es crucial en el trabajo de Constelaciones Familiares. ¿Pero cómo es posible que un representante sienta como un miembro de la familia del cliente, al que probablemente no ha visto nunca con anterioridad? Para alguien que no ha participado en un taller de Constelaciones Familiares y que no tiene esta experiencia puede que no sea fácil de aceptar. ¿No suena a patraña, esoterismo o directamente a magia? Yo pienso que llamamos magia a las cosas que nos sorprenden y no comprendemos, y que dejan de serlo una vez que las entendemos.

Hoy todo el mundo tiene un móvil. ¿No te parece extraño que de golpe suene y puedas escuchar la voz de un amigo, de tu pareja o de tu madre? ¿Cómo sabe un teléfono dónde encontrar al otro, y cómo se escucha acto seguido la voz de tu pareja aunque no esté allí? Dicen que existen ondas invisibles que transmiten señales que después el móvil descifra y hace audible. Y aunque no he encontrado a nadie todavía que haya visto estas ondas, todo el mundo lo da por hecho y nadie se extraña.

A veces en mis cursos pregunto a los participantes: “¿Quién conoce la siguiente experiencia? Uno piensa en una persona cercana, un familiar o un buen amigo, y se da cuenta de que hace tiempo que no ha tenido contacto con él, porque vive lejos. Le surge la idea: voy a llamar a esta persona. Llama, y la otra persona le dice: “Pero, ¡si estaba justo pensando en ti!”. O bien justo antes de llamar suena el teléfono y ¡es la otra persona llamando! La respuesta suele ser siempre la misma: casi todos han tenido esta experiencia. Lo curioso es que nadie se pregunta cómo es posible.

Entre las teorías científicas para explicar estos fenómenos la más interesante me parece la del bioquímico británico Rupert Sheldrake: los campos mórficos. Estos campos, según el investigador, permiten la transmisión de información entre organismos de la misma especie sin mediar efectos espaciales y guardan su memo-



ria colectiva. Su primer libro “Una nueva Ciencia de la Vida” se publicó en 1981. Desde entonces se han hecho numerosos experimentos sobre el aprendizaje colectivo que confirman su modelo teórico. Parece que estamos mucho más conectados los unos con los otros de lo que nos damos cuenta. Lo cual tampoco debería sorprendernos tanto si sabemos que entre todos formamos el sistema humano que es la humanidad.

¿El alma, una palabra pasada de moda?

“Mi imagen del alma es que es grande, y que no tenemos un alma sino que estamos en un alma, participamos en ella.

Esta gran alma incluye tanto el reino de los vivos como el reino de los muertos”.

Bert Hellinger

Desde los tiempos de los antiguos filósofos griegos, más concretamente Aristóteles, se decía que los humanos tenían un alma, compuesta por una parte vegetativa, una parte animal y una parte racional. También los animales y las plantas tenían su propio tipo de alma. En realidad, antes del siglo XVII se creía que toda la naturaleza, y la tierra como un todo, tenía un alma. Pero el concepto fue desterrado por la ciencia mecanicista del siglo XVII.

Fue Descartes quien restringió el concepto de alma o espíritu a la porción consciente, pensante y racional, según el cual el único tipo de alma que tenían los seres humanos era el alma racional y consciente: “Pienso, luego existo”.

Al definir la mente sólo como la parte consciente y todo lo demás como muerto o mecánico, Descartes creó una especie de vacío que exigía la reinención de la idea del lado inconsciente de



la mente, que todo el mundo antes de Descartes había simplemente dado por sentado en el concepto de “alma”. En cierto sentido, Descartes creó el problema del inconsciente, al que finalmente Freud respondió con la idea de mente inconsciente.

El problema con el que nos estamos encontrando es que, habiendo eliminado el concepto del alma en el siglo XVII, excepto en el contexto religioso, únicamente quedan conceptos filosóficos tales como “mente”, “conciencia” e “inconsciente”. La visión antigua del alma es, creo, más completa y conecta justo estos conceptos. A la vez soy consciente de que el “alma” es uno de los misterios de la existencia que se escapa a nuestra comprensión. Pero aunque no lo podamos comprender en su totalidad, podemos observar sus manifestaciones, tal como se muestran en las Constelaciones Familiares. Por eso voy a utilizar a veces la expresión del “alma familiar” en lugar de la “conciencia inconsciente del sistema familiar”, o “gran alma” en lugar de “inconsciente de la humanidad”. En el capítulo “El tiempo no siempre cura las heridas” que viene más adelante, profundizaré más en este concepto.

Visita al inconsciente: las conciencias y sus lealtades

*“Quien eres depende de tres factores: lo que heredaste,
lo que tu entorno hizo de ti, y lo que tú has hecho de tu entorno
y de tu herencia con tu libre elección”.*

Aldous Huxley

¿Te has preguntado alguna vez por qué te pasa lo que te pasa? ¿Cuáles son las fuerzas y motivaciones que te hacen actuar como actúas, sentir como sientes, pensar como piensas? Sigmund Freud nombró el inconsciente como origen. Se lo podría imaginar como



el centro de control automático. La investigación científica actual sobre el cerebro humano dice que el 98% de las actividades de nuestro cerebro son inconscientes. Esto nos da una idea de lo mucho que no sabemos. O de lo poco que sabemos.

Bert Hellinger descubrió que la instancia inconsciente en uno que vela sobre las relaciones con su familia, y de igual manera sobre su relación con otros grupos a los que pertenece, son *las conciencias*. Se puede distinguir la conciencia individual, la conciencia del grupo y la conciencia del colectivo entero que es la humanidad. La conciencia no es lo mismo que la moral o la ética, sino que funciona más bien como el sentido de equilibrio, que nos indica cuándo estamos en peligro de caer. La conciencia nos indica cuándo nos alejamos del grupo, poniendo así en peligro nuestra pertenencia a él.

La conciencia se expresa en la pertenencia, el orden y el intercambio. Cuando uno se aleja de lo que es aceptado por el grupo, actuando en contra, empieza a sentir una mala conciencia y que su pertenencia está en peligro. Cuando uno actúa de acuerdo con el orden, las reglas y los valores del grupo, se siente bien, sabe que es aceptado, teniendo su propio lugar en el sistema y formando parte de él. Respecto al intercambio, tiene una buena conciencia cuando percibe el dar y tomar de forma adecuada. Por el contrario tiene una mala conciencia, cuando ha tomado algo y se siente en deuda, lo que le obliga a compensarlo devolviendo algo. En este dar recupera de nuevo una buena conciencia.

Por eso la conciencia no tiene que ver con lo bueno o lo malo, sino más bien con la lealtad y la pertenencia al sistema. A veces lo que está bien visto en un grupo, está mal visto en otro. En una familia de mafiosos matar a una persona está bien visto, y para un hijo de ella la mala conciencia empieza cuando se niega a matar. De esta manera lo bueno define mi grupo y lo malo define a los que se quedan fuera.



La *conciencia individual* es la razón por la que tendemos a vivir de manera leal con los valores y guiones de nuestra familia. Pero no es sólo lealtad, porque pertenecer a la familia también es cuestión de supervivencia, especialmente cuando somos niños. Un recién nacido quiere vivir. Se agarra a sus padres y a su familia, amándoles, y de esta manera se vincula para siempre con su sistema familiar. Es la conciencia individual la que me indica qué tengo que hacer para pertenecer a la familia. Se expresa también a través de mi amor infantil.

Como participamos en más de un sistema, experimentamos más de una conciencia y más de una lealtad. Participamos en diferentes sistemas y subsistemas, por ejemplo el sistema extenso de mi familia de origen, la familia nuclear con mis padres y hermanos, y mi familia actual, la que he formado con mi pareja. No sólo vivimos lealtades en relación con diferentes sistemas, sino también con diferentes individuos. Ser leal con la madre puede querer decir ser desleal con el padre. Ocurre por ejemplo con padres separados cuando uno de los cónyuges no aprueba el contacto del hijo con el otro cónyuge. En este caso el hijo se sentirá con buena conciencia respecto al cónyuge con el que esté en este momento y con mala conciencia respecto al otro. Haga lo que haga el hijo, siempre se sentirá desleal con uno de ellos. Así cada persona vive una multitud de conflictos de lealtades y de conciencias porque tiene varias relaciones y pertenece a diferentes sistemas, como también lo son el equipo del trabajo o la pandilla de amigos. En su intento de no ser desleal con sus familiares, algunas personas se niegan la posibilidad de vivir una vida más feliz que ellos.

La *conciencia del sistema* familiar de origen nos hace actuar de forma que se preserve el sistema. Esta conciencia, que también se podría llamar el alma familiar, sólo tiene en cuenta a la persona respecto a su función en el grupo. Actúa de una manera arcaica.



Su único objetivo es mantener el sistema completo, preservar su integridad, y no le importa la dicha o desdicha de los individuos. Cuando decimos que un sistema familiar no tolera la exclusión de un miembro, es la conciencia del sistema la que no lo tolera. A diferencia de la conciencia individual, que podemos sentir, apenas nos damos cuenta de la influencia de la conciencia del sistema en nosotros. Normalmente experimentamos el alma familiar solamente a través de sus efectos, cuando sentimos el lastre de algo que no sabemos muy bien qué es. O cuando experimentamos pensamientos, sentimientos o comportamientos que no nos podemos explicar, porque aparentemente no tienen sentido en nuestra vida, donde efectivamente son incongruentes. Nos han llegado como herencias sistémicas, a través de la influencia del alma familiar. Puede que uno esté viviendo lo que vive porque está al servicio de su sistema familiar, retomando algún asunto que ha quedado pendiente en una generación anterior.

Una vez nos damos cuenta de ello y queremos cambiarlo conscientemente, vivimos conflictos entre la consciencia y la conciencia. Las consciencias llevan consigo una sensación de culpa e inocencia. Si actúo de acuerdo a mi consciencia me siento inocente, si actúo en contra me siento culpable (aquí no se trata del concepto de culpa según la religión cristiana, sino más bien de sentimientos arcaicos de malestar). Crecer y madurar está directamente relacionado con alejarse del nido, con iniciar un camino individual que difiere de otros, con estar más consciente, con hacerse "culpable". Hay personas que no quieren perder su sensación de inocencia y por eso se niegan a crecer. Siguen pendientes de sus padres, cuya felicidad es lo más importante para ellos. Tal vez siguen viviendo en casa de sus padres o, aunque ya han creado una familia propia, sus padres aún ocupan el primer lugar para ellas. La inocencia es su felicidad secreta, aunque puede que se quejen de sus problemas.



Existe otro sentimiento de culpa, el de haber sobrevivido a la muerte de un ser querido, o haber sobrevivido a una desgracia en que otros murieron. Muchos de los judíos que sobrevivieron a los campos de concentración nazis expresaron este sentimiento de culpa por haber sobrevivido; algunos incluso se suicidaron tiempo después.

En las constelaciones se muestra a menudo un movimiento hacia una conciencia más grande que incluye, integra y reconcilia los diferentes miembros de la familia, y da lugar tanto a la necesidad del grupo como a las necesidades de sus individuos. Se manifiesta como un amor más amplio e integrador. Esta conciencia integradora tiene en cuenta a todos y el todo, que es en última instancia la humanidad misma. Se podría llamar la *conciencia de la humanidad*, o la gran alma. Todos participamos de ella y a través de ella estamos todos conectados. Es el concierto de estos tres niveles de conciencia lo que nos permite encontrar una buena solución para un enredo familiar, pues tiene en cuenta tanto al individuo como a su familia.

Así, muchos de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones son motivados o influenciados de forma inconsciente por la manera en que vivimos los vínculos que tenemos con nuestros familiares, empezando con nuestros padres, y con los demás miembros de nuestro sistema familiar. Es la influencia de las conciencias la que nos hace alterar las reglas que rigen el sistema familiar, causando los consiguientes enredos en los que después nos vemos envueltos. Es sumamente interesante preguntarse: ¿Con quién estoy siendo leal?



Raíces

“Echar raíces quizá sea la necesidad más importante e ignorada del alma humana. Es una de las más difíciles de definir. Un ser humano tiene una raíz en virtud de su participación real, activa y natural en la existencia de una colectividad que conserva vivos ciertos tesoros del pasado y ciertos presentimientos de futuro”.

Simone Weil

Justo a punto de escribir sobre “raíces” acabo de recibir un mensaje de una amiga: “Os deseo que paséis una feliz Navidad y que aprovechéis para favorecer los vínculos de corazón y sentir la fuerza de las raíces que os sitúan y os anclan a la vida”. A veces los sincronismos de la vida me dejan asombrado.

Vivir plenamente tiene mucho que ver con nuestra capacidad de vincularnos. Los primeros vínculos, y los más profundos, los formamos con nuestra madre, y después con nuestro padre, nuestros hermanos y otros familiares, como los abuelos. Luego se amplía el círculo y nos vinculamos con nuestro entorno social: entran compañeros de juego, vecinos, maestros, amigos, colegas de trabajo, etc. A partir de la adolescencia empezamos a tomar conciencia de que a la vez formamos parte de un pueblo, una región, un país, una ideología política o una creencia religiosa, y también de una generación, la nuestra, con la que compartimos ideales y desafíos. Y puede ser que con los años lleguemos a sentir que formamos parte de la humanidad misma. Estamos inmersos en una inmensa red de vínculos. Cuanto más reconocemos y honramos nuestros vínculos, más raíces tenemos, y más capaces somos de vincularnos. Son las raíces las que dan fuerza y estabilidad.



Si alguien rechaza a sus padres o a su familia de origen, por la razón que sea, corta una parte importante de sus raíces. También ocurre cuando queremos desvincularnos de la gente de nuestro alrededor, retirándonos afectivamente de ellos. O cuando alguien cambia de país, descuidando el vínculo con su país de origen. Esta persona tiende a llevar una “vida a medias”, viviendo más como un observador que como un actor participativo. Probablemente siente en el fondo de su ser un vacío, una melancolía o depresión, o una ansiedad general, aparentemente sin causa, pero que se potencia fácilmente ante cualquier dificultad en su vida cotidiana actual.

Para poder vincularse es imprescindible poder asumir el dolor de la despedida. Hay personas que después de la experiencia dolorosa de una pérdida, evitan relacionarse de nuevo con todo su corazón. Temen pasar otra vez por el mismo dolor y quieren evitarlo a toda costa, lo que les lleva al aislamiento afectivo. Pero en la vida nada es inmutable, todo fluye, es un baile entre la vida y la muerte, hay cosas o lugares de los que nos hemos de despedir, hay personas que se van, mientras que otros aparecen. Si por evitar el dolor no nos vinculamos, si no amamos, viviremos una vida muy vacía.

Las Constelaciones Familiares no tienen sólo un enfoque sistémico familiar, van más allá, teniendo en cuenta nuestros vínculos transgeneracionales e intrageneracionales. Lo que ocurre en muchas constelaciones es un proceso de revinculación. En realidad no es que uno se vuelva a vincular, puesto que los vínculos no se pueden romper. Es más bien que reconoce y acepta sus vínculos, enraizándose de esta manera.



La muerte y la vida, dos caras de una moneda

“La vida es una salida y la muerte una entrada.

Tres de cada diez son amigos de la vida.

Tres de cada diez son amigos de la muerte.

*Tres también de cada diez son los que,
mientras viven, se acercan a la muerte.*

¿A qué se debe esto?

A que se aferran a la vida”.

Lao Tse

Morir es tan natural como nacer. Uno de los grandes temas del ser humano es la muerte. Todos tenemos un vínculo fuerte con la muerte, porque algún día vamos a morir, eso es lo único que tenemos asegurado en la vida. De dónde nacemos y adónde morimos es un misterio. Pero sabemos que nuestra estancia aquí, en la vida, está limitada, que vamos a desaparecer de nuevo, y que no hay manera de asegurarnos las circunstancias deseadas en nuestra vida o de controlar la hora de nuestra muerte, imprevisible para nosotros. Es en contacto con esta finalidad, donde surgen en nosotros angustias existenciales y la pregunta sobre el sentido de la vida.

Vivimos en una sociedad para la que la muerte es un tabú, donde reina el ideal de la juventud eterna, donde ser una persona experimentada, con cierta edad, ya no significa un valor sino más bien una carga. Alargamos la vida todo lo que podemos gracias a una medicina aparatosa y a los progresos médicos de las últimas décadas, como si la cantidad del tiempo de vida fuera lo más importante, sin preocuparnos por la calidad del vivir. Los misterios de la vida que se muestran en el parir tanto como en el morir, los hemos desterrado de la vida cotidiana, creando hospitales inhóspitos y residencias para la tercera edad, lejos de nuestros



hogares. Parece la estrategia del avestruz, que se pone tanto más en evidencia cuando uno compara nuestra sociedad con otras culturas o civilizaciones donde estos temas son tratados con naturalidad. Pero en este esfuerzo permanente de evitar lo inevitable, sólo conseguimos que aumenten nuestros temores, mientras nos debilitamos.

Por otro lado, he observado en muchas ocasiones que personas que han padecido una enfermedad grave, como el cáncer, y que han pasado por una situación de riesgo de muerte, cambian su forma de vivir. Dedicán más tiempo a sus seres queridos, prestan más atención a lo que realmente les importa, y aprecian de una manera distinta el mero hecho de vivir. Viven más conscientes, y la proximidad de la muerte les hace más sabios y maduros. Un texto que circuló por internet, lo expresaba con las siguientes palabras:

“Si por un instante Dios se olvidara de que soy una marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida, aprovecharía ese tiempo lo más que pudiera. (...) Daría valor a las cosas, no por lo que valen, sino por lo que significan. (...) Siempre hay un mañana y la vida nos da otra oportunidad para hacer las cosas bien, pero por si me equivoco y hoy es todo lo que nos queda, me gustaría decirte cuanto te quiero, que nunca te olvidaré.

El mañana no le está asegurado a nadie, joven o viejo. Hoy puede ser la última vez que veas lo que amas. Por eso no esperes más, hazlo hoy, ya que si el mañana nunca llega, seguramente lamentarás el día que no tomaste tiempo para una sonrisa, un beso y que estuviste muy ocupado para concederles un último deseo”.

O para decirlo en otras palabras, jamás alguien se ha lamentado en su lecho de muerte diciendo: ¡Ojalá hubiese pasado más horas en la oficina!



Es una de las bellas paradojas de nuestra existencia que justo el contacto con la muerte y la consciencia de la propia vanidad nos enseñen a vivir más plenamente. Y al final una vida plena nos lleva a una muerte plena. La capacidad de entregarse a la vida está directamente vinculada con la capacidad de entregarse a la muerte, cuando a uno le llega la hora.

Ahora bien, ¿qué tienen que ver el arte de vivir y el arte de morir con las Constelaciones Familiares? El sistema familiar de origen de cada uno incluye las generaciones anteriores, y allí nos encontramos con familiares vivos y otros que ya han muerto. Nuestras raíces se extienden a nuestros ancestros. Y es habitual ver que son justo las personas de la familia que murieron de forma prematura o traumática, las que más influyen en los presentes. Desde el punto de vista sistémico hay poca diferencia entre un familiar vivo o un familiar que ya ha muerto, porque el sistema familiar actúa de manera atemporal. También hay que tener en cuenta las pérdidas de personas queridas sufridas en la propia vida, que a veces pesan como una losa. Tratar estos asuntos con un cliente implica entrar en contacto con la muerte y relacionarse con ella de una forma sana. A veces la fuerza y las ganas de vivir nos llegan justo de nuestros muertos. En este sentido un taller de Constelaciones Familiares es, más allá de un encuentro terapéutico, una escuela de la vida.

Hace dos años recibí de manera sucesiva los siguientes tres collages con sus textos correspondientes de Esperanza, una mujer que había asistido anteriormente a un taller. Son una ilustración artística de su proceso interior respecto a la vida y la muerte, iniciado por sus experiencias en ese taller. Me conmovieron profundamente. Le agradezco que generosamente me diera su permiso para publicarlos aquí:



Constelaciones collage (1)



“Estoy aquí, mirando a estos muertos, que son los míos.

Sois los míos, y os miro desde esta oscuridad en la que me habéis dejado mientras reposáis el dolor y el cansancio. ¿No os produzco piedad, tan pequeña, tan abandonada? Yo creo que miráis hacia la nada, donde quizás ni siquiera ahí yo exista.

Ahí estás tú, papá, cuando eras joven y también cuando te pusiste enfermo y me invadió la culpa por pensar que no te había querido nunca, que me avergonzaba de ti porque vendías miel por las calles y todo el mundo me llamaba “la hija del mielero”.

Pero soy de tu sangre, papá, y también tú lo eres de la mía, porque un día me regalaste una medallita preciosa y también



porque pensabas que yo era una niña muy lista y que de mayor tenía que ser una señorita que trabajara en una oficina, la máxima aspiración del obrero de una cadena de producción.

Estás tú ahí, hermano. También tú, en el otro lado. Ya no saltamos las vallas de las huertas, ya no buscamos renacuajos, ni moras por la orilla del arroyo, ni nos inventamos historias de terror como antaño, por la noche... Acuérdate de esas noches de estrellas fugaces, cuerpos celestiales en las noches de verano... y nosotros sentados embobados en la calle, contándonos secretos de niños-ángeles en los tiempos más hermosos, observando el Universo.

Cómo me dolió hermano. Esa herida incurable, ese odio contra el mundo entero y no cesar de preguntarme por qué, por qué, hermano mío, por qué. Casi tres meses contigo, en aquel hospital. Yo te leía *La Ciudad de los Prodigios* y hablábamos de nuestra infancia y de nuestra adolescencia. Disfrutabas con eso.

Te dije: Si alguien ahora mismo me preguntara qué es la felicidad, diría que esto: estar aquí para poder leerte. No más.

Cuando me hablaste de tu enfermedad estuve tres días enteros llorando, llorando, llorando, llorando, llorando... Y me despertaba entre la noche e inmediatamente me daba cuenta de que estaba llorando. Tienes que estar preparada me dijiste. Comenzaste a enseñarme libros de medicina con todas aquellas cosas espantosas que te iban probablemente a pasar. Nos ayudamos mucho en aquello.

Y aquello me salvó, hermano. Y también poderme abrazar a ti cuando agonizabas mientras te decía: tranquilo, tranquilo, te quiero, tranquilo, hermano mío, tranquilo... Tiene la abuela moras y caramelos "saci", y unas faldas largas sobre las que sentarte.

Y yo estoy ahí, mirándoos. Me tejí un vestidito. Mirarme la cara, mirarme qué bonita".



Constelaciones collage (2)



“Estoy aquí, mirando a estos muertos, que son los míos.

Sois los míos, y os miro desde esta oscuridad en la que me habéis dejado. Yo también quiero reposar el dolor y el cansancio junto a vosotros.

Estoy aquí, mirando a mis muertos, y como sois los míos tiendo hacia vosotros, camino hacia vosotros... como mamá que está ahí, una muerta viviente que ha cruzado a vuestro lado y donde la dejo estar.

Mirad qué profunda oquedad hay en mi pequeño pecho, qué herida tan sangrante en vuestra ausencia. Es como el pozo, abuela. Como la Fuente Grande, hermano, a la que nos asomábamos hacia el vértigo...



Y yo, a veces, os lo reprocho.

Pon tu mano, papá, en las heridas de antaño. Alíviame hermano. Quiero leerte por donde lo dejamos”.

Constelaciones (y 3)



“Muertos míos, sangre de mi sangre.

Aquí vivo desde hace años, a una manzana de la casa de nuestra familia, donde vivíamos todos juntos.

Madre, ven conmigo... Mira a mi hermano, tu hijo, que parece como si perdiera a lo lejos su mirada y me parece a mí que nos dijera que es de día, que es tiempo de porvenir.

Miradme, escuchadme, queridos muertos míos, sangre de mi sangre:

Siento hoy un arrullo que viene de lugares infinitos...
que acuna a mi niña herida,



y en ese pozo abismal que había en mi pecho
crece mi corazón para albergaros
a todos vosotros”.

¿Qué es el destino?

*“El corazón de aquél que ha comprendido que lo presente está
en resonancia con lo pasado, tanto en lo bueno como en lo malo,
late en sintonía con el mundo”.*

Bert Hellinger

Cada persona es concebida gracias a sus padres particulares, nace en el seno de su familia particular, vive una vida particular. Su camino particular le ha conducido al lugar donde se encuentra. Quizás haya tenido un recorrido agradable, o tal vez marcado por las dificultades y el dolor. Pero uno es quien es gracias a todo y a todos los que formaron su camino. Está viviendo su destino particular.

Es bastante común lamentarse de que hayan tocado estos padres y no otros, de que ocurriera esto o lo otro, etc. Detrás de esta queja se esconde el deseo de tener un pasado distinto, como si de esta manera uno pudiera ser más feliz de lo que es. Pero si algo hubiese sido diferente, ya no seríamos los mismos, seríamos otros. Son nuestra herencia, el entorno y nuestro camino recorrido, nuestras acciones y omisiones, las que en suma nos han hecho quienes somos. Todo ello forma nuestro destino. El destino particular incluye todo lo que nos ha pasado, y sus consecuencias para el presente y el futuro. Por regla general toda persona tiene la fuerza necesaria para sostener su destino, sea cual sea.



Creemos y maduramos gracias a dos fuentes: una contiene todo lo que nos nutre y todo lo que nos dieron. La otra lo que se nos opone y lo que no recibimos. Gracias a que la vida está hecha así no andamos cojos. En las Constelaciones Familiares uno de los principales actos sanadores es poder asentir a nuestro destino particular. Si eres feliz o si te sientes desdichado, da lo mismo; la vida sigue. Mientras uno se pelea con su pasado está mirando atrás, lo que le quita fuerza para vivir plenamente su vida en el presente. Cuando aceptamos nuestra vida, tal como es y como ha sido, estamos en sintonía con nuestro destino. En esta aceptación nos fortalecemos en la vida. ¿Adónde nos llevará el destino? Hasta que llegue la muerte esto es una incógnita, pero cuando aprendemos a aliarnos con nuestro destino, estando en sintonía con él, somos libres para lo que venga. Ésta es otra de esas bellas paradojas de nuestra existencia, que ganamos libertad de cara al presente y al futuro cuando aceptamos la vida tal y como es. Hay un antiguo cuento sufi que lo ilustra con gran belleza:

Oí una parábola antigua. Y debe de ser muy antigua, porque en aquellos días Dios acostumbraba a vivir en la tierra. Un día, un viejo campesino fue a verlo y le dijo: “Mira, tú serás Dios y habrás creado el mundo, pero hay una cosa que tengo que decirte: no eres un campesino. No conoces ni siquiera el ABC de la agricultura, tienes mucho que aprender”.

Y Dios le dijo: “¿Cuál es tu consejo?”.

El granjero contestó: “Dame un año y deja que las cosas se hagan como yo creo y veamos qué pasa. La pobreza no existirá más”.

Dios aceptó y le concedió al campesino un año. Naturalmente, pidió lo mejor y sólo lo mejor: ni tormentas, ni ventarrones, ni plagas para el grano. Todo fue confortable, cómodo, y él era muy feliz.

El trigo crecía altísimo. Cuando quería sol, había sol; cuando quería lluvia, había tanta lluvia como hiciera falta. Ese año todo fue perfecto, matemáticamente perfecto.



El trigo crecía tan alto que el campesino fue a ver a Dios y le dijo: “¡Mira! Este año tendremos tanto grano que si la gente no trabaja en diez años, aun así tendremos comida suficiente”.

Pero cuando se recogió la cosecha, los granos estaban vacíos. El granjero se sorprendió. Le preguntó a Dios: “¿Cuál ha sido el error? ¿Qué ha pasado?”.

Dios dijo: “Como no hubo desafío, no hubo conflicto ni fricción, como tú evitaste todo lo que era malo, el trigo se volvió impotente. Un poco de lucha es imprescindible. Las tormentas, los truenos, los relámpagos, son necesarios, porque sacuden el alma dentro del trigo”.

Una de las mayores y más dolorosas lecciones de la vida es reconocer y aceptar la propia impotencia que experimentamos cuando un ser querido sufre una desgracia. Es habitual una fantasía omnipotente que tiene su origen en el amor infantil, tan típico de los niños, de creer que uno puede arreglar la vida de sus seres queridos, empezando por la de sus padres, y hacerles felices. Después la vida nos enseña a palos que no es así. Aunque queramos a alguien, no siempre podemos evitarle un problema o una experiencia dolorosa, no somos tan poderosos como para cambiar el destino de otro. Le podemos echar una mano amorosa y acompañarle en su camino, pero no podemos dar ni un paso en lugar de él. Nos encontramos con nuestros límites.

Si lo compadecemos, victimizándole, no hacemos más que debilitarle, porque lo vemos pequeño, como una víctima de las circunstancias. Lo mismo ocurre si intentamos consolarlo. Cada uno tiene la fuerza para llevar su propio destino. Y a veces la persona que quiere consolar en realidad quiere cambiar al otro porque no puede soportar su dolor. Es un acto de amor maduro ver al otro junto a su destino, y acompañarle así, asintiendo internamente a lo que está pasando. Que nadie me malinterprete, esto no es



una invitación a la pasividad, sino a actuar desde una actitud que realmente apoya y fortalece al prójimo. A la vez se hace obvio que en el fondo el único responsable de la propia vida es uno mismo, y esto es tan válido para los demás como para mí mismo.



2

LA FAMILIA DE ORIGEN

Tomar a los padres

*“Amor viene del latín: a-mors, lo contrario de muerte.
El amor es vida. Yo soy veronés, pero Romeo y Julieta
no se amaban, era otra cosa. Si no aumenta las ganas de vivir,
no es amor”.*

Vittorino Andreoli

Un hijo recién nacido ama incondicionalmente. Es un “sí” sin condiciones a su madre y a su padre, a su familia, a la vida misma. No le importa si su familia es rica o pobre, si sus padres son jóvenes o mayores, amorosos o estrictos, sanos o enfermos. Quiere vivir. Se agarra a su mamá y a su papá, a su familia, amándoles, y de esta manera se vincula para siempre con su sistema familiar. Todo esto ocurre de una forma natural, como algo innato que llevamos todos dentro.

Por este amor y por la pertenencia a su familia, un hijo está dispuesto a todo. Cualquier hijo tiene el profundo deseo de ver a sus padres juntos y felices. Si percibe que uno de ellos lleva una carga,



intentará compartirla para que pese menos. Si uno de los padres está deprimido, se transformará en el sol de la casa. Si los padres se pelean, intervendrá para mediar entre ellos. Si los padres están distantes entre sí o separados, hará de compañero o pareja para sus padres, para aliviar la soledad que sienten. Los hijos quieren ver a sus padres felices y en su amor infantil creen que lo pueden conseguir, cargando con los problemas de sus mayores. Por este amor están dispuestos a cualquier sacrificio, aunque en última instancia les cueste la vida.

En las Constelaciones Familiares se observa una y otra vez que también están dispuestos a hacer el mismo sacrificio por sus hermanos, por sus tíos y abuelos o por otro miembro de su sistema familiar. A veces, incluso sin conocerles personalmente. Como analogía se podría decir que no necesitas ver tu espalda para saber que está ahí, y cuando te duele el lumbago vas a cuidarla aunque no la veas. De esta forma los hijos quieren ayudar a sus familiares asumiendo cargas que no les corresponden. A veces incluso enferman, o buscan la muerte, o repiten un destino de otro familiar, porque su corazón infantil cree en la magia que hace que al final todos vivan felices y coman perdices.

Una mujer joven, de 29 años, vino a un taller. Estaba enferma de esclerosis múltiple, lo que reducía su movilidad. Vivía en casa con su madre y su padre que guardaba cama desde hacía diez años por una enfermedad crónica. En la constelación entraron un representante para ella, otro para su madre y otro para su padre, este último tumbado en el suelo tal como él siempre estaba en la cama. Su representante miraba a su padre con reproche y enfado, y quería forzarle a levantarse. Pero él se resistió. Entonces el terapeuta le hizo decir: "Papá, te quiero. Y en mi enfermedad estoy cada vez más cerca de ti". Cuando la cliente escuchó estas palabras se le iluminó la cara. De golpe se podía ver en ella el profundo amor que la unía con su



padre. Toda la pelea con su padre cesó al instante, dando lugar a una serena felicidad.

Todos hemos sido hijos y hemos amado ciegamente. Se llama amor ciego porque la persona que ama de esta manera no se da cuenta de que sólo añade su propia desgracia a lo que ya pasó. No ve realmente al otro y por eso no se da cuenta de que ellos pueden con su vida y con su destino, sea el que sea, y que su intento de ayudar les quita dignidad y fuerza, empequeñeciéndoles. Este amor ciego hace que se ponga por encima de los demás. En lugar de aliviar a sus padres o a la persona que ama, les carga con su propia infelicidad. Por el contrario, los padres desean en su alma que sus hijos vivan felices. Incluso es reconfortante para ellos ver que sus pesares no han sido en vano y que la vida continúa en sus hijos de la mejor manera posible.

Al hacernos adultos, poco a poco nos damos cuenta de las heridas que hay en nuestro corazón y de los pesos que llevamos encima, y queremos aliviarnos. Tal vez estuvimos marcados por una infancia más bien dura y cargamos con recuerdos dolorosos. O caemos en la cuenta de que estuvimos inmersos en una misión imposible al querer ayudar a nuestros padres a ser más felices. Entonces puede ocurrir que nos cerremos a nuestros padres, y que surja resentimiento o enojo hacia ellos, o que les reprochemos nuestra infelicidad, como si ellos fuesen los responsables de nuestra vida. Con esta actitud nos transformamos en los jueces de nuestros padres y los declaramos culpables. Pero mientras buscamos culpables fuera de nosotros, nos colocamos en una posición de impotencia respecto a nosotros mismo. Y desde esta posición ningún cambio es posible, porque dependemos de otros, de los “responsables de su poder”, para cambiar algo en nuestra vida. La verdad es que ya somos adultos y de hecho llevamos las riendas de nuestra propia vida.



Con el tiempo nos damos cuenta de que también nuestros padres amaban ciegamente a sus padres y familiares, cargando con problemas que no eran suyos, lo cual les causó heridas en sus corazones, e impidió que ellos estuvieran plenamente presentes para nosotros cuando fuimos niños. Vemos que fue nuestra manera de amar ciegamente la que nos hizo cargar con los lastres familiares de los mayores, y que una vez que aprendemos a amar mirando al otro a los ojos y respetando su destino, es cuando nos liberamos de las cargas, culpas y responsabilidades que no son nuestras. Reconocemos nuestra impotencia para ayudar a nuestros mayores y esto hace que el reproche resentido hacia nuestros padres, –“no aceptan mi ayuda”–, dé lugar a una aceptación de las circunstancias tal y como son, lo cual es una liberación. Hemos llegado a un amor maduro, humilde, clarividente, un amor que nos une con la vida. Llegamos a este amor después de un arduo y a veces doloroso proceso de maduración.

La siguiente carta la recibí de Rosa Castro Cavero, que anteriormente había participado en un taller. La reproduzco aquí casi íntegramente, porque me parece una buena ilustración de este proceso:

“Hoy me he despertado sin ganas de nada, pero con una enorme tranquilidad, paz... Ayer estuve hablando con mi madre por teléfono, le conté todo lo que había descubierto sobre mi vida en el curso de las constelaciones: que mi padre no nos había atendido ni prestado atención porque tenía su corazón en otro lugar, en su hermano muerto. Y que me daba pena mi madre. Pero ella me dijo lo mismo que había dicho “mi representante”: yo no te necesito, estoy bien.

Y le dije: “Sí, mamá, la verdad es que papá siempre te ha querido mucho, y tú a él. Tú estás enamorada de él y no te importa que su corazón no esté contigo, porque comprendes su dolor y no le reclamas.

Y yo, como tonta, he estado cerca de ti, primero como consuelo: una niña mirando la espalda de su padre, y tratando de comprender



por qué ese rechazo. Apoyándose en su madre para soportar el dolor. Y ahora, que ya soy adulta, creyendo ocupar el puesto del padre, pensando que mi madre sufría tanto como yo por la ausencia afectiva de su esposo”.

Mi madre me dijo que mi padre había sufrido mucho, que su vida se truncó cuando tenía 30 años, y su hermano falleció en un accidente a los 33 años. Un accidente que en realidad sufrió mi padre, al chocar con su furgoneta chocó contra un tren. Pero, por un milagro, quedó atrapado entre hierros del vehículo y no murió. En cambio, mi tío al ver que su hermano (mi padre) había chocado, creyó que había muerto. Así, aunque al rato ya vio que estaba vivo, empezó a encontrarse mal. Lo llevaron a casa y llamaron al médico, quien comentó que se había llevado un susto enorme, que debía descansar y que al día siguiente ya estaría bien. Pero no fue así, y murió esa misma noche.

Mi madre me dijo que ella se había enamorado de mi padre, que ella sabía cómo era, pero no le importaba. Sabía que estaba ausente, pero a cambio era un hombre fuerte, bueno, sincero. Me contó que antes había tenido un novio durante año y medio, y que lo dejó, porque no se veía casada con él, lo que supuso un enorme sufrimiento para él. Y que al año conoció a mi padre, y supo cómo era, pero se enamoró.

Ahora, mientras escribo esto, estoy casi llorando. Al igual que ayer, porque siento mucho amor, siento cómo mi madre ha elegido estar con mi padre a pesar de todo esto. Y lo más importante es que es feliz con él.

Y yo me he metido en un papel que no me corresponde. Primero como niña desesperada intentando captar la atención de un padre ausente. Y ahora, creyendo que mi madre me necesitaba afectivamente, que yo debía estar unida afectivamente a ella y no dejar mi corazón libre para una pareja.

Ayer le dije esto, y me dijo con una claridad abrumadora: “No digas tonterías Rosa, a mí me haría muy feliz que estuvieras con un



chico. Además seguramente él me querría como a una madre, ¿cómo no voy a querer que tú estés con alguien? Yo no te necesito a mi lado”.

Me queda mucho camino por recorrer, pero las Constelaciones me han ayudado mucho. En otras terapias me han hecho ver que mis problemas eran culpa de la educación, de la obsesión de mi padre por el trabajo... y ahora lo comprendo todo. Lo único que arraiga a mi padre en esta vida es el trabajo y mi madre. Pero eso no es por desprecio a los demás. Él está aquí entre nosotros, pero su alma y su corazón están lejos, están con su hermano, y tal vez con su madre.

Peter, te doy las gracias desde lo más profundo de mi corazón, porque tengo la oportunidad de comprender todo esto cuando todavía mi padre está en vida, con sus 77 años. Esta semana santa lo veré y le preguntaré más cosas sobre su hermano, sobre esa unión. Y dejaré por fin de culparle de no haberme escuchado, abrazado, comprendido... Durante toda mi vida me he esforzado en sacar unos estudios, trabajar mucho, obsesionarme con el trabajo... todo por creer que así estaría más cerca de él. Luego pasé la fase de culpabilizarle y ahora estoy en la fase verdadera: amarle, comprenderle, y sentir su enorme dolor”.

Finalmente podemos mirar a nuestros padres con este amor maduro, y amarles, y tomarles tal como son y tal como fueron, con sus virtudes y sus defectos. “Tomar” es algo diferente de aceptar. Aceptar es condescendiente. Tomar significa: lo tomo tal como es, sin hacer distinciones entre lo bueno y lo malo. Y en este “sí” a mis padres a la vez me tomo y me amo a mí mismo, que soy mitad mi padre y mitad mi madre. Más que un acto exterior, el tomar a los padres es un movimiento interior del alma, profundamente sanador y reconciliador, tanto con ellos como conmigo mismo, y en una dimensión más grande con la vida misma. Porque hemos recibido la vida a través de nuestros padres, y ellos la simbolizan.



El movimiento amoroso

“Nunca es demasiado tarde para una infancia feliz”.

Milton Erickson

Una de las reglas básicas del sistema familiar es el orden: los padres dan, sobre todo la vida, y los hijos toman. Siguiendo este orden, el amor fluye y crece entre ellos, hay un movimiento amoroso en ambas direcciones. Todos lo hemos experimentado y muchos de nosotros lo seguimos haciendo todavía, aunque también todos hayamos afrontado alguna vez un atasco de este movimiento amoroso.

Puede ocurrir por diversas razones que este movimiento amoroso se interrumpa en los primeros años de vida del hijo. Las circunstancias típicas que causan un movimiento interrumpido suelen ser:

- una pérdida sufrida por la madre durante o después del embarazo, por ejemplo la muerte de su madre o de su padre, que le absorbe emocionalmente por un tiempo,
- un intento fallido de abortar el hijo,
- un parto prematuro, que exige la permanencia del bebé en una incubadora durante una temporada,
- un parto difícil o peligroso, en el que la madre y/o el hijo corren peligro de muerte,
- una hospitalización de la madre o del niño durante los primeros cuatro años de vida del hijo,
- la muerte de otro hermano, hijo de los padres,
- la separación de los padres,
- la acogida temporal por otros familiares, o
- el abandono del hijo, dándolo en adopción o entregándolo a un orfanato.



Como consecuencia de ello se produce una interrupción emocional entre el hijo y su madre, o a veces con su padre. El niño necesita urgentemente a su madre o padre, y no lo encuentra, lo cual le duele mucho. Estas circunstancias pueden ser permanentes o temporales, pero a partir de ahí el niño evita entregarse emocionalmente a su madre o padre, porque hacerlo reviviría su dolor. Es un trauma personal que se crea sobre todo en los primeros años de vida, aunque se puede producir hasta en la adolescencia. Aparentemente todo sigue su curso, pero al hijo le acompaña una sensación de inseguridad. En su fondo duda si sentirse querido y protegido por sus padres, y con el tiempo desarrolla una falta de confianza en la vida misma. Entra en un movimiento circular de acercarse a y alejarse de su madre, anhelándola y evitándola, sin llegar nunca a nada en concreto. Ya no toma del todo a su madre o a su padre.

Con los años una persona así se aferra a su desconfianza, se vuelve autosuficiente o dependiente. De adulto puede repetir este patrón en sus relaciones, sobre todo en su relación de pareja. Se acerca al otro y, aunque lo anhela, no llega a entregarse, porque el miedo de sentir de nuevo el dolor del abandono es demasiado grande. Así que evita el compromiso, lo cual hace que sus relaciones de pareja sean distantes o cambiantes. O se agarra a su pareja, como un niño pequeño, para evitar lo que le produce temor. Aparentemente toda su felicidad depende del otro, lo que es agobiante para su pareja, hasta el punto de que se puede romper la relación. También puede ser una causa de los celos.

Cuando el hijo es todavía pequeño o adolescente, una forma eficaz de recomponer el movimiento amoroso puede ser la terapia de contención. Es un trabajo entre el hijo y su madre o su padre, los cuales practican durante varias sesiones, acompañados por un terapeuta, un abrazo que lleva al amor.



Para un adulto hay muchas maneras de tratar un movimiento amoroso interrumpido, y probablemente tenga que sanarlo una y otra vez, hasta que se mantenga en el amor y no vuelva a los viejos patrones. En los talleres de Constelaciones Familiares, los temas de la interrupción del movimiento amoroso son el pan nuestro de cada día, y el terapeuta los trata de varias maneras, tanto del hijo hacia su madre o padre, como viceversa.

Un trauma de la niñez sólo se puede sanar volviendo a la edad en que ocurrió, en una forma de regresión. Es el hijo de entonces el que tiene que acercarse a la madre de entonces. Con la madre actual esto no sería posible. El hijo debe atravesar el proceso de revivir el dolor al acercarse y llevar este movimiento a su final, donde el amor puede fluir de nuevo –si es sólo la madre la que se acerca, no sirve, porque lo curativo no es sólo sentirse amado sino, sobre todo, poder amar de nuevo.

Lo curioso es que, una vez que la persona adulta emerge de nuevo en este flujo de amor, empiezan a cambiar sus recuerdos de infancia, y lo que antes aparecía triste y sumergido en una fría soledad, se vuelve más calido y amoroso. La memoria humana es una fascinante reconstrucción del pasado nunca igual a si misma. Porque, al fin y al cabo, nuestra memoria es muy selectiva y suprime todo lo que no encaja con nuestras creencias. Esto hace que los recuerdos no sean inmutables, sino que están en cambio permanente. En la medida en que yo cambio, también se modifica mi memoria. Lo que no niega la relevancia y la realidad de los hechos. Es en este sentido que hay que entender la frase de Milton Erickson: “Nunca es demasiado tarde para una infancia feliz”.



Padres ancianos

“Los padres nunca dejan de ser los grandes”¹

Hace un siglo lo habitual era que tres o cuatro generaciones de la familia vivieran bajo el mismo techo, con los abuelos cuidando de los nietos mientras los padres trabajaban, y los padres e hijos asistiendo a los ancianos cuando necesitaban cuidados. Pero la sociedad ha cambiado mucho y sigue cambiando, y lo que antes fue la regla ahora ya es la excepción, sobre todo dentro de la población urbana. Actualmente el modelo de familia predominante es la familia nuclear, con los cónyuges viviendo juntos y con sus hijos pequeños, si los hay, aunque últimamente está cada vez más en auge el fenómeno de las personas que viven solas, que es una expresión del individualismo y de la soledad de nuestros tiempos. Se han separado la familia de origen y la familia actual.

Al comienzo de nuestra vida, cuando somos niños, los padres son los fuertes y grandes. Con el paso del tiempo la relación entre padres e hijos cambia, hasta convertirse en un encuentro entre adultos. Cuando el ciclo de su vida está llegando a su final, los padres se vuelven ancianos y muchas veces necesitan ayuda y cuidados. Quizás uno tiene Alzheimer y ya no se maneja por sí mismo, o es tan frágil de salud que no puede hacer su propia vida independiente, o uno de los padres ya murió, quedando el otro solo. Este nuevo cambio es a menudo un desafío difícil de manejar para los hijos, fundamentalmente por dos razones:

Muchos hijos no quieren que sus padres vivan en una residencia, sea por un sentimiento de amor y agradecimiento, sea por un sentimiento de obligación y deber. Preferirían tenerles en casa. Entonces se abre un conflicto entre las necesidades de su familia

1. Las citas que no llevan el nombre de su respectivo autor provienen del autor de este libro.



actual –los propios intereses, la pareja, los hijos– y las necesidades de los padres. Es una cuestión de equilibrio, porque atendiendo a un lado, desatiendo al otro. Es posible vivir bajo el mismo techo, aunque a veces sea un peso difícil de soportar para el hijo o la hija, o quizás una exigencia demasiado pesada para su pareja. No hay respuesta fácil a este conflicto. Según el orden en los sistemas, el sistema actual tiene prioridad respecto al sistema anterior. Pero también dice que quien ha venido antes tiene más derecho. Es en esta contradicción donde hay que encontrar un camino. A mí me sirve decir: “Estoy disponible para vosotros dentro de lo que yo quiero y lo que sostiene y no perjudica a mi familia actual”. Esto marca un espacio y un límite a la vez.

Lo dicho anteriormente se refiere a una situación que algunos conocen, aunque en muchos otros casos son los padres mismos quienes deciden que no quieren vivir con sus hijos sino que prefieren vivir solos. O son los hijos quienes tienen claro que no quieren convivir con sus padres. Pero aparte de esto hay un aspecto que nos toca a todos. ¿Cómo evito hacer de padre o de madre de mis padres, cuando ellos ya no son tan capaces y autónomos como antes y necesitan alguna ayuda? ¿Cómo evito que se inviertan los papeles y que les vea como los pequeños y a mí como el grande? Porque simplemente dejar de echarles una mano, dejar de actuar, no es una solución practicable.

La respuesta tiene que ver con una actitud interna. No tanto con lo que estoy haciendo, sino más bien con cómo lo hago y desde dónde. Para ilustrarlo voy a utilizar una imagen: cuando veo a mi madre o a mi padre, me imagino a sus padres, mis abuelos, detrás de ella o de él, respaldándolos. Aunque ya estén muertos, no importa. Mis padres siguen siendo hijos de sus padres, hasta el último día de su vida. Ya tienen padres. Y sus padres, mis abuelos, son mayores que ellos y les respaldan y les cuidan. Hablando metafóricamente, ellos tienen manos grandes, mucho más grandes



que las manos pequeñas de sus nietos, para cuidar a sus hijos. Teniendo a mis abuelos presentes, me doy cuenta que ese lugar ya está ocupado, que mis padres ya tienen a sus padres, y aunque les estoy echando una mano, me mantengo en mi lugar de hijo o hija.

Si alguien practica con regularidad este pequeño ejercicio, visualizando cómo los abuelos respaldan a sus padres, sentirá un gran alivio, como si se le quitara una carga emocional, una responsabilidad o un peso. Se mantiene en su propio sitio, que es ser hijo.

El mundo de los hermanos

“Dijo Caín a su hermano Abel: ‘Vamos afuera’. Y cuando estuvieron en el campo, se abalanzó sobre su hermano y lo mató. Entonces el Señor preguntó a Caín: ‘¿Dónde está tu hermano Abel?’. ‘No lo sé’, respondió Caín. ‘¿Acaso yo soy el guardián de mi hermano?’”.
(Génesis 4 9)

Los hermanos son iguales dentro de una familia, están en el mismo peldaño de una generación dentro de su sistema familiar. Pero a la vez hay una cierta diferencia según el lugar que cada uno ocupa en la fila de hermanos. ¿Cómo es la relación entre ellos? ¿Qué facetas se muestran?

Hay hermanos que tienen una relación corriente, otros son como una piña y otros se pelean a muerte. Las razones de porqué los hermanos se pelean son muy variadas, algunas de ellas de naturaleza sistémica. Pueden darse tensiones porque hayan entrado en un conflicto de sus padres, tomando partido por alguno de los bandos. El conflicto que expresan pertenece en realidad a sus padres, y ellos simplemente “han metido sus narices” en los asuntos de los mayores.



Puede que compitan por ser el mayor o el favorito, lo cual ocurre sobre todo cuando los padres tratan a sus hijos de forma desigual, dando preferencia a uno de ellos, lo que causa envidia y malestar entre los demás. Para ilustrar una posible causa de enfrentamientos entre hermanos, presento “el rol de hermano mayor”.

El mayor ha abierto el camino, y cuando sus demás hermanos nacieron y fueron creciendo, a menudo sus padres le confiaron responsabilidades respecto a ellos, buscando algo de apoyo en la ardua tarea de la crianza. Sobre todo en familias numerosas, el hijo mayor tuvo que hacerse adulto rápidamente, desarrollando un sentimiento de responsabilidad y de autoridad hacia sus hermanos pequeños. Es el papel clásico del primogénito destinado a ser más adelante el cabeza de familia, cuando también le tocará hacerse cargo de los padres ancianos. También es posible que este papel recaiga en la hija mayor, aunque ya hayan nacido uno o más varones, si su madre le asigna el papel de cuidadora de la familia. En ese caso el hermano mayor se sentirá más bien como una figura paterna o materna que como un hermano más, y mantendrá esta actitud incluso cuando todos los hermanos sean ya adultos. Se ha desubicado en su sistema, y esto es el origen de conflictos con sus demás hermanos. Estos ya tienen padres y lo que quieren es tener un hermano mayor, pero rechazan su rol prepotente y autoritario cuando ejercen como un padre más. A la vez, para él este sentimiento de ser responsable de sus hermanos, algo que luego también va a aplicar a sus demás relaciones, se convierte en una pesada carga. Tiene que recuperar su lugar correcto, el de ser un igual entre iguales, un hijo más de sus padres. Sólo desde ahí podrá aprender a respetar de nuevo a sus hermanos y sus destinos, sin ponerse por encima de ellos. Para él ya es suficiente hacerse responsable de su propia vida, dejando a los demás con sus propias responsabilidades. Cuando lo consigue, ¡es un alivio para todos!



Hay familias en las que un hermano tiene alguna desventaja. Nació con o desarrolló una enfermedad crónica, sea física o psíquica, como el síndrome de Down. O tuvo un accidente que le dejó parapléjico y postrado en una silla de ruedas. Esta desventaja o incapacidad para llevar una vida normal y corriente, se ha convertido para él en su destino particular.

En estas situaciones ocurre algo curioso: el hermano o los hermanos sanos sienten que tienen una ventaja respecto a su hermano enfermo o discapacitado. Y en el fondo de sus corazones lo viven como una injusticia. ¿Por qué él y no yo? Les cuesta asumir la ventaja que tienen. Muchas veces no se permiten vivir plenamente, y su sentimiento de felicidad está acompañado por otro de culpa. Aman ciegamente a su hermano y creen que si ellos no son felices, a su hermano no le pesará tanto su desventaja. Es una creencia mágica, inconsciente y poderosa. En la práctica les lleva a fracasar en los estudios o en el trabajo, a destruir su relación de pareja, sobre todo si es feliz y satisfactoria, o a renunciar a tener hijos. A veces también enferman o, por el contrario, eligen la profesión de enfermero, psiquiatra o médico, como si pudieran reparar el daño. Una conocida mía tuvo un hermano que murió de pequeño de una enfermedad genética. Ella eligió la carrera de biología y se especializó en la investigación y diagnóstico genético de las enfermedades hereditarias.

En un taller me encontré con una mujer que cojeaba. A mi pregunta, contestó que había tenido un accidente de tráfico en el que sufrió fracturas múltiples en sus dos piernas que la habían dejado coja. Algunos años antes su único hermano se había intentado suicidar tirándose delante de un tren. Salvó la vida, pero perdió sus dos piernas.

Para el hermano discapacitado es una tragedia ver a sus hermanos vivir de esta manera. Ya necesitaba y recibió más atención y



cuidados que los demás hermanos de parte de sus padres, lo cual tal vez fue causa de celos y reproches. Está llevando su vida de la mejor manera posible. Puede con su destino. Él sólo quiere ser uno más entre ellos, tener un lugar en la familia, amar y sentirse amado. Presenciar cómo sus hermanos o sus padres renuncian a vivir felices, pesa como una losa en su alma.

Si los hermanos le mirasen a los ojos, podrían ver esta losa y cómo sus conductas le molestan. Es entonces cuando se dan cuenta de que la mayor prueba de amor que pueden darle es vivir lo más felizmente posible, lo que aliviaría enormemente a su hermano. Asienten internamente al destino de su hermano y a su propio y diferente destino. Y finalmente, ¿quién puede decir que un destino sea mejor o peor que otro? He observado en las familias con un hijo discapacitado un amor peculiar que no se encuentra en otras familias.

Un efecto parecido tiene la muerte temprana de un hermano. Con el agravante de que a veces el hermano vivo quiere seguir a su hermano muerto, sobre todo cuando éste muere de pequeño. En el capítulo "La pérdida de un hijo" describiré detalladamente esta compleja dinámica. También en estos casos la solución sería que el hermano vivo dijese internamente a su hermano muerto: "Voy a vivir tan feliz que incluso sea suficiente para ambos".

Gemelos, una relación especial

"Una paradoja: separar a los inseparables una vez más".

Para los mellizos y gemelos, la primera relación de su vida es la que tienen con su hermano. Ésta comienza durante el embarazo, cuando desde un momento muy temprano percibe



la presencia del otro. Mientras crecen se sienten e interactúan, tocándose, dándose patadas o abrazándose. Según las observaciones realizadas mediante ecografía, no hay una diferencia significativa entre los gemelos, que comparten saco amniótico, con los que tienen cada uno su propio amnio. Estos meses compartidos hacen que su relación se cree incluso antes que la relación con su madre.

Cuando nacen, los gemelos –o mellizos– tienen ante sí el gran reto de definir su propia identidad a lo largo del tiempo, sobre todo en relación con su hermano. No sólo pasan por el proceso de individualización que cualquier hijo experimenta respecto a sus padres y su familia, sino que tienen también una relación estrecha entre sí, que se manifiesta en estar muy unidos o, a veces, por el contrario, en ser como dos imanes que se rechazan por el mismo polo. Para los gemelos con apariencia idéntica la tarea es incluso un poco más compleja, porque para su entorno es difícil distinguirlos bien y afirmarles en su individualidad. Pero, aunque hay un vínculo estrecho y amoroso entre ellos, e incluso comparten un parecido físico, son diferentes, tienen personalidades distintas, y cada uno tiene su propio destino.

Según los científicos alrededor de uno de cada diez embarazos comienza como un embarazo múltiple, aunque en Europa sólo uno de cada 100 partos acaba siendo de mellizos o gemelos, si bien en España ya son uno de 50, a causa de la fertilización in vitro. Esto significa que a menudo la naturaleza sacrifica a algún feto para garantizar la supervivencia del otro. Un 90% de gemelos se pierden durante el embarazo. La mayoría se malogran antes de la décima semana, no dejando rastro alguno al ser el embrión reabsorbido por el útero materno. Entonces se habla del gemelo evanescente. En estos casos sólo una ecografía temprana podría mostrar si al comienzo hubo un embarazo múltiple. Cuanto más tiempo de gestación haya pasado más probable es que el gemelo



muerto haya dejado alguna huella. A veces la comadrona encuentra una segunda placenta o un diminuto feto momificado y puede comentarlo a los padres. Así que en ocasiones el hermano vivo sabe que tenía un gemelo que murió durante el embarazo, mientras que en otras lo ignora.

Perder a su gemelo durante el embarazo es casi siempre una fuerte experiencia traumática que hace sombra a todo lo que al hermano vivo le espera después en su vida. Parece ser una mera anécdota en el comienzo de su camino y nada más, pero según mi experiencia no se puede subestimar la importancia que esta pérdida tiene para la vida de la persona. Le determina en muchos aspectos. He podido observar dos reacciones básicas inconscientes en el hermano vivo. Vivenciar la muerte de su gemelo puede originarle angustias mortales. Teme a todo lo relacionado con la muerte y evita a su hermano. No se atreve a amarle porque lleva en su interior un profundo temor a que su mellizo le arrastre hacia la muerte. En consecuencia, a partir de entonces le cuesta abrirse y entregarse a cualquier relación amorosa. Siente que necesita una distancia de seguridad, aunque no entiende el porqué.

También puede suceder que el hermano vivo no quiera dejar solo a su gemelo muerto, y de forma completamente inconsciente le siga amando y acompañando en su alma. El mito griego de los hermanos gemelos Hipnos y Thanatos, dioses del sueño y de la muerte, ambos hijos de la noche, ilustra esta situación. También un proverbio alemán dice que el sueño es el hermano pequeño de la muerte. Una explicación de este mito es que Thanatos murió y su hermano Hipnos se unió a él en sus sueños. De la misma forma, el gemelo vivo sigue unido a su hermano muerto. Una vez adulto, se siente distante de sus seres queridos, de su entorno y de la vida misma. Tiene un pie en la vida y el otro en la muerte. A veces busca de forma inconsciente la muerte para estar de nuevo junto a su hermano. Quizás anhela poder reencontrarse con su herma-



no y lo busca en sus parejas o en un hijo deseado. En este caso le cuesta distinguirlos emocionalmente. A veces teme tanto perder de nuevo a la persona que ama, que se aferra a su pareja y puede acabar desarrollando unos fuertes celos. Si por esta conducta su pareja se siente agobiada y le abandona, se estará repitiendo una vez más su vivencia inicial de la pérdida de una persona amada.

Una mujer comentó al final de un taller en el que había hecho una constelación emotiva con su gemelo evanescente:

“Me siento como iluminada. Ahora todo tiene sentido. Toda mi vida me he sentido partida por la mitad. Tengo una casa con dos entradas. Tengo dos trabajos. Toda la ropa me la compro siempre por duplicado, hasta los pendientes. Por fin me entiendo”.

En cualquier caso, el gemelo vivo nace habitualmente con el movimiento amoroso interrumpido hacia sus padres. Está absorbido en su angustia o desolado por la pérdida, lo cual hace que el amor de sus padres no le llegue. Aunque aparentemente tiene una infancia feliz, sentimientos de la soledad, del miedo, de la culpa o de la melancolía son sus compañeros permanentes.

En este contexto, las Constelaciones Familiares pueden ser de gran ayuda en el proceso de sanar el pasado del gemelo que sobrevivió. A la vez hay que entender que sanar los sucesos básicos y los traumas personales sufridos requiere tiempo. Procesos de sanación de fondo, como éstos, duran varios años. En este sentido, el trabajo a través de una constelación puede ser un peldaño más de la escalera que nos conduzca a vivir más plenamente.

Para más información visita: www.gemelosolitario.net



Herencias sistémicas

“Era, por lo demás, uno de esos hombres que prefieren asistir a su propia vida y consideran impropio cualquier aspiración a vivirla. Habrán observado que son personas que contemplan su destino de la misma forma en que la mayoría acostumbra contemplar un día de lluvia”.

Alessandro Baricco (“Seda”).

Mucha gente vive su vida a través del retrovisor, con su atención –y su vida– enfocada al pasado, en los recuerdos de lo que ya pasó, actuando de manera correspondiente en el presente. Lo que pensamos, sentimos y hacemos, a menudo no tiene demasiado sentido en la situación actual (en la que más bien nos perjudica), pero se llega a entender si miramos nuestra historia personal. En este sentido todo trabajo terapéutico tiene como fin capacitar a la persona para vivir cada vez más en el presente, que es el único lugar donde se vive plenamente, y lo hace integrando el pasado.

Una persona ausente de aquí está presente en otro lugar, ubicado normalmente en el pasado. Pero existe otra dimensión de este pasado, más allá de la historia personal. Esto ocurre cuando uno retoma algún asunto que ha quedado pendiente en una generación anterior de su familia. Se ha hecho cargo de una “herencia sistémica”. Pero, ¿qué es eso?

Lo que no quedó resuelto por algún miembro de la familia en una generación, pasa a la siguiente. Algún hijo, sobrino o incluso nieto suyo, se hace cargo de este asunto pendiente. Y lo va hacer de forma inconsciente, bajo la influencia de la conciencia familiar que le pone a su servicio, sin saber por qué, simplemente por el hecho de pertenecer al mismo sistema familiar. Estos asuntos pueden ser sentimientos que alguien no ha podido vivir y desatar, o la exclusión o el olvido de un miembro de la familia, o una culpa no



asumida por alguien que causó daño a otra persona. A menudo el origen es un suceso que fue traumático en su momento y que los familiares implicados no fueron capaces de resolver. Se habla de un trauma sistémico que, al contrario de una experiencia traumática personal, uno no ha sufrido personalmente en su vida, pero que le afecta igualmente a través de su sistema familiar. Una de las mayores aportaciones de las Constelaciones Familiares es la de hacer visibles y ayudar a manejar y disolver estos lastres del pasado.

Hay personas que tienen sentimientos de tristeza, soledad, miedo, enojo o culpa que les acompañan a lo largo de su vida. Lo sorprendente es que reconocen este sentimiento como un viejo compañero, aunque no se pueden explicar de dónde ha surgido, porque en su propia vida no ha ocurrido un suceso que lo justificara de manera plausible. Es un sentimiento incongruente en su vida, pero lo viven igualmente, y se trata por tanto de un sentimiento sistémico, heredado de otro familiar. Bert Hellinger lo llama una “emoción transferida”. La primera pregunta que me hago es: ¿para qué miembro de la familia sería congruente este sentimiento, porque tenía una razón para sentirse así? Muchas veces proceden de una situación inconclusa de la madre o del padre, pero pueden venir igualmente de algún tío, abuelo o incluso hermano muerto.

Una mujer joven expresó que sentía una tristeza que la hacía llorar mucho, las más de las veces sin ningún motivo. Recordaba que ya en su niñez sentía esta tristeza. Su abuela había muerto cuando su madre tenía ocho años. En la constelación su madre se mostró impasible delante de la abuela, mientras que su hija lloraba y se acercó a su abuela para acariciarla. Sólo cuando la hija le dijo: “Mamá, estoy llorando tus lágrimas por la muerte de la abuela, porque tu no puedes”, la madre empezó a emocionarse. Finalmente echó a llorar y tanto el dolor como el amor retenido en ella se abrieron camino. Acabó abrazada a la abuela, mientras la hija las miraba feliz.



A veces alguien se siente culpable sin entenderlo. La sensación de culpa le acompaña a todas partes. En su vida, a cada éxito le sigue un fracaso que acaba con lo conseguido y no sabe mantener una situación de plenitud, por lo que acaba endeudado. Quizás tenga fantasías o sueños repetidos de suicidio o de una muerte violenta. Puede ser que esté intentando expiar algo que ocurrió en su familia, tal vez varias generaciones atrás. “Yo lo pago”, es su guión de vida. Esto ocurre cuando algún antepasado causó una desgracia –como haber matado a alguien o haberse enriquecido de forma ilícita, dejando a sus víctimas en la miseria– y quedó impune. Es su descendiente quien intenta saldar la deuda, a veces incluso a través de una enfermedad. Ayuda preguntarse: ¿Quién está endeudado realmente?

Una pareja participó en un taller. El hombre, una persona callada y con poca expresividad, había perdido recientemente su trabajo. Esto preocupaba a la pareja, porque estaba endeudada desde el comienzo de su matrimonio, hacía más de veinte años. El hombre contó que no conocía una vida libre de deudas, y que sus padres estuvieron en la misma situación desde que él podía recordar.

En la constelación tanto su representante como el de su padre permanecían callados, inmóviles y a la vez con la sensación de soportar un gran peso. A la pregunta del terapeuta sobre que podría ser este peso, el hombre no supo contestar. Entonces el terapeuta introdujo un representante para el abuelo y otro para el peso. A continuación el abuelo se mostró muy agresivo hacia la persona que representaba el peso, como si quisiera derribarla con todas sus fuerzas. En este momento el hombre se acordó de que un tío suyo le había contado una vez que su abuelo estuvo involucrado en una pelea en el pueblo, en la que causó la muerte de un vecino.

El terapeuta dejó decir al hijo y al padre: “Querido abuelo, no podemos hacernos cargo de tu víctima y de tu culpa, porque somos



demasiado pequeños. Por el bien de todos cuídalo tú, por favor". Después le hicieron una reverencia y se alejaron despacio, dejando atrás al abuelo y a su víctima, que por fin descansaron lado a lado en el suelo.

Todo miembro de la familia pertenece a la familia, y el sistema familiar no tolera exclusiones. (Véanse los capítulos "Con la foto familiar en el corazón" y "Las reglas del juego"). Son justamente los miembros excluidos, olvidados o despreciados los que más influyen en el resto de la familia. Porque algún descendiente se identificará de forma inconsciente con su familiar excluido y repetirá de alguna manera su destino, autoexcluyéndose de su familia y viviendo una vida en cierta soledad. De esta manera la conciencia del sistema intenta recuperar un elemento perdido del pasado. A veces me encuentro en mis talleres con personas que lo expresan de la siguiente manera: "Tengo la sensación de vivir en una película, como si esta vida no fuese mía". Es como si vivieran y vieran la vida a través de los ojos de otra persona, sintiéndose en consecuencia desubicados en su familia y en su vida.

En un taller participó Margit, una mujer de origen alemán. Me llamaba la atención que llevara botas y pantalones de soldado. Su abuelo participó en la segunda guerra mundial y había muerto en Rusia. En su constelación se hizo obvio el fuerte vínculo que le unía con su abuelo. Después del taller me escribió una carta:

"Estuve este fin de semana en Zaragoza en tu taller y te estoy muy agradecida. Esta mañana, meditando, me salían del alma las siguientes poesías conectadas con el taller y me gustaría compartirlas contigo. Son tristes y me hacen llorar en el momento, pero estoy muy contenta:

Los copos de nieve caen.



El hogar, con su chispeante fuego, no me calienta y no me otorga su cálido alivio.

Veo detonantes cañones y mi corazón se encoge.

El alma se me desgarrar y mi pequeña hija duerme.

Ojalá que ella nunca sienta lo que yo siento...

Olvido. Tumbas de fresco mármol apagan las llamas de mi corazón. Los sauces llorones juegan con la nieta que del cementerio hace su hogar. Día tras día regamos las flores de aquél que nunca volvió. Ya no hay rosas, tampoco espinas. Solo el silencio, los muertos y la niña jugando...

Ese duelo que me duele tanto y ese hombre que nunca volvió. Lo llevo en mi alma como una promesa que nunca se cumple y me hace llorar y llorar y llorar. Cuando me levanto de la húmeda tierra que sólo frío me hace sentir, me pongo mis botas y mi ropa de guerra y me hago fuerte para no sufrir..."

A menudo la dinámica detrás de la "ausencia" de una persona es un movimiento hacia fuera de la vida, dirigida hacia el pasado o la muerte. La forma más obvia de esta dinámica es el suicidio. Pero también detrás de enfermedades potencialmente mortales como el cáncer, una adicción a la heroína, los deportes de alto riesgo, o la adicción al trabajo, se puede esconder el mismo movimiento hacia fuera de la vida, aunque varía la expresión en su intensidad. En las constelaciones se muestra que en estos casos la persona viva sigue a un familiar querido que ya ha muerto, lo que le orienta hacia el pasado. No necesariamente tiene que conocerlo personalmente. Puede ser su hermana mayor, que murió antes de nacer él, o un abuelo que fue fusilado en la guerra. A veces la persona quiere ponerse en lugar de su madre o de su padre, para evitar que se vayan, como en el caso de la anorexia de los hijos. Una colega mía sorprende a sus clientes, que vienen con su problema, con la pregunta: "¿Adónde se dirige tu amor?"



Una pista para darnos cuenta de la influencia del alma familiar en nosotros y de las respectivas herencias sistémicas, son las incongruencias en nuestra vida, tanto a nivel de pensamientos como de emociones o acciones que no tienen explicación. Otra son nuestros sueños. A veces alguien sueña de forma repetida ciertas escenas en las que se muestran elementos que no son congruentes con la propia vida. Entonces puede ser un sueño sistémico. Una conocida mía tuvo varias veces un mismo sueño, en el que perdía a un hijo recién nacido, aunque en la vida real no es madre y nunca estuvo embarazada. Finalmente descubrió que su abuela había perdido un hijo a los pocos días de nacer, que había quedado totalmente olvidado. Lo incluyó en la “foto familiar” de su corazón. A partir de ese momento los sueños cesaron.

Existe otro tipo de “herencia sistémica” bien distinta. Son las fuerzas, los dones, el amor y la vitalidad de nuestros ancestros. Es una herencia grande, mayor que cualquier peso causado por un enredo sistémico que uno pueda tener en su familia. Pero, como no nos causa problemas, lo tomamos por dado y apenas somos conscientes de ello, lo que hace que tampoco lo mencionemos. También esta herencia nos llega de forma inconsciente, aunque se aprovecha más una vez que somos conscientes de ella.

Lo quiero ilustrar con un pequeño ejemplo: Una colega hizo un árbol genealógico de su familia, apuntando en él los oficios y aficiones de sus ancestros. Quedó sorprendida de ver cómo en ella se unieron distintos talentos de varios familiares: unos fueron médicos o curanderos, los otros músicos. Ella trabaja como psicoterapeuta especializada en el uso de la voz y el canto. Me contó que se imaginaba que sus ancestros la respaldaban en su trabajo, y que esta sensación la fortalecía.



Secretos familiares

“Los secretos tienden a ventilarse”.

Secretos familiares los hay en todas las familias. No son necesariamente perjudiciales, depende de si influyen de manera decisiva en nuestra vida. Quizás sufrimos el peso de una herencia sistémica sin saber de dónde viene. Percibimos que hay algo que nos fastidia, pero no acabamos de pillarlo, se nos escapa como un fantasma. Esta falta de información se muestra en una Constelación Familiar cuando se observa un fuerte impacto entre los familiares representados, aunque el cliente no aporte ningún dato relevante de su historia familiar que lo explique. A veces es el cliente mismo quien lo oculta, otras veces se trata de un secreto familiar del que no tiene conocimiento. A menudo esta falta de información hace necesario interrumpir una constelación, para retomarla una vez que el cliente pueda aportar nuevos datos. En alguna ocasión es posible para el terapeuta seguir con el proceso apoyándose en una hipótesis y encontrar una buena solución para el cliente y su sistema familiar. Para el cliente esto puede ser suficiente, aunque fácilmente le entrarán dudas que le causarán confusión si no puede contrastar la imagen de la constelación con una información de los hechos correspondientes. Entonces le será de gran ayuda completar la información que falta.

Un secreto familiar tiene la función de proteger la buena apariencia y en consecuencia la pertenencia de uno o varios miembros de la familia a su sistema familiar. Tal vez ocurrió algo que, si saliera a la luz, tendría como consecuencia la expulsión de alguien de la familia, o la proscripción de la familia por su entorno. Por ejemplo: un hijo fuera del matrimonio, un padre secreto, un aborto provocado, una muerte violenta, un incesto, la pobreza, una enfermedad, etc. También existen sucesos que fueron tan dolorosos y



traumáticos que el familiar involucrado no los quiere recordar. Muchos hombres que participaron como soldados en la guerra no hablaron jamás de ello, callando sus experiencias para dar ejemplo.

Hay secretos que no se dejan revelar, sea porque ya ha pasado demasiado tiempo y la información se ha perdido, sea porque no hay permiso por parte de las personas involucradas. Hay que respetar este límite que marca la conciencia del sistema familiar. Es importante nuestra actitud a la hora de preguntar para saber más: cuando nos mostramos respetuosos con su familia y sus ancestros, teniendo en cuenta el bien de todo el sistema y no solamente nuestro propio bien, es más fácil que un secreto familiar salga a la luz. He observado a lo largo de los años que, normalmente, la información necesaria aparecerá con el tiempo.

Una buena fuente de información son los tíos y los tíos abuelos. A veces existen secretos de familia sobre los cuales corren rumores que nadie reconoce abiertamente. También resulta a menudo relevador dibujar un genograma de la familia, algo parecido a un árbol genealógico al cual se añade la información relevante respecto a fechas, sucesos o enfermedades de cada familiar. Hacer este “mapa” de la familia siempre es sorprendente. Una alumna de uno de mis cursos de formación descubrió de esta manera, buscando información a través del registro parroquial, la existencia de dos tías más de las que no tenía constancia. En mis talleres ocurre con cierta frecuencia que es el cónyuge quien aporta la información necesaria para la constelación de su pareja cuando ésta se atasca. Los miembros de su familia política le contaron la saga familiar y, como emparentado, tiene más distancia para captar la información relevante.

De vez en cuando me encuentro con unos padres que quieren proteger a su hijo silenciando algún suceso. Una madre me contó una vez que el padre de su hijo, de once años, fue asesinado cuando él apenas tenía un año. Ella le dijo que había muerto en un



accidente de tráfico. Yo le recomendé contarle la verdad de lo ocurrido. “De todos modos, lo sabe”, le dije. Los niños son muy lúcidos y perciben instintivamente las cosas importantes, sobre todo si tienen que ver con sus padres. Pero el no recibir la información les confunde y más adelante puede llegar a causarles serias dificultades, hasta el punto de causar incluso algún trastorno psíquico. Son justo las cosas ocultas las que con más fuerza nos influyen, hasta que salen a la luz.



3

LA FAMILIA ACTUAL

La pareja actual: amar lo imperfecto

“La mujer y el hombre poseen cada uno la mitad del cielo”.
Proverbio chino

Cuando estaba a punto de casarme con Carmen, mi mujer, me desperté una mañana con la inspiración de escribir una reflexión personal sobre la pareja. Aunque sé que es incompleta, y que sólo muestra algunas facetas del abanico, creo que puede servirnos como introducción. Se llama:

Las cuatro piedras angulares de una pareja

“¿Qué hace que unas parejas funcionen y otras no? ¿Qué da estabilidad a una relación y qué crea una crisis permanente? Básicamente son cuatro las piedras angulares que, en su conjunto, posibilitan la construcción del hogar. Si falta una de ellas o se encuentra debilitada, la casa es inestable; si faltan varias, es probable que la pareja no dure a largo plazo.



La primera piedra angular es **el amor**. En el enamoramiento se crea un primer vínculo entre dos personas que las impulsa a comenzar una relación. La consumación sexual sella este vínculo. Después de un tiempo, uno se da cuenta de que el otro no es perfecto, de que tiene sus luces y sus sombras. Es un acto de amor aceptar al otro tal como es, a sus raíces familiares y también a su destino, que es distinto del propio. El compromiso matrimonial profundiza todavía más el vínculo. Lo contrario del amor no es el odio, que al igual que el amor mantiene el vínculo, sino la indiferencia, Es en la indiferencia donde muere el vínculo y el desinterés sexual lo debilita.

La segunda piedra angular es **la presencia**. Es la experiencia de caminar juntos. Si uno de los miembros de la pareja no está presente, el otro se siente solo, no visto. A veces uno sigue “enredado” en una anterior pareja y esto hace que no esté del todo libre y presente para su actual pareja. También puede encontrarse inmerso en una dinámica de “mirar hacia atrás” y prestar más atención a su familia de origen que a su familia actual. Otro motivo de que uno de los miembros de la pareja esté ausente es la adicción al trabajo, al igual que cualquier otro tipo de adicción. Si la pareja se forma entre dos personas “ausentes”, no se vive la falta de presencia como una dificultad aunque, visto desde fuera, pareciera que dicha pareja vive “vidas paralelas” que una vida en común.

La tercera piedra angular es la **responsabilidad**. Una pareja es una relación entre iguales. Cada uno debe asumir su parte de la responsabilidad respecto a la relación. De esta manera ambos la cuidan. Cuando uno exige al otro que le dé lo que sus padres no le dieron, y se siente con derecho a ello, se coloca en una actitud infantil. De esta forma no se hace responsable de sus propias carencias y necesidades, cargando a su pareja con sus exigencias. De la misma manera, se crea una relación desigual cuando uno se



siente responsable del otro, como si fuera su padre o su madre. A menudo estas dos actitudes se complementan, haciendo juego.

La cuarta piedra angular es **el aprecio**. Como aprecio al otro, también aprecio lo que me puede dar y lo acepto agradecido. Eso hace que me surja el impulso de devolverle algo mío, porque en el fondo me siento en deuda. Así se crea entre la pareja un intercambio rico, que la fortalece. Cuando no lo aprecio o lo desprecio — aunque le quiera — no me vale lo que me da, y por eso no siento la necesidad de devolverle algo mío. Se crea un desequilibrio entre el dar y el tomar que amenaza la continuidad de la pareja. Cuando los dos se desprecian, se produce un intercambio de descalificaciones, insultos, reproches,... Paradójicamente esto también fortalece la pareja, aunque se trate de un intercambio pobre.

El conjunto de estas cuatro piedras angulares hace que uno renuncie a las demás posibilidades de pareja en el mundo y a la fantasía de la felicidad perfecta. Esta renuncia es el tejado que protege el hogar. Como amo a mi pareja, la tomo como es. Como quiero estar presente, no voy a buscar otra relación. Mi responsabilidad por la continuidad de la pareja exige que me haga cargo de mis carencias personales. Y es finalmente el aprecio por mi pareja lo que me hace elegirla a ella. Porque así lo quiero”.

¿No es curioso que aunque uno se haya separado de su pareja, anhelando algo mejor, vuelva a encontrarse con las mismas dificultades en la siguiente relación? Por supuesto existe una gran variedad de razones para esto, pero creo que uno de los factores que más daño está haciendo a la duración de la pareja en nuestros tiempos, con tantas separaciones y divorcios, es la idea del amor romántico (o lo que es lo mismo, el amor perfecto), que tanto se promociona por todos lados, empezando por la industria cinematográfica. La fantasía de que existe el amor perfecto, al estilo “Pretty woman”, es uno de esos introyectos colectivos, un lavado



de cerebro en masa, que nos aleja de la realidad con la que no tiene nada que ver. Pero nos gusta el cuento y lo anhelamos, y la realidad cotidiana nos sabe a poco.

En el fondo solamente existe una relación en la que hemos experimentado un amor y una atención incondicionales: con nuestra madre. Me produce muchísimo respeto ver la dedicación diaria de las madres hacia sus hijos durante semanas, meses, años, décadas. Hacen una labor titánica, y lo hacen lo mejor que pueden. Nos crían y nos hacen crecer. Pero, como cualquier ser humano, también una madre es limitada e imperfecta, y en algún momento experimentamos y sufrimos una falta de atención, una carencia emocional que nos duele, sobre todo si se trata de una experiencia fuerte o repetida. Y lo que no hemos recibido de nuestra madre, siendo niños, lo llevamos a nuestra pareja, ya de adultos, como un anhelo. Pero nadie puede dar a su pareja algo que sólo una madre sabe dar.

Porque si miramos nuestra experiencia y nos preguntamos: ¿puede alguien darnos todo lo que deseamos, cubrir todas nuestras carencias? o ¿soy capaz de dar todo lo que mi pareja quiere de mí, todo lo que necesita?, está claro que la respuesta es: "no". No somos perfectos ni omnipotentes, sino personas limitadas e imperfectas. Justo esto forma parte de nuestra condición humana, y a la vez de nuestra belleza humana. Así, soy imperfecto, y mi pareja también lo es. Si la amo de verdad, la amo tal como es, con lo que tiene y con lo que no tiene. A la vez es un gran alivio para mí, pues no tengo que ser el amor perfecto para mi pareja, lo cual sería a todas luces una misión imposible.

De nuevo se hace patente la importancia de tomar a los padres. Es el mejor antídoto para evitar que uno proyecte sus carencias en su pareja. Porque alguien que no ha tomado a su madre la anhela profundamente, a menudo de manera inconsciente. Entonces la busca en sus relaciones y, sobre todo, en su pareja. Pero hay





otro aspecto fundamental: una hija que ha tomado a su madre, y también a las mujeres de su familia, se confirma en su identidad de mujer lo cual la fortalece. De igual manera un hijo se confirma en su identidad de hombre tomando a su padre y a los demás hombres de su familia. Cuando un hijo rechaza a su padre y prefiere a su madre, es probable que con el tiempo se vuelva un hijo de mamá. Un hijo de mamá es el eterno joven, un Don Juan que juega con las mujeres, o que busca en las mujeres una madre. En cualquier caso es incapaz de entregarse o comprometerse del todo con una mujer, pues ese lugar ya está ocupado. Otro tanto sucede para una hija. La hija de papá está predestinada a ser la eterna amante o la princesa que no encuentra una pareja a su altura. Lo que ocurre es que también ella, en el fondo, tiene ya pareja, lo cual le impide entregarse de verdad a una relación.



Tejido de vínculos

*“Todos con los que nos encontramos, todo lo que pasó,
forman el tejido que es nuestra vida”.*

Cuando dos personas se unen, formando una pareja, se crea un nuevo sistema, y para distinguirlo del “sistema de la familia de origen” (en el lenguaje de las Constelaciones Familiares) se habla del “sistema de la familia actual”. Para ser exacto, hay que decir que el nuevo sistema empieza ya con una persona adulta como núcleo. Ya ha salido del nido de su familia y, aunque sea soltera, a su lado hay un vacío que tiende a llenarse.

Pero una pareja no es solamente el encuentro entre dos individuos. Cada uno de ellos está a la vez vinculado con su sistema familiar de origen e incorpora, aunque sea de forma inconsciente, los ecos de las experiencias de las anteriores parejas de su familia, además de los recuerdos de su propio recorrido. Si se observa una pareja desde un punto de vista sistémico, se percibe el encuentro de multitud de personas. La pareja está acompañada por mucha gente, especialmente por sus anteriores parejas, si las hubo, por sus padres y por personas con las que tiene un vínculo especial. ¡Es un lío! Pero también una realidad. Lo más importante para que la pareja prospere es que se den mutuamente prioridad. “Para mí tú estás en primer lugar, y después vienen mi familia y los demás”. El nuevo sistema tiene prioridad sobre los sistemas anteriores, con excepción de los hijos de anteriores relaciones.

También hay que reconocer los vínculos existentes. Uno se une no solamente con su pareja, sino que ésta trae “de paquete” a toda su familia. Decir: “Te quiero a ti, pero de tu familia no quiero saber nada”, es rechazar una parte de su pareja, porque de alguna manera somos nuestra familia. Tal actitud debilita la relación. Hay



que dar a los familiares un lugar, aceptándoles. A la vez transmite seguridad saber que el cónyuge da prioridad a la pareja.

Las relaciones anteriores de la pareja, si las hubo, juegan un papel importante. Cuando mi mujer y yo nos casamos, fue un segundo matrimonio, porque ambos ya habíamos tenido un matrimonio anterior. El hecho de que nuestros matrimonios anteriores se rompieran tuvo como consecuencia que nuestras anteriores parejas dejaron el lugar libre, y gracias a ello estamos juntos. Debido a nuestro recorrido, ella tiene un hombre con experiencia y yo una mujer con experiencia, con conocimientos que ya hemos adquirido, lo cual facilita nuestra convivencia. Es obvia, por tanto, la importancia para la pareja de las anteriores relaciones y, aunque acabaran mal, en su momento fueron relaciones de amor. Por eso también hay que darles un lugar de reconocimiento, mutuamente, tanto por el lado de la mujer como por el lado del hombre. Este reconocimiento fortalece la pareja actual. También puede ocurrir que uno no encuentre pareja porque algún vínculo de su pasado lo mantiene “ocupado”. Esto hace que en su corazón no esté libre para una nueva relación, aunque en su cabeza lo desee.

Como dije anteriormente, son las personas excluidas del sistema las que más influencia tienen sobre nosotros y nuestra familia. Entonces: ¿Qué sucede si uno intenta ignorar a su ex pareja, o a la ex pareja de su cónyuge, como queriendo borrar su existencia? ¿Qué pasa si uno habla mal de su ex pareja, con rencor y desprecio? “Ex” quiere decir: “existe”, e ignorarla no es ninguna solución, porque los asuntos pendientes perjudican nuestra relación actual o nuestra capacidad de encontrar una nueva pareja. Los “ex” forman parte de nuestra historia personal y de nuestro sistema, son una realidad. Tal vez cueste trabajo asentir a todo lo que pasó y –tapado por los resentimientos, la rabia, la tristeza y el dolor– reconocer también el amor que hubo, pero merece la pena. Curiosamente, cuando somos capaces de incluir a todos los miembros de nuestro sistema, dándo-



les un lugar en el corazón, es cuando más libres somos para vivir el presente y gestionar el futuro. Por experiencia, puedo decir que en dos tercios de las parejas en crisis los problemas no surgen entre el hombre y la mujer, sino entre cada uno y su pasado.

La contabilidad en la pareja

*“Cuando dos personas se unen,
la felicidad consiste en que sumen y no resten”.*

Una pareja es un encuentro entre iguales. En consecuencia es necesario que los dos den y que los dos tomen, y es este intercambio lo que mantiene a la pareja viva y lo que le hace crecer y florecer. Parece una obviedad, pero muchas parejas acaban separándose porque descuidan este aspecto fundamental.

Como quiero a mi mujer y aprecio lo que me aporta, me gusta ofrecerle algo que le haga sentirse bien. Ella lo recibe con gusto, y de allí le surge un impulso de darme algo. Lo recibo también con gusto y de nuevo me surge el impulso de ofrecerle otra cosa. Los dos estamos inmersos en una “dinámica de compensación”.

Tenemos un sentido muy fino respecto al equilibrio en las relaciones humanas, un sentido que indica en cada momento la compensación adecuada. Cuando alguien piensa que ha recibido más de lo que ha dado, se siente en deuda con la otra persona y quiere devolverle algo. De esta forma se restablece el equilibrio y ambos se sienten bien. Pero este equilibrio no es estático, sino que está en permanente cambio, pues ambos interactúan continuamente. Cuanto más intercambien, más se nutrirá su relación y más se fortalecerá el vínculo que les une. De esta manera se crea un “intercambio rico”.



Cuando un miembro de la pareja da mucho y el otro poco, o cuando una persona toma poco de lo dado por la otra, se crea un desequilibrio que a la larga pudre los cimientos del matrimonio. Cuando finalmente se rompe la relación, a menudo es la persona que más ha recibido la que se marcha. Se siente tan en deuda con su pareja que ya no puede compensarle. Este malestar se manifiesta en una relación cada vez más crispada, hasta llegar a la ruptura.

Lo mismo ocurre cuando uno da mucho y recibe menos. Tal vez el que da mucho no sabe pedir o no muestra su necesidad, y con esto pone en peligro la relación. O no quiere tomar, que sería otro aspecto. También aquí se crea un desequilibrio que hace que el intercambio se atasque con el tiempo, y lo único que crece es la sensación de insatisfacción. Sea como sea, la responsabilidad es siempre de los dos, que han descuidado el equilibrio de su intercambio.

A veces una pareja se inicia en una situación desequilibrada. Por ejemplo cuando uno de ellos es rico y el otro pobre, el uno sano y el otro enfermo, el uno con hijos de la relación anterior y el otro no, cuando hay una considerable distancia de edad entre los dos, o cuando uno es de un país extranjero y sin raíces en el país en el que reside. Todo esto complica la relación y hay que tenerlo en cuenta. Puede funcionar, y en muchos casos lo hace, pero seguramente funciona mejor cuando los dos cuidan conscientemente estas diferencias, buscando un equilibrio. A veces la única forma de compensar una ventaja propia es reconocerla y dar las gracias de todo corazón a la pareja.

Además existe una forma de intercambio extraño en una pareja: lo llamo el "intercambio pobre". También aquí se dan el uno al otro, pero son insultos, reproches, descalificaciones o broncas. Han perdido el aprecio mutuo, y por eso ya no les vale que el otro dé, y lo único que queda es un discurso turbio de reclamaciones. Paradójicamente este intercambio también fortalece el vínculo que



les une. Puede incluso que permanezcan así enzarzados durante toda su vida.

Lo opuesto al amor no es el odio, como se piensa generalmente, ya que tanto el uno como el otro mantienen vivo el intercambio y nutren el vínculo entre dos personas. Es en el desinterés hacia el otro donde se desvanece el vínculo y muere el amor.

Llegan los hijos

“Vuestros hijos no son vuestros hijos. Son los hijos y las hijas de la Vida, deseosa de perpetuarse. Vienen a través de vosotros, pero no vienen de vosotros”.

Kahlil Gibran

Una pareja se une movida por el amor. Deciden compartir su vida, vivir juntos, tener un proyecto de vida en común. Cuando se casan formalizan su relación. A su vez casarse es un ritual que –sea laico o religioso– tiene su propia fuerza y el efecto de profundizar el compromiso entre ambos. En el “sí” al otro, con familiares y amigos como testigos, uno renuncia a las demás posibilidades de pareja en el mundo y a la fantasía de encontrar a alguien mejor. Es una transición, dejar atrás una actitud más bien juvenil y reafirmarse en una actitud adulta y responsable.

Parte de nuestra naturaleza, como en cualquier especie, es sentir un ímpetu de procrear que nos empuja a tener descendencia. A veces queremos y buscamos tener un hijo, a veces viene sin buscarlo; en ambos casos es lo mismo. De todas formas aseguramos la permanencia de la especie humana. Se podría decir que es la vida misma la que nos pone a su servicio, seamos conscientes de ello o no. En otro nivel, un hijo es una manifestación del amor que



hay en la pareja, y muchas veces la manifestación más profunda y duradera de este amor.

Cuando nace un niño, une a la mujer y al hombre que le han procreado en una relación para el resto de su vida: la de ser padres de este hijo. No importa si están casados, viven juntos, se han separado, están divorciados o se han perdido de vista, si los dos lo cuidan juntos y lo crían con amor, o si uno está ausente, o se desentiende de su responsabilidad. Son los padres. El hijo es mitad su madre, mitad su padre. En él los dos están siempre presentes. Incluso si su madre o su padre ya han muerto, o si lo abandonaron y lo dejaron en adopción, en él sus dos padres siguen vivos. Se reflejan en sus ojos, en su cuerpo, en su ser.

El paso de ser pareja a ser a la vez padres es enorme y puede dar lugar a un tiempo de crisis. Sobre todo en los primeros años de vida, el hijo necesita mucha atención, tiempo y energía que los padres antes tenían para sí mismos y para su relación. Nada permanece como antes. El mismo pastel que antes compartieron dos, ahora es para tres. A la vez es un paso de maduración importante para ambos. Muchas veces he oído decir a una madre o a un padre que haber tenido a su hijo ha sido lo más grande en su vida, y lo que más le ha hecho cambiar. Una vez, en un taller, le dije a una persona ansiosa por crecer: “Si buscas un maestro espiritual, ten un hijo. Él te va enseñar mejor que nadie todo lo relevante: el amor incondicional, la entrega, la tolerancia, la paciencia, y también tus límites y tus sombras”.

En la vida cotidiana de familia ocurre a veces que los hijos son lo más importante. Es útil acordarse de las “reglas del juego” para no perder el norte: ¿Qué orden hay en una familia? En un sistema hay un orden que tiene que ver con el tiempo: quien ha venido antes, tiene más derechos. En la familia actual se unen una mujer y un hombre, forman pareja, y en un siguiente paso tienen hijos. Así, primero son pareja, después padres. Dando prioridad a su relación de



pareja, el hijo recibe algo menos de atención y no es el más importante, pero siente que la tierra bajo sus pies es firme y estable.

Cuando los esposos –o la pareja– son en primer lugar padres y desatienden a su pareja, los hijos reciben mucha atención y se sienten importantes. Pero se crea un sentimiento de responsabilidad respecto a sus padres, pues perciben instintivamente que la felicidad de sus padres depende de ellos, y como los padres no cuidan su pareja lo necesario, ésta corre peligro. Esta situación les causa una inseguridad de fondo, porque sienten que su nido se podría romper en cualquier momento. Y lo que más desea un hijo es ver a sus padres juntos y felices.

La familia ensamblada

“¡Dos por el precio de uno!”

En el mundo actual hay una gran variedad de modelos de familia, lo cual es una expresión de que la sociedad misma está sometida a un proceso de cambio. Debido al gran número de separaciones y divorcios que se dan en la actualidad, hay un modelo cada vez más frecuente que es la familia “ensamblada” o “reconstituida”. Se habla de una familia ensamblada cuando uno o ambos miembros de una pareja aporta uno o más hijos a la nueva relación. También una familia con un hijo adoptado constituye una familia ensamblada. La convivencia en estas familias no es fácil, más bien al contrario, y refleja la complejidad de la estructura del sistema actual.

De nuevo será de ayuda apoyarse en las reglas que rigen el sistema respecto a la pertenencia, el orden y el intercambio. Así, la primera pregunta es: ¿Quién forma parte de este sistema familiar?



La respuesta es: la pareja por supuesto, los hijos en común si los hay, el hijo de él o de ella de una relación anterior y...

...¡la madre o el padre de este hijo! Pongo un signo de admiración porque es realmente importante incluir a esta persona, y con facilidad se la excluye. Como la separación es el final doloroso y conflictivo de una historia de amor, y todavía más cuando hay hijos de por medio, hay personas que no quieren saber nada de su ex pareja. Pero hay que darle un buen lugar. Anteriormente he comentado que el vínculo entre la madre y el padre es permanente e indisoluble. Aunque se separaron como pareja, siguen juntos como padres de sus hijos. Y un hijo siempre es un representante de sus dos padres y en su alma fiel a ellos. Esto tiene una consecuencia en la convivencia: ya tiene madre y padre, y la nueva pareja no puede y no debe sustituir a nadie. Si el hijo quiere algo de la nueva pareja de su madre o padre, ya lo va a manifestar. En esto influye mucho la edad del hijo. Si es pequeño va a tener unas necesidades que pueden hacerle abrir su corazón a esta nueva persona. Pero si la nueva pareja llega durante la pubertad o adolescencia del hijo, a menudo no le interesará en absoluto este recién llegado. Es una relación indirecta, a través de su madre o su padre. Desde el punto de vista sistémico, una pareja posterior a la de sus padres no entra en el sistema de un hijo. El papel de la nueva pareja en relación con un hijo anterior es el de ser madrastra o padrastro y, aunque en los cuentos tienen "mala fama", puede llegar a ser un papel satisfactorio, más bien como amiga maternal o amigo paternal. Lo que ocurre en cuentos como "La cenicienta" o "Blancanieves" es que en ellos se ilustran fundamentalmente los errores de la pareja y sus turbias consecuencias.

También puede ocurrir que sea la nueva pareja la que no quiere saber nada de la ex pareja del padre o de la madre, y la excluya. Puede ser por celos o por envidia o porque le cueste admitir que no es el primer amor de su pareja, que antes hubo otro que encima



dio como fruto un hijo, lo cual confiere mucho peso a su biografía. O puede que desee tener un hijo en común con su pareja y no lo consiga. Pero si no reconoce al padre o a la madre de su hijastro, éste sin duda le acabará rechazando.

Tampoco vale decir a su nueva pareja: “A ti te quiero, pero de tu hijo no quiero saber nada”. Con una actitud así el conflicto y el posterior fracaso estaría garantizado. Padres e hijos van de paquete. Es un peaje que uno debe asumir al haber elegido a una pareja con un pasado previo, con un rico patrimonio de experiencias, en suma.

¿Cuál es el orden en una familia ensamblada? ¿Quién va primero y quién después? El orden se muestra en función del tiempo. Para una madre o un padre su hijo de una relación anterior estaba antes que su nueva pareja y tiene prioridad. Después viene su pareja, y a continuación un hijo en común, si lo hay. Muchos conflictos comienzan cuando la nueva pareja intenta tener el primer lugar para sí misma, exigiendo a su pareja que le dé prioridad respecto a su atención y sus decisiones en la vida. Lo que consigue con esto es crear un conflicto interno en su pareja, que se encuentra entre dos lealtades opuestas. Si se dedica a su hijo, su pareja actual se enojará, y si presta más atención a su pareja, su hijo se rebelará. Y probablemente el hijo “desenterrará el hacha de guerra” contra el intruso. Lo hará también cuando la nueva pareja intente educarle como si fuera su verdadero padre o madre. En estos conflictos se desgastan muchas segundas relaciones que se rompen después de un tiempo.

Solamente cuando los dos adultos reconocen el derecho del hijo a ocupar el primer lugar para su madre o padre, al haber llegado antes, se mantiene la paz en la familia. Para la nueva pareja, al haber llegado más tarde, el hecho de ocupar un lugar posterior en una familia ensamblada es lo adecuado. Obviamente no quiere decir que reciba menos amor, aprecio o importancia por parte de



su pareja, simplemente hay que tener en consideración los derechos y obligaciones ya existentes. En la medida en que los hijos de su pareja se hacen adultos y salen de casa, ocupan cada vez menos espacio en la vida de pareja. Aunque normalmente mantienen un lugar privilegiado en el corazón de sus padres.

¿Cuál es el intercambio adecuado en una familia ensamblada? Entre la pareja no cambia nada, pero hay que mirar lo que sucede con el hijo de uno de ellos. Lo primero es que la nueva pareja no tiene allí responsabilidades. No es su hijo y por tanto no está obligado a hacerse cargo de su crianza. Si asume alguna responsabilidad es un extra, un regalo a su pareja, y como tal hay que reconocerlo en su intercambio. Sólo desde una actitud de amor hacia el hijo de su nueva pareja y de respeto por su verdadero padre, puede un padrastro o madrastra intervenir en la educación de su hijastro. Sin este amor falta la base y sólo encontrará rechazo. Esto no quita que pueda ponerle límites en la convivencia, para evitar que continuamente le desafíe en una suerte de “juego de poder”.

Para la madre o el padre ha sido un paso difícil separarse de su anterior pareja, y más aún sabiendo que para el hijo la separación de sus padres es una experiencia dolorosa. Existe la tentación de intentar reparar con la nueva pareja la experiencia sufrida por el hijo, motivada por el deseo de devolverle un hogar “intacto”. Pero no se puede reescribir la historia. Ni la nueva pareja es padre del hijo, ni el niño es hijo de la nueva pareja. Sería exigir a su pareja algo que no puede dar. Y, aunque no es fácil, hay que asumir lo sucedido como parte del destino personal, tanto para uno mismo como para el hijo. Es por esta razón que prefiero la expresión “familia ensamblada” a la de “familia reconstituida”. Para mí esto último tiene el sabor de reconstruir algo viejo que ya no existe, en lugar de reconocer la nueva realidad, que es bien distinta.

El hijo no tiene que querer a su madrastra o padrastro, y no se le puede obligar. De hecho es mucho mejor si no se le presiona.



Así será más libre de dejarse llevar por su curiosidad. Puede que con el tiempo le caiga bien la nueva pareja de su madre o padre, o puede que no. Para él es un fenómeno pasajero, e internamente se pregunta cuánto tiempo va a durar. Ya fue testigo de la ruptura de sus padres, y no sabe si vale la pena abrir de nuevo su corazón a esta persona. Si su padre o madre y la nueva pareja se casan, emiten a los hijos una señal inequívoca de que están decididos a permanecer juntos. Si la actitud de la nueva pareja es respetuosa hacia él y hacia su verdadero padre y madre, y a la vez afectuosa, facilitará bastante la convivencia y evitará guerras sin cuartel. Lo que no corresponde al hijo es decidir sobre la pareja de su madre o padre. Esto es asunto de los mayores.

La pérdida de un hijo

“No hay nada que duela más en el corazón de una madre que perder a un hijo”.

Vivimos en un tiempo afortunado, por lo menos en países como España o Alemania. No sólo por el hecho de vivir un periodo de paz que ya dura más de sesenta años –una experiencia única en la historia–, sino también porque hay un nivel de bienestar y una red sanitaria como nunca antes se había conseguido. Gracias a esto se ha reducido de manera drástica la mortalidad infantil. Basta con mirar en nuestras familias para ver que hace dos o tres generaciones todavía era habitual perder uno o varios hijos por enfermedades o en el propio parto. Si antes ésta era una experiencia común, ya fuera por causa de las enfermedades o de las guerras, hoy en día lo normal es que los padres mueran antes que sus hijos. Pero, aunque en mucha menor medida, alguna vez ocurre que un hijo



muere antes de tiempo. Esta experiencia empieza con los abortos naturales, con los hijos que no llegan a nacer o que se van al poco de nacer. Cuantos más meses de gestación hayan transcurrido, más dolorosa será la pérdida para los padres, pero siempre dejará huella –aunque sea un embarazo de sólo dos meses– especialmente en la mujer, porque lo vive y lo sufre en su propio cuerpo. Por esta razón la experiencia de la pérdida de un hijo no es igual para la madre que para el padre. También influye si la pareja o uno de sus componentes anhela tener un hijo, pues entonces, aparte del dolor por la pérdida, puede surgir la frustración por no alcanzar un deseo profundo, lo cual es una dificultad añadida.

También puede ocurrir que los miembros de la pareja no quieran percibir el dolor y lo nieguen, disociándose de este evento, como algo ajeno a lo que se le resta importancia. Niegan que se haya creado un vínculo afectivo con el hijo, o no son conscientes de él. Puede que la mujer se sienta sola y abandonada por su pareja, porque lo que para ella es un profundo dolor por haber perdido a un hijo, para él sea algo que apenas le afecta. O puede incluso que los dos se encierren en su dolor, llevándolo cada uno por sí mismo, en soledad. En todos estos casos el suceso pesa en la pareja como una losa y afecta a la convivencia, hasta el punto de causar una separación emocional entre ellos. Tal vez, y como consecuencia de ello, acaben separándose, o aunque sigan juntos ya no estén tan unidos como antes. Algo se ha roto entre ellos. Pero si comparten sus sentimientos, su dolor y su tristeza, juntos pueden llevarlo adelante, lo que significará un gran apoyo mutuo a la hora de pasar por el duelo y fortalecerá la pareja. El siguiente texto puede ser ilustrativo:

“Me llamó la atención lo importantes que pueden llegar a ser los abortos, el aceptar a ese hijo muerto, y buscarle su propio espacio, para que toda la familia lo tenga, y los muertos no acaparen más espacio y atención que los vivos. Nunca me paré a pensar en



la importancia de todo esto, y ahora comprendo cómo estos hechos pueden condicionar la vida de una persona. Mi madre tuvo cinco abortos, muy traumáticos para ella, y ahora comprendo mejor cómo influyeron en su forma de ser, en su matrimonio y hasta en la forma de tratarme a mí, su única hija viva. Yo, por mi parte, acepto en mi vida a esos cinco hermanos y, es curioso, a veces hasta siento que me hacen compañía. Es una sensación extraña el pasar de pronto de vivirse como hija única a tener cinco hermanos”.

Joaquina Gómez Rodríguez

Aparte de los abortos también puede ocurrir que un hijo nazca muerto o que muera al poco de nacer. Creo que es importante dar un nombre al hijo y enterrarle bien. Para los padres, en su duelo, es reconfortante saber que su hijo descansa con los demás familiares muertos. Al darle un nombre pueden dirigirse a él, lo que facilita el encontrarle un lugar afectivo en sus corazones paternos.

A veces los padres dan el mismo nombre al siguiente hijo que nace. Puede que lo hagan para reemplazar al hijo perdido y tapar de esta manera una pérdida tan dolorosa. No quieren acordarse de su hijo muerto porque les duele demasiado y, dando su nombre al siguiente hijo, “borran” su existencia. Después nunca hablan de él. O puede que lo hagan para recordarlo y tenerle presente. Pero llevar el nombre de un hermano muerto es una carga muy pesada para el recién llegado. ¿A quién ven sus padres en él? ¿A quién se dirigen cuando le llaman por su nombre? ¿Pueden realmente distinguir emocionalmente entre sus dos hijos, el muerto y el vivo? Éste no puede ser simplemente él mismo, pues estará encadenado de por vida al destino de su hermano muerto. En mis talleres he observado en numerosas ocasiones cómo a un adulto que tiene el nombre de su hermano muerto le cuesta vivir plenamente su propia vida. Está identificado con su hermano, y con su desdicha. Puede que sienta que no tiene un lugar propio, o que le invada la



soledad o la melancolía, y estos sentimientos le acompañarán toda su vida. Es como si necesitara permiso para vivir más feliz y llegar más lejos. Aparte de incluir a este hermano muerto en su sistema familiar, recomiendo a estas personas cambiar su nombre, o por lo menos ampliarlo, como “María Nieves” en lugar de “María”, para distinguirse de su hermano y de esta manera no “ocupar” su nombre y su destino.

“Soy la segunda de cuatro hermanos. La primera murió de repente, con tan sólo tres meses, y al nacer heredé su nombre, que nunca me gusto. Para mí, mi nombre siempre fue una losa. Mi vida siempre ha estado rodeada de tristeza y de la sensación de tener que contentar a todo el mundo. Una autentica losa que aplastaba mi alegría, que yo sabia perdida en un lugar profundo y oscuro. La búsqueda de mí misma me llevó a las Constelaciones y, sin saber muy bien lo que eran, me decidí a probar. Ante mí, de pronto, mi familia, en una versión desconocida pero a la vez familiar que me sorprendió, me emocionó y me dio una perspectiva diferente de lo que yo sabía. Entendí cosas que hasta entonces no sabía de donde venían. Comprendí mis emociones, vi la raíz de todo y me di permiso para ser feliz. Salí de allí con una nueva visión de mi situación familiar y con un nombre nuevo.

Lo primero que hice fue comunicar a todos los que me rodeaban mi decisión de cambiar de nombre. No sabía si sería capaz de llegar hasta el final, sentía como si una parte de mí renunciara a lo que me parecía la única herencia de mi familia, pero por otro lado pensé que era una herencia que me aplastaba, y que era mayor y libre para decidir mi destino. Lo solicité legalmente y, mientras se resolvía el papeleo, cambié la firma del DNI.

Todo era extraño y emocionante. Mis estructuras se estaban removiendo y físicamente lo noté. A los quince días aproximadamente apareció una tensión bastante fuerte en el cuello y una alteración



en la tensión arterial que me hicieron sentir mal durante un tiempo. Después de varias consultas pensé que podía ser parte del proceso de cambio. Mis cimientos se estaban tambaleando, todo estaba cambiando y tenía dudas de si quizás fueron demasiados cambios, aunque en lo más profundo de mí sabía que todo estaba bien. Poco a poco se fue pasando, y mis ganas de disfrutar y mi propósito de ser feliz se impusieron. Me sentí recompensada con un viaje a Argentina, un proyecto, casi mejor decir un sueño, que se terminó convirtiéndose en realidad. Sentí y viví este viaje como un regalo, lo disfruté con ojos nuevos, con sentimientos nuevos, con un interés especial por ser feliz, como un derecho natural al que yo ya no quería renunciar.

Cumplo con gusto el compromiso que adquirí, al constelar con mis seres queridos –incluso los que ya no están en este plano–, de ser feliz.

Sigo en el proceso de búsqueda de mí misma, como la mayoría, con días mejores y otros peores, pero mi perspectiva ha cambiado, la visión ahora es más clara. Sigo esperando que “las zanahorias” que planté el 6 de mayo del año pasado crezcan fuertes, miro la planta con cariño, la riego y le canto y procuro dejar que todo siga su curso”.

María Ruiz, Murcia.

Una de las cosas más duras que nos puede ocurrir en vida es perder a un hijo antes de tiempo, sobre todo en su infancia o adolescencia. A veces, para los padres, la única forma de seguir adelante es endurecerse, ponerse una coraza y “anestesiarse”. Siguen con su vida, pero a partir de la muerte de su hijo se dejan sentir poco, están emocionalmente más fríos. Ni las alegrías de la vida ni sus sombras les llegan mucho. Es como si una parte de ellos se hubiese ido con su hijo. Este estado de ánimo puede durar una temporada o el resto de su vida, dependiendo de cómo pasen por el proceso del duelo. Durante este tiempo puede que pierdan de vista a sus seres queridos vivos, a su pareja y a sus demás hijos. En



este caso, éstos no solamente pierden a un hermano, sino también a su madre o a su padre. Aunque los padres sigan allí, emocionalmente no están. Experimentan la falta de su amor, esa calidez humana que tanto necesitan. Si son pequeños les afectará mucho, más incluso que la pérdida misma del hermano.

Abortos intencionados

“Para la vida la muerte jamás llega antes de tiempo, sino en el momento preciso”.

No es nuestra intención entrar en una discusión sobre si estamos a favor o en contra del aborto. Es una realidad que tiene sus consecuencias. El número de abortos intencionados (alrededor de 100.000 en España en el año 2006), refleja su importancia en nuestra sociedad, pues afecta a multitud de personas. Es un asunto delicado que, como todo lo humano, tiene muchos matices. En él influyen cuestiones como la edad de la mujer embarazada, el peligro para su salud o su vida, u otras circunstancias de peso que la pareja tiene que valorar. En cada caso tiene un efecto profundo tanto en la mujer como, aunque en menor medida, en el hombre. Mi imagen sería que cuando una mujer aborta a su hijo, pierde a la vez un trozo de su corazón con él. Lo más importante para ella es recuperar la integridad de su corazón. Y sólo lo conseguirá si da a su hijo abortado un lugar en su corazón de madre.

Cuando una mujer se queda embarazada y ella, o su pareja, o ambos, deciden no tener el hijo provocando un aborto, se produce siempre una separación dentro de la pareja. Este “no” al hijo contiene también un “no” a su pareja, como padre o madre del hijo. En consecuencia, a menudo se “aborta” también a la pareja. Con



mucha frecuencia se puede observar que, después de un tiempo, la pareja se separa.

La mujer tiene siempre la última decisión. Por eso hay situaciones en las que el hombre quiere tener al hijo y la mujer decide lo contrario, por lo que aquél no puede hacer nada. Y hay otras en las que el hombre no quiere al hijo, pero la mujer decide tenerlo aunque signifique la ruptura con su pareja. Están pues en desigualdad de condiciones. La mujer tiene la decisión final y eso le otorga una mayor responsabilidad. Sea cual sea la decisión de la mujer, el hombre debe respetarla. Y la mejor manera de hacerlo es dejándole que decida libremente. Después de una decisión así, la mujer debe tener la libertad de marcharse o de quedarse. Ambos tienen que reconocer que, después de esto, la pareja entra en un periodo de crisis, y que los dos están en procesos diferentes que no pueden atravesar juntos. A veces creen que pueden compartirlos, pero no es cierto, pues están en posiciones diferentes, al contrario que en un aborto natural, que sí es posible compartir si ambos dicen: "Lo podemos superar juntos".

Al abortar un hijo se aborta una parte propia, la madre y el padre pierden una parte de su ser. Y ambos necesitan recuperar e integrar esta pérdida. Es algo que ambos tienen que conseguir, pero cada uno desde una posición diferente y en un proceso en solitario. Cuando después de este proceso estén de nuevo en sintonía con su paternidad y maternidad, podrán mirar al hijo abortado con amor, contándolo como un hijo que se fue temprano pero que tiene un lugar en su corazón. Y a partir de ahí podrán retomar su pareja si lo desean. Es un proceso muy complejo. Hay personas que no están en sintonía y se produce entonces un intento inconsciente de expiación a través de una enfermedad o una vida en solitario, renunciando a cualquier relación estable.

Un aborto intencionado también tiene repercusión en los hijos vivos, que pierden a un hermano. No importa si nacieron antes



o después. Tampoco si lo saben o no. Están unidos dentro del mismo sistema y perciben que alguien falta, sobre todo si es el hermano que le precedía o le seguía. El hecho de que un niño pequeño tenga a veces un “amigo invisible” con el que juega y habla, apunta a que en su familia hay algún hijo muerto que no está reconocido, sea por una muerte prematura, sea por un aborto natural o intencionado. También puede ocurrir que el hermano vivo se sienta como su hermano muerto, expresando sentimientos de soledad y tristeza sin causa aparente. Sólo si sus padres consiguen dar a su hijo abortado un lugar en su corazón, integrándole de esta manera en el sistema, y si pueden mirar al hijo que está vivo y diferenciarlo emocionalmente, este último estará libre, y el aborto ya es algo de la pareja que no tiene influencia en el hijo vivo.

Laboratorios de vida

“Tener un hijo no es nuestro derecho, está en manos de la vida”

Hay parejas que anhelan tener un hijo y, aunque lo buscan durante años, no les llega. El impedimento puede deberse a causas biológicas, o a otras más inespecíficas. Hay parejas que se forman cuando la mujer está ya en una edad avanzada en la que, aunque no tenga aún la menopausia, es improbable que se quede embarazada. Hay parejas de mujeres, o de hombres, que desean tener un hijo. Hay mujeres que viven solas, deseando ser madres por encima de tener pareja. Todas estas personas se enfrentan a una decisión crucial en su vida: tienen que decidir si mantienen o renuncian a su deseo de ser madre o padre.



Las hay que asumen la renuncia, pasando por un proceso de duelo, y la toman finalmente como parte de su destino personal. Hay otras que aprovechan los avances de la ciencia reproductiva como un último recurso para conseguir su objetivo y tener un hijo propio. Y, finalmente, hay personas que optan por la adopción de un niño.

Respecto a la reproducción asistida, la experiencia de las Constelaciones Familiares nos muestra habitualmente dos casos. Por un lado, cuando tanto el espermatozoides como el óvulo son de la pareja; por otro, cuando el espermatozoides o el óvulo son de un donante anónimo. En el primer caso no se alteran ni el sistema familiar ni las relaciones entre los miembros de la familia, lo que hace que un hijo que nace a través de un proceso de inseminación artificial o in vitro no se encuentre en una situación distinta de la de otros niños. Se desconoce todavía si el hecho de que en el proceso in vitro se fecunden varios óvulos, para una selección posterior, tiene alguna influencia en el hijo engendrado.

En el segundo caso la situación es más compleja. Aunque no se conozca al donante, éste entra en el sistema. Donde antes había una pareja, ahora se encuentran tres. Quien no es la madre o el padre biológico, se encuentra en una posición diferente al de su pareja. Y el hijo tiene un padre biológico que no es visible.

Un hombre, al que llamaré Alberto, vino a un taller preocupado por su hija, de trece años de edad. Como su mujer no se quedaba embarazada de él, recurrieron finalmente a un banco de semen, y como resultado tuvieron dos hijas gemelas.

Una de las dos había mostrado recientemente un comportamiento extraño: aparte de ser muy precoz a la hora de tener novios, llamaba por teléfono a hombres desconocidos para entablar relación con ellos cuando se encontraba sola en casa. La otra hija no mostraba ningún comportamiento especial.



En la constelación, Alberto colocó a su mujer y a sus dos hijas en una línea. A su representante lo puso detrás de ellas, solo, a una cierta distancia. Todos miraban en la misma dirección. Cuando el terapeuta introdujo delante de ellos a un hombre que representaba al donante del esperma, la hija “problemática” se le acercó corriendo para abrazarlo. Era obvio que estaba buscando a su padre biológico. La otra miraba hacia atrás, buscándole a él. Sólo cuando Alberto se colocó delante de sus hijas, con su mujer a su izquierda y el otro hombre a su derecha, dándole las gracias por sus dos hijas, todos se sintieron cómodos.

Alberto nos contó algunos meses después que sus dos hijas estaban bien y que la conducta de su hija de hacer llamadas a hombres desconocidos había desaparecido por completo. Dijo: “Siento que sólo ahora estoy ocupando del todo mi lugar como padre”. También la relación con su mujer había mejorado.

De nuevo lo importante es incluir a esta persona, la madre o el padre biológico, en la familia. Es un proceso tan delicado como importante, tanto para la pareja como para el hijo. Lo mismo vale para mujeres solteras que tienen un hijo a través de un banco de semen. Su hijo tiene un padre, y es una persona concreta. Si lo cría y educa en nombre de los dos, incluyendo de esta manera al hombre, su hijo se lo agradecerá.

Hay personas que ven en la ciencia reproductiva una locura humana, expresión de una actitud consumista que lo quiere todo y no acepta los límites naturales, ignorando por completo el sentido de la palabra “renuncia”. Puede que sea así. Pero para los niños que nacen en estas circunstancias ha sido una suerte. Independientemente de las dificultades que puedan tener posteriormente para encontrar su lugar en su complejo sistema familiar y en la vida, existen gracias a lo que sus padres hicieron.



La adopción desde la perspectiva sistémica

*“Lo infinitamente grande,
Lo infinitamente pequeño,
Lo infinitamente complejo”.*
Teilhard de Chardin

Desconozco el número absoluto de adopciones que se producen anualmente en el mundo, pues la gran mayoría se dan a nivel local y nacional, dentro de las fronteras de los distintos países. Pero, sólo a nivel internacional, hay alrededor de 50.000 adopciones anuales, y una décima parte de ellas llega a España, lo que significa que ocupamos el segundo lugar en el ranking mundial, sólo superados por los Estados Unidos, donde anualmente se adoptan más de 20.000 niños procedentes de otros países. En España la adopción internacional es un fenómeno social que parece estar de moda, y supera de lejos las adopciones nacionales, alrededor de 800 cada año. Hay bastantes ejemplos de adopciones *exitosas*, en las que se da un verdadero encuentro entre los padres adoptivos y su hijo adoptado, que genera mucha satisfacción. En mi propio entorno tengo varios amigos y conocidos que han adoptado a un hijo en los últimos años y están muy contentos. También conozco casos en los que la adopción acabó mal y las dificultades triunfaron finalmente sobre las buenas intenciones. Es una relación de por vida, de la que sólo a medio y largo plazo se mostrarán todas las consecuencias. Lo que sigue es una reflexión sobre los aspectos que hay que tener en cuenta desde el punto sistémico para llevar una adopción de la mejor manera posible.

La adopción es difícil, más de lo que uno se imagina a primera vista. Exige mucho de los padres biológicos, del niño adoptado y de los padres adoptivos.

Los padres biológicos decidieron dejar a su hijo y ningún padre, y sobre todo ninguna madre, toma esta decisión a la ligera.



Fueran las que fueran las circunstancias externas que forzaran la decisión, o la implicación sistémica que empujara a los padres a dejar a su hijo, el dolor en el corazón de la madre es desgarrador, mientras que en el padre se muestra una variedad de sentimientos, desde el dolor profundo hasta el desinterés, tal como he observado una y otra vez en las Constelaciones Familiares. En esta decisión de abandonar a su hijo hay algo definitivo, y los padres tienen que asumir su responsabilidad por tal decisión y sus consecuencias.

En ocasiones es la madre quien toma esta decisión descartando la posibilidad de que el niño se quede con el padre, o con algún miembro de su familia o de la del padre. No les pregunta, incluso puede que no les informe, sobre todo cuando no hay contacto con ellos, y toma esta decisión por encima de ellos y de su hijo, ignorando que de esta manera el hijo no sólo sufre el abandono de su madre, sino también los de su padre, hermanos, tías y tíos, abuelas y abuelos. Y que todos pierden a un familiar que con ellos estaría en mejores manos. En algunos países el lucrativo negocio que acompaña la adopción internacional –alrededor de mil millones de euros al año– hace que algunos centros o instituciones den niños en adopción, aunque vivan su madre, su padre u otros familiares. Cuando esto ocurre sin el visto bueno de los padres porque fueron engañados, el resultado es simplemente un tráfico de niños. Bert Hellinger considera en ambos casos la necesidad de buscar a los familiares del niño para devolvérselos y de anular la adopción por amor hacia el niño.

También es posible que alguna institución tome esta decisión en lugar de los padres, porque se les considere incapaces. Los posibles motivos para una intervención así son el maltrato físico del niño, o la drogodependencia o una enfermedad mental de la madre y/o el padre, entre otros. En su afán de proteger al niño, la institución no tiene a veces suficientemente en cuenta a los padres y la necesidad que de ellos tiene el hijo, y en consecuencia se pueden tomar decisiones perjudiciales. Siempre que sea posible sería



preferible una acogida temporal o indefinida a una adopción, porque ésta supone un corte definitivo del sistema familiar.

Lo mejor sería que algún familiar se hiciera cargo de un niño abandonado, porque de esta manera el niño no sale del seno de su familia, y así se limitaría su experiencia de pérdida y abandono. En segundo lugar sería preferible una acogida en su propio país. En el verano de 2006, en Bogotá, Colombia, visité una institución para niños de la calle llamada IDIPRON, que acoge a más de 8.000 niños y jóvenes de entre 8 y 22 años. Son niños de familias desestructuradas, o desplazadas o huérfanos que viven y mueren en la calle. En sus centros comparten su vida con un grupo de iguales, sus compañeros de destino, y se apoyan mutuamente en su afán de vivir, guiados y acompañados por un grupo de educadores y trabajadores sociales. Un niño abandonado se siente allí acompañado y comprendido, y en esta sintonía gana fuerza. Es impresionante ver su capacidad de recuperación, incluso la de aquéllos con las biografías más duras imaginables. IDIPRON facilitó durante un tiempo la adopción, pero dejó de hacerlo porque, en su mayoría, los procesos fracasaban y los padres adoptivos devolvían al “niño conflictivo” después de un tiempo, lo cual significaba una vez más para el niño la traumática experiencia del abandono.

Para el niño adoptado la pérdida de sus padres y de su familia es causa de un profundo dolor, que le acompañará durante el resto de su vida. Lo más difícil para él es renunciar a sus padres biológicos y tomar a sus padres adoptivos. Esta dificultad se agrava a menudo por el hecho de que el niño pasa por un proceso de adopción internacional, que tiene como consecuencia que no sólo pierde su familia de origen, sino también su país de origen, su lengua materna, su cultura, su tribu... Asumir estas múltiples pérdidas es sumamente difícil. Es admirable ver su capacidad de vincularse de nuevo a pesar de todo. En las Constelaciones Familiares se muestra que a menudo el niño se encuentra entre dos mundos, anhelando en su alma lo perdido, y enojado y a la vez con rencor, lo que



le impide tomar plenamente el presente. A veces prefiere sufrir, fracasando en la escuela o portándose mal, porque así se explica a sí mismo por qué sus padres le rechazaron. De esta manera lo incomprensible se hace más soportable para él. También necesita recibir el permiso de ser más feliz que sus padres, que obviamente no lo tuvieron fácil. Y este permiso debe proceder de ellos, a través de una constelación o de una tercera persona, mas no de los padres adoptivos, porque ellos son en cierta forma “beneficiarios” de las desgracias de los padres biológicos. Sólo si consigue asentir a sus padres biológicos, a su país de origen, a sus padres adoptivos, a su país de acogida y a su destino tal como es, será libre para mirar hacia adelante.

Lo primero que tienen que asumir los padres adoptivos es que no son los padres biológicos. No podrán reconocer en su hijo adoptado ni a sus parejas ni a sí mismos, porque en los ojos y el cuerpo de su hijo adoptado se reflejan sus padres biológicos. Un hijo adoptado no es lo mismo que un hijo propio. No es menos por eso, pero sí diferente. Por esta razón es imprescindible que una pareja cuyo deseo de tener hijos propios no se cumplió por la razón que sea, pase por el duelo de esta experiencia de pérdida. Sólo entonces estarán preparados para adoptar un hijo. Y lo siguiente es que su decisión de adoptar es irreversible, no existe un tiempo de prueba. Se unen para lo bueno y para lo malo. No hay que olvidar nunca que los hijos adoptados son supervivientes y a menudo niños “difíciles”.

¿Por qué alguien adopta a un niño? En mis talleres de Constelaciones Familiares he podido percibir diferentes facetas sistémicas de las que ha surgido la motivación inconsciente de una persona o pareja para adoptar un niño. Éstos son algunos ejemplos:

- En la familia de origen se dieron sucesos como abortos o una muerte durante el parto. Esto hace que la mujer quiera evitar el embarazo porque ha “heredado” una angustia mortal



en relación con el embarazo que se opone a su deseo de ser madre, y elige la adopción como salida.

- Un intento de algún familiar de recuperar un antepasado que se “perdió” en generaciones anteriores, por ejemplo un hijo que nació fuera del matrimonio o uno que fue dado en adopción.
- Un acto de lealtad con un antepasado que no tuvo hijos, y que hace que la pareja renuncie a un hijo propio.
- Un intento de compensar una injusticia sufrida. Se muestra cuando hay huérfanos en la línea de ancestros, por ejemplo cuando una abuela fue abandonada o adoptada.

He observado en más de una ocasión que personas interesadas en adoptar a un niño, o que tal vez ya han iniciado los trámites, no ceden en su intento. Incluso cuando ven las dificultades que acompañan una adopción, se mantienen en su decisión. De alguna manera algo les empuja hacerlo, y así se transforma en su destino. En el caso ejemplar tres hermanos, cada uno de ellos casado y con hijos propios, que adoptaron uno tras otro un niño desde el extranjero. Y ello después de observar cómo la primera adopción puso patas arriba la familia de su hermana, que junto con su marido había adoptado una niña china. Pero, a pesar de los problemas, tanto el hermano como la otra hermana adoptaron dos niños de India y Rusia, para encontrarse después con problemas parecidos.

A estos motivos inconscientes se añade a veces la dificultad de asentir a las propias limitaciones biológicas que impiden tener un hijo propio. También influye que en la sociedad española actual la edad de la mujer a la hora de dar luz a su primer hijo es estadísticamente superior a los treinta años, lo que tiene como consecuencia que para las parejas en las que la demora ha sido demasiado larga, la adopción aparece como una salida socialmente aceptada. La idea de salvar a un niño de la miseria tiene igualmente un



papel, aunque sea cuestionable pensar que el bienestar económico es más importante para un niño que sus raíces.

El que una adopción tenga “éxito”, tiene mucho que ver con la actitud de los padres adoptivos. ¿Quieren tener un hijo pensando sólo en sí mismos, o piensan también en el hijo? Y sobre todo: ¿cómo se relacionan con los padres biológicos? El niño tendrá siempre un vínculo y una lealtad con sus padres biológicos; inconsciente, pero potente. Por eso es indispensable incluirles. Si los padres adoptivos ignoran a los padres biológicos del niño, los callan, o piensan “pobre niño, lo que han hecho tus padres contigo, ahora nosotros lo vamos a hacer mejor”, o “pobres padres, qué dura habrá sido su vida con vosotros”, minusvalorándolos, juzgándoles y poniéndose por encima de ellos como los mejores padres, el conflicto con el niño adoptado está servido. Podrá manifestarse de inmediato o en el futuro, pero lo hará. Su hijo adoptado les va a pagar con la misma moneda, y a partir de una cierta edad les va a rechazar y excluir. Se puede observar que la capacidad de los padres adoptivos de incluir a los padres biológicos está relacionada con la forma en que ellos mismos toman o no a sus propios padres.

Si los padres adoptivos se entienden como “administradores” de los padres biológicos que cuidan al niño adoptado en su nombre, agradeciéndoles la oportunidad criarlo, se alían con ellos, lo que facilita bastante la tarea. Esto no impide que asuman el papel de ser padres y que se sientan como si lo fueran. Se puede decir que un niño adoptado tiene dos madres y dos padres. A su vez es importante distinguirlos de forma clara, también a la hora de nombrarlos. Es decir que, cuando el niño diga “mamá”, sepa a quién se está refiriendo, a la madre biológica o a la madre adoptante. Hay que tener cuidado que las imágenes interiores del niño no se mezclen.

También es importante que los padres adoptivos tengan en cuenta el país de origen del niño, y que experimenten un buen



sentimiento hacia él. No sólo adoptan a un niño, a la vez adoptan a un representante de su país y de su pueblo. Si aprecian este país, con su gente, su cultura, su religión y su historia, podrán tomar y amar a su hijo adoptivo de forma más completa.

Si existen dinámicas históricas de perpetrador y víctima entre el pueblo del niño adoptado y el pueblo de los padres adoptivos, esto puede influir y pesar de manera inconsciente en su relación. Aparte de ser un individuo, cada uno de nosotros es a la vez un representante de su colectivo, lo quiera o no. Son dimensiones mayores en las que participamos y que nos influyen. En España acaba de ser aprobada una legislación que permite inscribir “España” como país de nacimiento de un niño adoptado en el extranjero. Esto no deja de ser un absurdo que niega las raíces del niño e intenta borrarlas.

Para el niño adoptado la gran tarea es asentir a todo tal como es. Es un objetivo que puede llevarle años o décadas. Y es posible que nunca llegue a conseguirlo. Si los padres adoptivos asienten a los padres biológicos, a su país y a su cultura, a sí mismos como padres adoptivos, y al destino de su hijo adoptado, le facilitarán enormemente la tarea. Le preparan el camino, y su hijo adoptado les estará profundamente agradecido. Porque se siente leal tanto con sus padres biológicos como con sus padres adoptivos, y de esta manera no experimentará un conflicto de conciencia cuando intente integrar sus diferentes aspectos para sentirse completo.

Adoptar a un niño supone un fuerte impacto para una pareja, y más todavía si ya tienen hijos biológicos. Es importante que ambos miembros de la pareja deseen la adopción. Si uno lo acepta solamente para hacer un favor al otro, lo más probable es que siembre la semilla de una posterior separación de su pareja. En este caso, el niño adoptado se interpone a menudo entre la pareja, alejándola con el paso del tiempo.

Si un padre o una madre aporta un niño de una relación anterior, puede surgir en su pareja el deseo de adoptar a este niño.



Sobre todo cuando éste perdió a su progenitor por una muerte temprana, cuando no está reconocido por su padre biológico, o cuando es fruto de un encuentro casual. A menudo, detrás de esto se encuentra el deseo bienintencionado de la pareja de devolver al niño una familia completa. Pero intentar reparar un sufrimiento del pasado es como pretender reescribir la historia y dar al niño un destino distinto del que tiene. Una adopción en estas circunstancias dificulta al niño el acceso a su progenitor “perdido” y a una mitad de sí mismo. De esta manera, la buena intención de la pareja, que quiere que el niño lo tenga más fácil, se transforma en una pesada carga para él. Esto no tiene nada que ver con darle los mismos derechos que a sus hermanos, por ejemplo a la hora de heredar.

A un hijo propio el tener un hermano adoptivo le crea inseguridad. Conscientemente o no, le asaltan preguntas como: ¿Cuál es mi lugar? ¿Todavía tengo lugar? ¿Cuál es el lugar de mi nuevo hermano? ¿Quién es el mayor? ¿Es seguro mi propio lugar o podría perder también yo a mis padres? En mi propia familia cuento con un caso en el que la única hija biológica de un familiar se fue a vivir a Nueva Zelanda una vez concluida su formación, mientras que el hijo adoptado se quedó en casa. No creo que sea una casualidad. Es un desafío para los padres integrar y armonizar el nuevo sistema familiar.

El mundo de la adopción es realmente complejo, así que lo que hemos comentado es solamente una descripción de las facetas generales. Es sorprendente ver cómo cada caso es distinto y cómo se siguen mostrando nuevas facetas. Pero, aunque las personas implicadas están bajo la influencia de su destino, pueden cuidar de forma consciente dónde poner el pie y adónde dirigir sus pasos para facilitar el camino. Sin duda es un camino complejo y difícil, pero como cualquier otro traerá sus propios frutos. Mi impresión es que el método de las Constelaciones Familiares es realmente útil en este contexto. Ayuda a las personas adoptadas a encontrar



su lugar en el mundo, educa a los padres adoptivos en su actitud y aclara a las personas y parejas interesadas en la adopción sus motivaciones y las posibles consecuencias.

Se van los hijos

“Finalmente, lo que más se quiere, hay que soltarlo”.

Adriana Schnake

Tener un hijo es una tarea que mantiene a los padres ocupados durante, por lo menos, veinte años. Son innumerables las horas, días, semanas y meses dedicados a tener y criar, cuidar y educar a un hijo, desde el embarazo, pasando por la infancia, la pubertad y la adolescencia, hasta el momento en que se encuentra en el umbral de ser adulto. Ya ha acabado la escuela y está inmerso en una formación laboral o un estudio académico. Está a punto de empezar su propio vuelo, de abandonar el nido.

Esta transición es un desafío tanto para el hijo como para sus padres. El hijo da sus primeros pasos hacia su propio proyecto de vida. Sale de lo conocido y cómodo para adentrarse en terrenos desconocidos a la búsqueda de su propio camino. Puede sentir miedo ante lo desconocido, o remordimiento por dejar a sus padres. Para dar el salto fuera del nido le será de gran ayuda el espíritu de rebeldía tan propio de esta edad. Con esto deja atrás a su familia de origen, ya es mayor y la pieza nuclear de su propio sistema. Su proyecto de vida se distingue de lo que están viviendo sus padres, los retos de su generación serán diferentes a los de las generaciones anteriores, y todavía más si tenemos en cuenta que nuestro entorno está cambiando a gran velocidad, tanto a nivel local como global. Desde el punto de vista de sus padres, el siste-



ma del hijo es un sistema futuro que llegara más allá que el suyo, haciendo puente con las generaciones venideras. En este sentido los hijos viven de espaldas a los padres y de cara al futuro.

Es el último gran hito en la crianza de los hijos: el momento en que están listos para salir de casa. Los padres tienen que darles el “pasaporte” y un pequeño empujón. Es un acto de amor. Cuando el hijo sale de casa, los padres han cumplido con una gran tarea, un proyecto de vida importante que durante mucho tiempo les había mantenido ocupados y les había dado sentido individualmente y como pareja. Ahora se encuentran con un vacío. Necesitan reencontrarse consigo y con su pareja. Es un momento en el que su mirada se dirige hacía dentro. Se encuentran con aspectos que ya han realizado, con potenciales por desarrollar y con carencias que se hacen más visibles una vez que el hijo está fuera. Es un momento de crisis y a la vez de oportunidad, un momento de cambio.

Pueden intentar evitarlo manteniendo más tiempo a su hijo en casa. Ocurre sobre todo con el más pequeño y cuando los demás ya se han ido de casa. Aunque quizás se quejen de la situación, en el fondo no quieren soltar a su hijo, porque lo necesitan para tapan el vacío y evitar un cambio que les da miedo. El hijo, a su vez, percibe que sus padres le necesitan y por lealtad se queda con ellos, postergando así su propio vuelo. De esta forma retrasa o pierde unas experiencias relevantes para él, como la de vivir solo e independiente, la de tener que apoyarse en sí mismo, la de confirmarse en su propia personalidad. Es posible que más adelante pase de vivir con sus padres a vivir directamente con su pareja. Quizás que se case rápidamente para tener una buena razón para dejar a sus padres, superando así su mala conciencia por “no ser leal con ellos”. Se le complica su camino. Me sorprende encontrar con frecuencia en los talleres a hijos de veinticinco, treinta o cuarenta años que viven con sus padres. Muchas veces dan como motivo razones económicas. En un primer plano puede que sea cierto, pero muchas veces la historia tiene un doble fondo en el que lo superficial tapa lo real.



En alguna familia todavía se muestra una dinámica propia de una cultura del pasado. Entre los hijos hay uno que está predestinado a cuidar de los padres en la vejez, y este papel recae normalmente en una hija. Los demás hermanos crean sus propias familias, pero ella permanece soltera y vive con los padres o cerca de ellos. Es un pacto tácito pero que todos apoyan. Puede que la hija esté de acuerdo con este papel, pero si no es así y se rebela, tanto sus padres como sus hermanos la criticarán, a veces incluso hasta el extremo de excluirla de la familia.

De la crisis...

“En chino la palabra ‘crisis’ se escribe con dos caracteres: 危机. El primer carácter significa ‘peligro, amenaza, daño’, y el segundo ‘oportunidad’. Esto se puede entender como que una oportunidad se esconde en una situación difícil, que un proceso extremo llega a su punto de inflexión, o que algo negativo se puede transformar en algo positivo”.

Cuando entre dos personas que se aman se acumulan los conflictos, cuando falta alguna piedra angular en la base de su relación, o cuando no encuentran un nuevo proyecto de vida en común una vez que los hijos han salido de casa, la pareja entra en crisis. Aparentemente la dificultad está en la pareja, en lo que se dice y no se dice, en lo que uno hace y no hace. Lo que antes funcionaba ya no funciona y requiere un cambio. En su intento de resolver la crisis, la pareja se fija normalmente en su interacción. Pero muchas veces no encuentran allí una salida y con el paso del tiempo se enzarzan cada vez más. A veces actuamos como el hombre del cuento, que pierde la llave de su casa y, aunque la perdió



en el sótano, prefiere buscarla en la soleada plaza del pueblo, pues el sótano de su casa está muy oscuro.

Se puede decir que dos tercios de los problemas serios de pareja son en el fondo problemas sistémicos. No tienen que ver tanto con la pareja actual, aunque aquí es donde se manifiesten, como con la familia de origen o con una anterior pareja. Tal vez uno de los dos no tenga su corazón del todo libre para el otro, porque no ha cerrado bien con una pareja anterior. Quizás uno esté enredado en su familia de origen, de manera que le cueste relacionarse bien con su pareja. Hay familias en las que las mujeres desprecian a los hombres, la madre lo hace al igual que lo hacían las tías y las abuelas, y tal vez las bisabuelas. Para una hija de esta familia no es nada fácil apreciar a su pareja actual. Lo mismo puede suceder en el lado de los hombres. Quizás los padres no fueron felices en su relación de pareja, o se separaron. Puede que a su hijo le cueste vivir una relación más feliz que la de ellos, que no se permita llegar más allá que sus padres, porque inconscientemente lo viviría como una traición a su familia.

Una mujer de 38 años, casada y con dos hijos, participó en un taller. Estaba preocupada por su matrimonio. Su abuela materna fue abandonada por su abuelo cuando tenía 42 años. Desde entonces se había encerrado en su casa y se negó a salir durante el resto de su larga vida. Su madre se había separado de su padre cuando tenía 42 años y, aunque tenía una vida muy activa, nunca más estableció una nueva relación con un hombre. A esta mujer le asustaban y le pesaban los destinos de las mujeres de su familia, lo que le hizo tomar distancia de su madre. Igualmente sentía en su interior una enorme presión, como si inevitablemente su matrimonio debiera fracasar en el plazo de cuatro años.

En la constelación se sorprendió al ver que tanto su madre como su abuela les miraron a ella, a su marido y a sus dos hijos con buenos ojos. Pidió y recibió su bendición para vivir felizmente una vida en



familia. Fue entonces cuando se acercó a ellas y se fundieron en un largo abrazo. Como comentó después, todo el peso y la presión que había sentido en su interior cedieron en ese momento. Finalmente se colocó junto a su marido y sus hijos, y los miró radiante de felicidad.

El campo de enredos sistémicos es realmente variado y complejo. Y aunque no seamos conscientes de ello, influye de forma potente y constante en nuestras vidas.

Cuando una pareja se encuentra en crisis puede ser de ayuda hacer una Constelación Familiar para ver la dinámica de fondo que se manifiesta entre ellos y en cada uno. Es como de encender una luz en el sótano de la pareja. A menudo ven algo nuevo que les ayuda a comprender su situación de una forma distinta. Y tal vez esta comprensión pueda servirles como llave para encontrar una salida a su crisis. Ahora bien, no se resuelve ninguna crisis de pareja únicamente con una Constelación. Puede ser el comienzo de una solución, pero la pareja tiene que encarar sus problemas.

...al divorcio

*“Yo te quiero, y también quiero lo que te guía a ti
y lo que me guía a mí”.*

Bert Hellinger

Cuando uno de los dos ya ha “tirado la toalla”, dando por perdida la pareja, no hay nada que hacer. A veces necesita alargar la convivencia, por mala que sea, para sentir que ha pagado lo suficiente con su sufrimiento antes de romper la pareja. O hace la vida imposible a su pareja para que dé el primer paso, porque no se siente capaz de tomar la iniciativa aunque ya lo haya decidido. Incluso si en una Constelación surge una posible solución, no la va



a tomar. Más bien asiste al taller para encontrar la confirmación de que ha hecho todo lo posible, pero que la relación está acabada.

Toda pareja empieza de forma linda, con un enamoramiento que da lugar a una relación de amor más profunda y vinculante. Y cualquier separación es dolorosa y triste. De hecho, este vínculo amoroso está directamente relacionado con que la separación sea tan triste y dolorosa. Para una pareja superficial, con poco compromiso y entrega, es fácil separarse, les causa poco dolor. Hay personas que soportan mejor la rabia que el dolor, lo que hace que vivan la separación con mucho enojo. Pero, a menudo, se puede ver que la rabia encubre el dolor, y que el dolor encubre el amor, que es justo lo más difícil de reconocer a la hora de la separación.

A veces una pareja se separa porque no encuentran más camino en común. Es como si a su vehículo de convivencia se le hubiese acabado la gasolina. La relación no da para más, y no es culpa de nadie. Sus caminos se separan porque a cada uno de ellos la vida le conduce en una dirección diferente. Es una dimensión de la vida más allá de nuestra voluntad, algo que nos guía a lo largo de nuestro vivir. Es fácil comprobarlo. Pregúntate: ¿En los momentos cruciales de mi vida, fui yo quien tomó la decisión? ¿O es que me parecía que sólo había un camino a seguir? Reconocer esta realidad nos hace ser más humildes, a la vez que nos ayuda a asentir a los sucesos de nuestra vida.

Cuando la pareja tiene hijos, la historia se complica. Aunque la relación de pareja se acabe, los dos siguen juntos en la paternidad de sus hijos. Para éstos su madre es la mejor y única mamá y su padre el mejor y único papá. Necesitan a ambos. Pero con frecuencia los padres entran fácilmente en una actitud de descalificación mutua e intentan que los hijos tomen partido a su favor. Para conseguirlo hablan “en confianza” con sus hijos acerca de la crisis de pareja, cargándoles de esta manera con sus problemas.

Se puede observar que es sobre todo la madre quien tiene el poder de impedir a su hijo el acceso a su padre. Si, una vez sepa-



rados los padres, el hijo se queda con su madre y no quiere ver a su padre, lo hace por lealtad a ella. Porque siente que su madre rechaza a su padre y no quiere saber nada de él. Para satisfacerla, empezará a hablar mal de su padre y a no querer verle. Y puede que otro tanto ocurra en el lado contrario: que cuando esté con su padre por la misma razón hable mal de su madre. Ha entrado en el campo de batalla de sus padres y tal vez uno de ellos -o los dos- lo aprovechen para vengarse de su ex pareja. Pero esta venganza sale cara, primero al hijo y después a la madre. Porque el hijo anhela en su alma estar también con su padre y lo echa de menos. Más adelante buscará el contacto con él y se alejará de ella, lo que puede llegar hasta el punto de romper la relación.

Para los hijos lo mejor es quedarse con la persona que más respete al otro padre. De esta manera tienen acceso a ambos. Si los padres son sensatos dejarán a los hijos fuera de su conflicto. Compartirán la custodia y tomarán las decisiones pensando en lo mejor para los pequeños. La decisión de con quien se quedan los hijos no debe ser tomada por ellos, al menos hasta que sean adolescentes, pues decir “sí” a un padre implica decir “no” al otro. Esto tendría como consecuencia que dificultaría el acceso al padre denegado. Los padres son los adultos y deben manejar entre ellos su conflicto, por ejemplo diciendo a sus hijos: “El único que puede hablar mal de tu papá/mamá, soy yo”. Y aun así será mejor que no lo hagan delante de ellos.

Cuando una pareja casada se separa, es importante que también se divorcie. Hasta que no estén divorciados seguirán prolongando algo que ya pertenece a su pasado, lo que hace que no sean del todo libres en el presente. Me he encontrado con personas que tenían el divorcio pendiente aunque la separación se había producido diez años antes. Puede tratarse de un intento de mantener el vínculo, con la consecuencia de no tener plena libertad para iniciar un proyecto de vida con una nueva pareja. Es la firma del divorcio la que cierra el capítulo pasado y abre uno nuevo.



Algunas palabras sobre el perdón

“El perdón no es una cuestión de palabras sino una actitud”.

Cuando alguien me hace daño, sufro el dolor causado. Si después se acerca y me pide perdón, ¿qué ocurre? Además del dolor recibido, tengo que darle algo que haga que se sienta mejor. Qué diferente sería que se acrecara y dijera: “Siento lo que he hecho. Me hago responsable de las consecuencias. Y si ya no quieres tener contacto conmigo, también lo acepto”. Yo diría que lo primero es una actitud infantil y lo segundo es la actitud de un adulto responsable.

También puede ser que esta persona me ofrezca algo como recompensa. Tal vez algo que no le resulta fácil, que le cuesta. Por ejemplo pasar sus vacaciones conmigo, junto al mar, cuando lo que a él realmente le gusta es la montaña.

¿Cómo me siento si alguien me pide perdón y le digo: “Te perdono”? En el fondo es un acto de arrogancia, de ponerse por encima del otro, igual que un rey que perdona la vida a un súbdito. Si esto ocurre en una pareja se crea un desequilibrio que pone en peligro su continuidad. Lo mismo ocurre en una amistad o en la relación entre hijos y padres. Si en lugar de perdonar al otro le muestro el dolor causado o mi enfado por lo ocurrido, tendrá que encarar las consecuencias de su acto. De esta manera ambos mantienen su dignidad.

Ahora bien, si yo me siento inocente y veo al otro como culpable, y desde este lugar le pago con la misma moneda, devolviéndole incluso con creces el daño ocasionado, él se sentirá maltratado y con derecho a causarme todavía más daño. Así comienza un intercambio pobre. Si siento que quiero causarle daño, es importante que “le devuelva algo menos”. Entonces el otro se siente mejor, ha pagado por lo que hizo, y yo también me siento mejor, pues no



me he quedado con mi enfado. A partir de ahí los dos podemos relacionarnos de nuevo. (A veces puede resultar revelador hacerse la siguiente pregunta: “¿Qué te he hecho para estar tan enfadado contigo?”).

¿Así que el perdón no existe? Sí, pero tiene que ver más con una actitud y con un sentimiento que con las palabras. Este perdón se da dentro de uno, asiente a lo que ha sucedido y toma la vida tal cual es. Todo lo ocurrido me ha hecho llegar a este lugar en que me encuentro hoy. Si no hubiese tenido exactamente la madre y el padre que tengo, ya no sería yo. Sería otro.

A veces se dan sucesos de tal gravedad que la persona que los sufrió no se siente capaz de asentar a ello, es una exigencia demasiado grande. Por ejemplo, un superviviente del Holocausto. Es a la generación de sus hijos o de sus nietos a quienes les toca completar la tarea. Si lo logran, no solamente consiguen la paz para ellos, sino para todo el sistema, para los que vinieron antes y los que vendrán después. Un acto así siempre incluye a los perpetradores y a sus víctimas.



4

MÁS ALLÁ DE LAS FAMILIAS

Interludio

*“El único lugar donde la perfección existe
no está en la tierra y tampoco en el cielo,
sino en el infierno, donde la perfección sirve
para torturar a las almas humanas”.*

En esta parte del libro quiero mostrar las dimensiones inherentes de este método, que va más allá de la familia. Los apartados “El tiempo no siempre cura las heridas”, “Almas colectivas” y “La sociedad en movimiento” tratan de la influencia de los sucesos históricos en sociedades enteras.

Bert Hellinger, el creador de este método, ha llegado con los años a entenderse en primer lugar como filósofo. Sus comprensiones, que sirven de base para las Constelaciones Familiares, han encontrado entrada en muchos ámbitos distintos. En próximos capítulos voy a presentar su aplicación en el mundo laboral –donde se ha desarrollado una rama específica: las Constelaciones Organizacionales–, en la educación, y en la medicina.

Quiero mencionar que existen más aplicaciones. Una se da en el mundo del teatro y del cine, donde se utiliza para preparar la obra



y ayudar a los actores a sentir y entender sus papeles partiendo de su representación en una constelación familiar. Cualquier obra de Shakespeare es un drama familiar, igual que las tragedias griegas y muchas otras historias que ocupan los escenarios y las pantallas.

Otra es en el campo jurídico y de la mediación. Muchos conflictos que acaban en batallas jurídicas abiertas, podrían encontrar un cauce más conciliador que tuviera en cuenta a todos los afectados. En México, una colega ofrece talleres para parejas en trámites de separación, los cuales pueden ser una inmensa ayuda, sobre todo cuando hay hijos de por medio. También conozco abogados que ofrecen a sus clientes, como alternativas o complemento, tanto la mediación como una constelación familiar o laboral como medio para resolver sus conflictos.

Como este libro está pensado como una introducción al mundo de las Constelaciones Familiares, necesariamente quedan en el camino aspectos en los que se podría profundizar, y de los que solamente doy alguna pincelada, porque traspasan el marco de esta publicación. A la vez sé que un libro así, teniendo en cuenta el vasto terreno que abarca, siempre quedará incompleto.

El tiempo no siempre cura las heridas

“En esta tierra de los muertos, éstos son los muertos y aquéllos —señaló un viejo sector abandonado del cementerio— son los muertos de verdad. Ahora nadie cuida sus tumbas porque no hay nadie vivo que los haya conocido. Ellos sí saben lo que significa estar muerto”.

Irvin D. Yalom (“El día que Nietzsche lloró”)

Al estudiar sucesos históricos que afectaron a colectivos enteros —pueblos, naciones, grupos religiosos— surge inevitablemente



la pregunta: ¿Cuándo y de qué manera dejan de marcar los grandes acontecimientos a un colectivo? ¿Cuándo se acaba la Primera Guerra Mundial, la Guerra Civil española?, ¿cuándo el Holocausto judío?

El verano de 2005 murió Albert Marshall, a la edad de 107 años. Fue el último superviviente de la campaña del Somme, en la que había participado como soldado durante la Primera Guerra Mundial. El 23 de diciembre de 2005 murió Harold Lawton, el último soldado inglés, a la edad de 106 años. De los más de 70 millones de hombres movilizados durante la Primera Guerra Mundial tal vez quede vivo un puñado. Todavía viven personas que se acuerdan de los horrores de esta guerra, que la vivieron en carne propia. Niños y adolescentes que perdieron a su padre o a otro familiar, o que sufrieron las batallas de cerca, o que casi murieron por la hambruna. Pero los últimos soldados se mueren, y con ellos sus recuerdos. Sólo ahora, con su muerte, acaba la guerra en un nivel más profundo. Una vez que muera el último testigo directo de esta guerra, alrededor del año 2020, ya sólo quedarán los ecos de los sucesos en las generaciones posteriores. Ecos que han marcado y siguen marcando a la segunda, tercera y cuarta generaciones.

¿Por qué se constela un sistema familiar de origen normalmente hasta la generación de los abuelos e incluso de los bisabuelos? ¿Qué hace que las generaciones anteriores parezcan más retiradas, descansando más profundamente en el reino de los muertos? Pienso que tiene que ver con los recuerdos directos de los vivos. Aunque mis abuelos y tal vez mis padres ya hayan muerto, ellos siguen vivos en mis recuerdos hasta el último día de mi vida. Cuando yo muera, “morirán” todavía más conmigo, se alejarán de sus descendientes vivos. Y con ellos los traumas colectivos de su generación. Así, sólo con la muerte del último bisnieto que todavía tenga recuerdos de su bisabuelo que luchó en la Primera Guerra



Mundial, la guerra caerá en el olvido, sumergiéndose en el inconsciente de la humanidad, y sólo quedarán los libros de historia.

Se podrían distinguir varias etapas de este proceso. La primera etapa es el fin del suceso, que en el caso de la Primera Guerra Mundial ocurrió el 11 de noviembre de 1918. Después del fin del suceso, empieza una segunda etapa. El colectivo sufre las consecuencias directas y las secuelas de lo que pasó. Muchas veces se observa que entre los actores y testigos empieza un periodo en el que lo fundamental es mirar hacia delante y evitar los recuerdos dolorosos. Cuesta asumir las culpas y las responsabilidades. Hay tendencias a incluir en el recuento solamente a las víctimas propias, ignorando a las del otro bando. La segunda y tercera generaciones entran en escena y tienen que manejar las ausencias, traumas y carencias de sus padres, con todas las consecuencias que tan a menudo vemos en las Constelaciones Familiares. Es un proceso de integración complejo y difícil. Sólo una vez que la primera generación está retirada de la vida pública y de los lugares de poder de la sociedad, jubilada o ya muerta, parecen posibles ciertos pasos. En España tuvieron que pasar 60 años hasta que se empezaron a desenterrar de muchas fosas comunes los restos de los republicanos fusilados en la Guerra Civil y así poder darles un lugar digno y visible en el cementerio, junto a sus familiares. En Alemania pasó más de medio siglo hasta que se pudo hablar y reconocer a las propias víctimas civiles de la Segunda Guerra Mundial, para devolverles su dignidad. Finalmente, la segunda etapa acaba con la muerte de sus últimos actores y testigos, después de aproximadamente un siglo.





(Grabado de Francisco de Goya, de la serie *Los desastres de la guerra*. Siglo XIX. La historia se repite...)

Aunque los efectos de un suceso histórico disminuyen en cada generación, sus ecos y resonancias continúan y pueden perdurar más tiempo. Ello dependerá ya de la gravedad de los sucesos concretos en cada familia, de qué forma un miembro u otro estuvo involucrado en su momento. Sucesos realmente graves pueden mantenerse “vivos” en un sistema familiar durante seis, siete e incluso más generaciones. Ésta es la experiencia de Anne Shuetzenberger en su investigación psicogenealógica, o de Daan van Kampenhout en su trabajo chamánico, entre otros. En términos generales pienso que con la muerte de los familiares que guardan recuerdos de los actores y testigos se cierra esta tercera etapa.

Sólo después la guerra se absorbe completamente en el inconsciente colectivo, donde mantiene su influencia en el alma colectiva.

Almas colectivas

El silencio

*Oye, hijo mío, el silencio.
Es un silencio ondulado,
un silencio,
donde resbalan valles y ecos
y que inclina las frentes
hacia el suelo.*

Federico García Lorca

Somos individuos que viven su vida bajo la influencia del sistema familiar, como se puede ver con claridad en las Constelaciones Familiares. Pero no sólo participamos en el sistema familiar, sino también en sistemas colectivos más grandes, la nación por ejemplo. ¿De qué manera nos pueden influir estos sistemas?

Cada colectivo es un sistema y desarrolla unos contenidos y dinámicas propios, así como una conciencia propia. Un colectivo que permanece durante un tiempo suficiente desarrolla estructuras y cualidades que son independientes de las cualidades de los individuos que lo componen, ya que éstos sólo participan por un tiempo limitado y más bien breve. Los miembros individuales se desvanecen, mientras el sistema se mantiene. Así, no sólo posee su propia vida y sus propias motivaciones y objetivos, sino también el poder de influir en sus miembros individuales. Mantiene y defiende su propia identidad y sólo se deja cambiar de una manera lenta.

El concepto de C. G. Jung del *inconsciente colectivo* tiene mucho en común con la idea del alma colectiva:

“El inconsciente colectivo es la parte del alma que se puede distinguir del inconsciente personal, ya que no debe su existen-

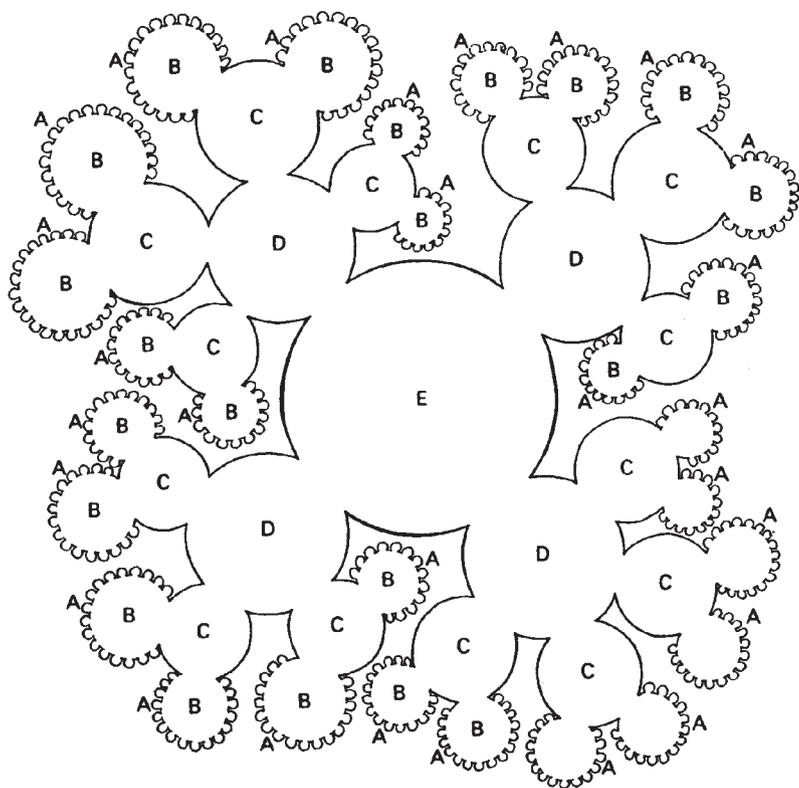


cia a una experiencia propia y por eso no es una adquisición personal. Mientras que el inconsciente personal en lo esencial consiste en contenidos que fueron conscientes en algún momento pero salieron del consciente porque se olvidaron o reprimieron, los contenidos del inconsciente colectivo nunca fueron conscientes y por eso nunca fueron adquiridos individualmente”.

“El modelo del mundo en el que nace un individuo ya le es innato como imagen virtual. Y de esta manera le son innatos padres, mujer, hijos, nacimiento y muerte como imágenes virtuales, como disposiciones psíquicas (como arquetipos). Estas categorías aprióricas son por supuesto de naturaleza colectiva, son imágenes de padres, mujer e hijos en general... De alguna manera son el resultado de todas las experiencias del linaje de los ancestros”.

Ahora bien, hay que mirar al inconsciente colectivo de manera diferenciada. Más allá del inconsciente personal están los inconscientes de sistemas o entidades más grandes, como las de la familia, la tribu, las unidades nacionales, la humanidad. El siguiente diagrama (de Marie-Louise von Franz) es una ilustración simplificada del inconsciente colectivo. Las letras significan: el inconsciente personal (A), el inconsciente familiar (B), el inconsciente de grupos mayores (C), el inconsciente de unidades nacionales (D), y finalmente el inconsciente que comparte toda la humanidad (E).





El conjunto se podría llamar la gran alma en la que participa toda la humanidad. En palabras de Bert Hellinger: “Mi imagen del alma es que es grande, y que no tenemos un alma sino que estamos en un alma, participamos en ella. Esta gran alma incluye tanto el reino de los vivos como el reino de los muertos”. Rupert Sheldrake habla del campo mórfico humano. Un comentario aparte: En mi opinión la geometría fractal, desarrollada por Benoit Mandelbrot, es un modelo excelente para ilustrar de qué manera toda la humanidad está conectada y cómo es posible que alguien, en una Constelación Familiar, pueda representar de manera precisa a otra persona, mas allá de las limitaciones del espacio y del tiempo.



Un alma colectiva se compone de sus diferentes elementos. Sería comparable con el cuerpo humano con todos sus huesos, órganos, músculos ... *Cada alma colectiva se forma a través de los pensamientos y experiencias de sus diferentes elementos, de sus miembros individuales, a lo largo del tiempo.* Como ejemplo examinaremos de qué elementos se compone el “cuerpo español”. Esta lista es el resultado de un ritual con Daan van Kampenhout –realizado en octubre de 2005 en un taller en Madrid– sobre el alma de España:

- Castellanos
- Andaluces
- Extremeños
- Aragoneses
- Vascos
- Catalanes
- Gallegos
- Isleños
- Gitanos
- Judíos
- Moros
- Católicos
- Inquisidores
- Homosexuales
- Íberos, fenicios, griegos, cartagineses, romanos y visigodos
- Descendientes de indígenas de las colonias españolas
- Descendientes de los colonizadores en las anteriores colonias
- Emigrantes que viven fuera del país
- Inmigrantes de Europa
- Inmigrantes de África
- Inmigrantes de Latinoamérica
- Inmigrantes de Asia
- Etc.



Si se examina el alma colectiva española hay que tener en cuenta la duración del tiempo en que se ha formado, para entender sus estructuras y cualidades específicas. A lo largo de su historia ocurrieron sucesos importantes que dejaron profundas huellas en su inconsciente colectivo. Dejemos que hable Juan Goytisolo, citado desde su libro *España y los españoles* (1969):

“La casi simultánea expulsión de los judíos no conversos y la que operara con los moriscos en 1610 en aras de la unidad religiosa de los españoles equivalen, según el criterio oficial, a la eliminación del *corpus* del país de dos comunidades extrañas que, no obstante la dilatada convivencia con la cristiana vencedora, no se españolizaron jamás (a diferencia de los fenicios, griegos, cartagineses, romanos y visigodos). (...)

Esta interpretación de nuestro pasado histórico no se ajusta, ni mucho menos, a la verdad. Como ha señalado con pertinencia Américo Castro, íberos, celtas, romanos y visigodos no fueron nunca españoles, y sí lo fueron, en cambio, a partir del siglo X, los musulmanes y judíos que, en estrecha convivencia con los cristianos, configuran la peculiar civilización española, fruto de una triple concepción del hombre, islámica, cristiana y judaica. El esplendor de la cultura árabe-cordobesa y el papel desempeñado por los hebreos en su introducción en los reinos cristianos de la Península modelan de modo decisivo la futura identidad de los españoles, diferenciándolos radicalmente de los restantes pueblos del Occidente europeo. (...)

Cuando los Reyes Católicos acaban con el último reino moro de la Península y decretan la expulsión de los judíos asistimos al primer acto de una tragedia que, durante siglos, va a determinar, con rigurosidad impecable, la conducta y actitud vital de los españoles. Contrariamente a la versión oficial de nuestros historiadores, el edicto de expulsión de los



judíos no cimenta en absoluto la unión de aquéllos; antes bien, los escinde, los traumatiza, los desgarrar. En efecto: desde finales del siglo XIV, numerosos españoles de casta hebrea, para conjurar el espectro del pogromo que comenzaba a cernirse sobre ellos, se habían convertido prudentemente al cristianismo y, en 1492, comunidades enteras ingresaron *in extremis* en las filas de los “marranos” para evitar el brutal desarraigo. Y, a partir de esta fecha, los cristianos ya no son, sin más, cristianos: en adelante se dividirán en cristianos “viejos” y “nuevos”, separados estos últimos del resto de la comunidad por los denominados estatutos de “limpieza de sangre”. El bautismo no nivelará nunca las diferencias entre unos y otros: aun en los casos de conversión sincera (que los hubo), e incluso tratándose de descendientes de conversos (a veces de cuatro y cinco generaciones), la frontera subsistirá en virtud de los rígidos criterios de la casta triunfante. Desde 1481, la Inquisición vigila ya estrechamente la ortodoxia de los nuevos cristianos.

Las bases de la discordia secular entre españoles aparecen netamente desde entonces y la herida abierta por el edicto real de marzo de 1492 no cicatrizará nunca”.

Si en un sistema colectivo rigen las mismas leyes que en el sistema familiar, los llamados órdenes del amor, entonces la negación de la pertenencia de los judíos y moros españoles tiene que haber perjudicado de manera profunda a este sistema español y a su alma. Varios siglos después, la Guerra Civil entre (1936 y 1939) parece una prolongación de la misma dinámica, una lucha entre Caín y Abel en el intento de excluirse mutuamente, que dio como resultado el exilio de un millón de españoles.

También la colonización de Latinoamérica, a partir de su descubrimiento por Cristóbal Colón en 1492, con la consiguiente matanza de indígenas y el comercio con esclavos procedentes de



África para explotar las nuevas colonias entre el siglo XVI y XVIII, tienen que haber dejado huella en el alma española, por los lazos que se formaron entre los perpetradores y sus víctimas. (En este sentido se podría comprender la actual inmigración masiva de los magrebíes, africanos y latinoamericanos como un movimiento de compensación).

Cada país tiene sus propias dinámicas: no se observa lo mismo ni en la misma intensidad en distintos países. El tema de la separación y la exclusión aparece con frecuencia en las demandas de los participantes en los talleres de Constelaciones Familiares en España. Claramente es un tema dominante. Tiene que ver con el alma colectiva española, y la exclusión histórica de colectivos que ya forman parte del alma española hace que esto se refleje incluso en la actualidad en los destinos de las familias e individuos que participan en esta alma colectiva y viven bajo su influencia.

La sociedad en movimiento

“El mundo se ha hecho un pueblo”.

El siglo XX trajo consigo algunos sucesos y novedades que están cambiando de manera fundamental nuestra sociedad y la vida de cada uno de nosotros. Por primera vez en la historia hubo dos guerras mundiales. Como consecuencia de ellas se desarrollaron estructuras como la Organización de las Naciones Unidas, que actualmente incluye a 192 países del mundo. De hecho se han creado en este periodo cientos de organizaciones internacionales que trabajan a nivel mundial. El comercio, que a lo largo de la historia humana ha contribuido de manera decisiva a encontrar nuevos horizontes y caminos, ha evolucionado hasta generar



una economía global de índole capitalista en la que cada día se mueve un billón de euros alrededor del planeta, siendo la verdadera superpotencia de nuestros tiempos. Inventos y desarrollos tecnológicos como el teléfono, la televisión o el ordenador nos inundan de manera permanente con información sobre cualquier zona del mundo, haciéndonos partícipes de cualquier suceso que ocurre, sea donde sea. Internet (www = world wide web) se está transformando en el lugar de los conocimientos y de la memoria colectiva de toda la humanidad. Gracias a los coches y a los aviones, nuestra movilidad ha llegado a tal nivel que viajamos casi sin esfuerzo adonde nos plazca, visitando los cinco continentes de nuestro mundo y conociendo a la gente que vive allí. Todo esto se ha venido a llamar la “globalización”.

La otra cara de la globalización se muestra en los viajes de los inmigrantes hacia los países ricos en busca de una vida digna, atraídos por la información que circula sobre nosotros. Enfermedades como el sida se han difundido en un tiempo récord, matando a millones de personas y amenazando la supervivencia de países enteros en África. La contaminación producida por la humanidad ha originado un proceso de calentamiento global irreversible, con sus consecuencias tales como el agujero en la capa de ozono, el cambio climático, o la desertización progresiva de amplias zonas, una buena parte de España incluida. El agua limpia y no contaminada, apta para el consumo humano, se está convirtiendo en un bien escaso, y se vaticina como probable causa de futuras guerras. Los grandes mares pierden su riqueza de vida por la sobreexplotación humana. Miles de especies están en peligro de extinción o ya extinguidas. Un 80% de los grandes bosques tropicales de la tierra ya han desaparecido y no volverán. Y éstos son sólo algunos aspectos de una larga lista.

Gracias al acceso a la información global nos estamos dando cuenta de que por primera vez estamos causando graves proble-



mas al ecosistema entero, que ya no podemos resolver a un nivel local o nacional. Es un desafío enorme para todos nosotros, y de nuestra capacidad de responder adecuadamente depende nuestro futuro y el de nuestros hijos y las generaciones venideras. Es posible que una buena parte de la humanidad no sobreviva a este desafío a medio plazo. Depende de nosotros. Pero aunque tenemos la información relevante, la reacción humana se distingue por su pasividad. Mi amigo Vicente Cuevas, director de la Escuela de Psicoterapia de Valencia, utiliza el término “consciencia pasiva” para describir esta actitud. Quizás haya una sensación de impotencia del tipo: “Esto me viene grande”. O quizás tengamos una arraigada costumbre de manejar problemas locales y no sepamos adaptarnos a nuestros tiempos.

Parte de la solución podría ser que aprendiéramos a ampliar nuestra visión y nuestra consciencia, que empezáramos a pensar en términos sistémicos, dándonos cuenta de cómo nos afectamos recíprocamente y de que en un sistema no hay islas paradisíacas. Sabemos lo que le está pasando a la gente en cada rincón de nuestro planeta, y que la riqueza de una pequeña parte de la humanidad, la que vive en los países industrializados, a costa de la pobreza y la miseria de la mayoría, no tiene futuro. Sólo si aprendemos que estamos todos en el mismo barco, el único que hay, y que hay que mantenerlo a flote, habrá aún esperanza.

A la vez hay que educar a nuestros hijos en esta consciencia de que participamos en un único sistema, que es la humanidad misma. Es posible que con cada nueva generación que crezca en el contexto de la información global, se desarrolle aún más una consciencia nueva que entienda la vida como un único sistema global, que acepte que en el mundo dependemos unos de otros, y que actúe a nivel local acorde con esta consciencia activa.



La pedagogía sistémica

“Me lo contaron y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí”.

- Confucio

Una de las aplicaciones de la comprensión derivada de las Constelaciones Familiares se manifiesta en el ámbito educativo, generando una nueva forma de entender la pedagogía. Su origen fue la labor pionera de Marianne Franke, maestra y terapeuta alemana, en su trabajo con alumnos de Primaria en los años 90. Ella plasmó sus experiencias en un libro excelente: “Eres uno de Nosotros”, de la editorial Alma Lepik, editado en Argentina. Desde el año 2000 el equipo de profesionales encabezados por la directora y profesora Angélica Olvera Malpica, en la Universidad del CUDEC, en México, sigue desarrollando este nuevo enfoque educativo, al que denomina “Pedagogía Sistémica”. En 2003 Amparo Pastor introdujo este enfoque en España y desde entonces se dedica a su difusión. Lo siguiente es una breve introducción a la pedagogía sistémica, basada en un artículo de Raquel Trocho.

Los objetivos fundamentales en la educación primaria y secundaria se pueden resumir en tres grandes ejes: el desarrollo y aprendizaje de los contenidos escolares, la consolidación de los procesos de socialización, y la mejora de la autoestima, es decir, del bienestar de los alumnos. Para que estos tres objetivos centrales se puedan desarrollar es indispensable que los padres y madres del alumnado se sientan reconocidos por la institución y tengan un lugar de privilegio dentro de ella. La pedagogía sistémica parte de una idea fundamental: los hijos actúan desde el amor y las buenas intenciones y siempre son fieles a sus padres y familias, aunque a veces ambos motivos repercutan en su comportamiento y bienestar. A partir de ahí se plantea integrar a los padres y madres dentro del contexto educativo, de manera que la tarea de los docentes pueda llegar a buen puerto. Los padres son los mejores aliados con



los que pueden contar los maestros para esta tarea. Ésta es, hoy por hoy, una mirada poco usual en la escuela y, por tanto, uno de los retos más importantes para esta pedagogía.

Una profesora que acude a un curso sobre Pedagogía Sistémica comenta su preocupación por un niño de cinco años. Ella es su tutora y dice no saber qué hacer con la agresividad del niño: pega a sus compañeros, rompe objetos, tira el material de la clase al suelo, etc. Cuando se indaga sobre la situación familiar de este niño, se descubre que los padres están separados y que el padre no es “reconocido” por la escuela, en el sentido de que todas las interacciones referentes al niño (tutorías, notas en la agenda, avisos de reuniones, calificaciones, etc.) se hacen con la madre. La facilitadora del curso le pide a la tutora que a partir de ese momento se hagan llegar al padre las mismas circulares, así como un duplicado de las notas y se le convoque a las tutorías y reuniones de la misma forma que al resto. También comenta que si el padre no accede a acudir, la tutora no debe juzgar su comportamiento como inadecuado ni considerarlo un “mal padre” que “no tiene interés por su hijo”. Meses más tarde, esta profesora comenta que el padre ha acudido a una tutoría y que se sentía muy agradecido de que se le tuviera en cuenta. A la vez, el niño se mostraba mucho menos agresivo en el aula.

La Pedagogía Sistémica entiende la comunidad escolar como un todo, un sistema en el que sus distintos miembros se encuentran vinculados: padres, alumnos, dirección, profesores y personal no docente. Se define la escuela como un espacio exclusivamente educativo, en ningún caso un espacio terapéutico, a pesar de que a menudo ciertas intervenciones sistémicas requieren una implicación especial de los profesionales de la institución, así como de los padres. Se utilizan herramientas como el genograma y los movimientos sistémicos, que son un derivado de las Constelaciones Familiares, para ordenar y reorientar el sistema.



Un maestro necesita una significativa competencia en el conocimiento de aquello que va a enseñar, además de una adecuada calidad humana para establecer vínculos de reconocimiento respecto a sus alumnos, sus familias y el resto de colegas del equipo docente. Tiene clara su tarea como docente: no puede delegar su función ni debe inmiscuirse en tareas que no le corresponden. Por ejemplo, debe saber sostener con criterios claros las opciones que tome a la hora de plantear los procesos de enseñanza-aprendizaje con sus alumnos, y por tanto debe mantenerse firme frente a las ingerencias de algunos padres que, por no querer ver las dificultades de sus hijos y las suyas propias, dirigen la culpa hacia los maestros. Por otra parte, debe evitar aconsejar a los padres sobre cómo educar a sus hijos, pues no tiene suficiente conocimiento del contexto de convivencia de estos alumnos y sus familias, ni es tampoco la función que le confiere la institución escolar. Esto implica saber ocupar el lugar y desarrollar la tarea que a cada uno le corresponde.

“Como madre siento que mi actitud hacia los profesores y la escuela afecta a mis hijas sin que yo les diga expresamente nada. Hace unas semanas, mi hija pequeña tenía que preparar una actividad con la letra ‘jota’ para explicar a sus compañeros. Cuando la recogí por la tarde, su profesora me dijo que le había salido mal y que yo debería haber dedicado más tiempo a ayudarla en dicha actividad. Me sentí ‘acusada’ de estar poco interesada en mi hija y su vida escolar, pero no respondí nada. Tampoco lo comenté con mi hija exceptuando el preguntarle qué tal se había sentido con la actividad y cómo se sentía. Me dijo que ‘tenía que estudiar un poco más’ pero que estaba contenta. Durante los dos siguientes días mi hija no quería ir al colegio y la profesora me comentó que se había mostrado triste, desinteresada y poco colaboradora. El tercer día la profesora me pidió colaboración para una actividad en el aula y yo acepté. A partir de ese momento mi hija pequeña volvió a ir encantada al cole y a hablar de su profesora con la admiración y el cariño que había mostrado los meses anteriores.



Me pregunto si notó lo molesta que me había sentido con el comentario de su profesora y me admira lo sensible que parecen ser los niños con relación a nuestras actitudes como padres hacia la escuela”.

María Colodrón

Cuando un docente está bien ubicado, tiene una buena percepción y respeta y reconoce profundamente lo que hay, tanto en su sistema como en el de su alumnado, está en buena disposición para enseñar, poner límites y acompañar, porque adquiere una “autoridad natural”. De esta manera también podrá ser percibido por los padres como alguien que, durante un tiempo limitado, colabora en el crecimiento armónico de sus hijos e hijas.

Constelaciones Organizacionales

“Las Constelaciones Organizacionales despiertan el interés de construir organizaciones dignas desde el punto de vista humano”.

Marta Ocampo

Este apartado está pensado como una introducción a la aplicación del pensamiento sistémico al ámbito empresarial. Las constelaciones sistémicas, originalmente aplicadas a la familia, se han introducido desde 1995 en el campo de las organizaciones y de la gestión, sobre todo gracias al trabajo pionero de Gunthard Weber, proporcionando claridad y bases teóricas sobre cómo trabajan los sistemas organizacionales. Mediante las constelaciones sistémicas se activa el campo de información contenido dentro del sistema, se representan las relaciones, los modos de trabajar, y salen a la luz las dinámicas ocultas que dificultan su funcionamiento. Es un diagnóstico sistémico eficaz, pues se hacen obvios los puntos débiles del sistema y se formulan soluciones alternativas.



Si se trabaja con altos directivos de una empresa o con responsables de un departamento de organización que tienen el poder de cambiar la estructura o el funcionamiento interno, lo llamo Constelaciones Organizacionales. Si el cliente trata su situación laboral, lo llamo Constelaciones Laborales. A continuación detallo algunos temas aplicables a las Constelaciones Organizacionales:

- procesos de integración, fusión o compra de empresas
- reestructuración de la organización
- problemas de liderazgo, cambios de jefes
- gestión de conflictos
- clima social y motivación de los equipos
- baja productividad
- funcionamiento de empresas familiares

Igualmente describo algunos temas aplicables a las Constelaciones Laborales:

- aclarar el propio papel en el lugar de trabajo
- el equilibrio entre la vida personal y la profesional
- los conflictos con compañeros de trabajo o jefes
- quedarse o irse de la empresa
- la gestión de proyectos
- la propia motivación por el trabajo
- el exceso de responsabilidad

Los sistemas organizacionales siguen ciertas leyes y su buen funcionamiento depende del grado de cumplimiento de las mismas. Aquí quedan resumidas en siete principios:

1. Respetar la realidad

La realidad no puede ser negada. Cuando la realidad se oculta, la gente lo percibe y el sistema se debilita. A veces hay problemas que todos ignoran, como si existiera un acuerdo secreto para no nombrarlos. Por ejemplo: hay un gerente y un jefe secreto. Reconocer lo



que hay es el primer paso fundamental. Para actuar eficazmente, todos los miembros del sistema deben reconocer cómo son las cosas. Respetar la realidad abre el sistema a soluciones y lo fortalece.

Parece sencillo pero no lo es. Es difícil admitir la realidad cuando se muestra adversa. Hay directivos que no la asumen e intentan esconder la realidad, aunque todo el mundo percibe que algo no anda bien. Ejemplos: la situación económica de la empresa; la relación entre jefes y empleados; posibilidad de despidos.

2. La pertenencia

Todos los miembros pertenecen a la organización. Este derecho conlleva también la obligación, en función de la posición dentro del sistema, de aportar el esfuerzo y el apoyo necesarios para la conservación y renovación de la organización. En el caso positivo, una organización se preocupa de sus colaboradores y los estimula y los colaboradores, por su parte, actúan de manera leal ante la organización, comprometiéndose con sus fines. Cuando ambas partes manejan el derecho a la pertenencia de una forma superficial (por ejemplo, despidiendo a los colaboradores sin ningún tipo de consideración o, por otra parte, utilizando a la empresa como una fuente de abastecimiento), esto se convierte en una hipoteca para la organización, especialmente en la relación de confianza entre colaboradores y organización y en su compromiso mutuo.

Todos los que han pertenecido al sistema: los fundadores, los antiguos trabajadores, incluso los que han sido despedidos, forman las raíces de la empresa, se han esforzado y han hecho de la empresa lo que es hoy. Sin ellos la empresa no existiría. Cuando esto se reconoce, se fortalece la empresa. En caso contrario, el sistema se debilita.

3. El equilibrio entre dar y tomar

También en algunas organizaciones existe una especie de contabilidad interna de quién le dio o negó qué a quién. Los balances



desequilibrados suscitan el descontento y los sentimientos de culpa, y piden una compensación. Aquél que sufrió una injusticia, por ejemplo porque fue despedido sin ninguna consideración, afecta el bienestar de los demás y de esta manera recibe poder. Aquél que constantemente da más de lo que toma, fomenta la ruptura de relaciones y acaba aislado o saliendo de la organización. Tanto la solicitud excesiva como la explotación tienen sus consecuencias.

A través del intercambio, tomar y dar, también en estos sistemas se crean obligaciones y vínculos mutuos entre colaboradores y organización. Ahora bien, este vínculo no es tan fuerte como en una familia. Cuanto menos claras las estructuras y más impersonales las organizaciones (por ejemplo, consorcios internacionales), y cuanto más movilidad se exija, tanto menos atención se presta en ambas partes a estos procesos.

El balance entre dar y recibir en una organización se refiere también a la distribución equilibrada del trabajo entre los equipos. Cuando un miembro del equipo hace el trabajo de otros se genera descompensación en el equipo, e igualmente cuando una persona no trabaja lo que le corresponde.

En la relación entre jefe y equipo de trabajo se puede crear un desequilibrio cuando los miembros del equipo sienten que no tienen oportunidad de desarrollarse por sí mismos. Se sienten inútiles y en consecuencia callan, desmotivados, o abandonan la compañía.

En las fusiones normalmente sólo se mira por los accionistas y no el esfuerzo de los empleados, que se da por descontado y no se reconoce, creando desequilibrios en el nuevo sistema.

4. La dirección tiene prioridad

Una organización necesita de una dirección. En cuanto ésta se justifica por su rendimiento y por un compromiso correspondiente a su función, el director goza de autoridad y es bien valorado



en su posición. En un grupo de iguales, el que promueve tiene prioridad. Los mitos del tipo “todos somos iguales” fomentan la inseguridad y los conflictos relacionales. En un caso así, el equipo tiene que intuir qué quiere decidir el jefe o cómo llevarlo a cabo, y se darán largas discusiones estériles para la toma de decisiones. La fluctuación de colaboradores es señal, en la mayoría de los casos, de competencias y estructuras directivas poco claras.

Ser director equivale a servir a la organización y tiene que ver con la capacidad de tomar decisiones. Y para esto se necesita libertad. Los cargos directivos tienen que ser capaces de sobrellevar un cierto nivel de soledad o de estar apartados. Cuando se está en medio del bullicio de la gente no se puede dirigir. Si el director tiene una relación muy amistosa con su equipo pierde libertad y entra en una dinámica de tertulia que le debilita para dirigir. En las Constelaciones Organizacionales frecuentemente se les ve demasiado cerca de sus subalternos, por lo que pierden la visión global. El apoyo debería venirles de un grupo de personas de su mismo nivel o de sus superiores.

La mayoría de los problemas tienen su origen en la dirección: si el director no ocupa su lugar, el empleado tampoco lo hará, y ahí surgen los problemas. El jefe ejerce la autoridad cuando está realmente al servicio de la organización desde el lugar que le corresponde, asumiendo el liderazgo. Esto genera en sus empleados credibilidad y respeto. Reconocer la realidad y respetarla también significa reconocer las posiciones; quién es el jefe y quién el empleado.

5. Prioridad según el tiempo de pertenencia

Quien lleva más tiempo tiene más peso. Aquellos que están primero tienen prioridad sobre los nuevos. Entre personas del mismo rango, aquél que estuvo primero tiene los derechos más antiguos. Éstos deben ser reconocidos por los que llegan más tarde, lo cual



se aplica especialmente a los iniciadores y fundadores de las organizaciones. Para los fundadores de una empresa se recomienda no admitir a otros miembros con igualdad de derechos en el equipo directivo, a no ser que éstos aporten algo realmente equivalente. Es decir, es mejor contratar a los nuevos colaboradores como empleados y reconocer sus aportaciones de otra forma.

Pero incluso si las personas que ocupan posiciones más altas en la jerarquía tienen prioridad, éstos saldrán ganando si reconocen la experiencia y los méritos de los colaboradores con mayor antigüedad. Una persona nueva tendrá éxito si respeta lo que han hecho los anteriores. Este principio es aplicable tanto a los empleados como a los nuevos jefes. El nuevo jefe tiene que dirigir desde el último lugar y tener en cuenta lo que han hecho los anteriores, de lo contrario el sistema reacciona ante tal presunción. Si el nuevo jefe dirige desde el último lugar gana la confianza y el apoyo de sus empleados y esto le permitirá asumir una posición de liderazgo. Dirigir desde el último lugar es un tema de actitud interior, de respeto y de saber contar con la experiencia de los anteriores; no es un tema de posición jerárquica.

6. Prioridad según aportación al sistema – el reconocimiento del rendimiento

El principio de reconocimiento por competencias es crítico para la armonía dentro del sistema. Si, entre colaboradores de igual rango y remuneración, algunos tienen competencias especiales o aportan determinadas facultades que garantizan el éxito y el desarrollo ulterior de la organización, estas personas necesitan un apoyo y un reconocimiento especial de sus aportaciones.

Quien en una organización es el responsable de la economía, es decir, de la supervivencia material del sistema, tiene prioridad sobre los demás cargos directivos. Así, en un hospital, por ejemplo, el gerente o director administrativo tiene prioridad sobre los directores médicos. Aquellos que más aportan tienen más peso.



Cuando los que llegan más tarde reconocen a los que estaban antes, éstos, en retorno, reconocen las competencias de los nuevos. El reconocimiento es un principio básico para buscar el equilibrio del sistema.

7. Las organizaciones sirven para cumplir objetivos

En las organizaciones la finalidad es cumplir con los objetivos de la compañía. Esto es igual para todos, sea cual sea el cargo que se ocupe en la organización. Cuando se pierde de vista el objetivo, sea por la dirección o por los empleados, se crea un estado de confusión, es como perder el norte. En consecuencia la organización se debilita y corre peligro de desaparecer a medio plazo. Cuando el coordinador de un taller de Constelaciones Organizacionales empieza a intuir esta dinámica, es importante introducir a un representante para la tarea, la meta o los clientes.

Por otra parte, el trabajo de constelaciones con miembros de empresas familiares resulta especialmente satisfactorio y efectivo, tanto para cuestiones de sucesión como de gerencia y de relación. Cuando se hace una constelación en una empresa familiar y el coordinador tiene experiencia en organizaciones, puede distinguir la frontera entre las implicaciones que provienen del sistema familiar y las que provienen del sistema organizativo, y puede asesorar al cliente en la conveniencia de hacer una constelación familiar para ayudarle a fortalecer su posición en la empresa. En la mayoría de los casos sería recomendable configurar primeramente la empresa familiar y, en otro marco, la familia misma, pues en la empresa familiar hay dos niveles, la familia y la empresa.

Muchas personas emplean en las descripciones de su trabajo metáforas del ámbito familiar, encontrándose, en consecuencia, con problemas similares a los de una familia. Por otra parte, también existen familias cuyos miembros se comportan como si la familia fuera una empresa. Ambas actitudes causan trastor-



nos, por eso hay que distinguir bien ambos campos. En algunos aspectos las Constelaciones Organizacionales están guiadas por principios similares a los de las Constelaciones Familiares, como por ejemplo que todos en el sistema pertenecen igualmente, que cada persona tiene su lugar correcto en el sistema, o que aquellos que vienen más tarde deben respetar a los que estaban antes. No menos importante resulta, sin embargo, tener presentes los órdenes y leyes de las organizaciones que difieren de los del ámbito familiar. Porque una empresa no es una familia. Las principales diferencias son las siguientes:

- **Temporalidad:** Las organizaciones son comunidades temporales; una persona puede marcharse de una organización, pero no de una familia. Los vínculos en las organizaciones son contractuales, ya sea de manera implícita o explícita, y estos vínculos se pueden romper; en la familia son permanentes, son vínculos naturales.
- **Finalidad:** En las organizaciones la finalidad es cumplir con los objetivos de la compañía. Esto es igual para todos, sea cual sea el cargo que se ocupe en la organización. Si alguien no hace su parte afectará a otros miembros de la organización. En la familia la finalidad es compartir un destino.
- **Dar y recibir:** En una organización el dar y el recibir deben estar equilibrados. Las organizaciones deben buscar un equilibrio entre lo que dan a sus empleados y lo que éstos aportan a la misma. En este intercambio constante el equilibrio es necesario, y un exceso o carencia de un lado crea desequilibrio. En la familia los padres dan, los hijos reciben, y en esta relación el equilibrio entre dar y recibir no es posible.
- **Desempeño:** En una organización se pone el énfasis en el desempeño, en las capacidades, en las funciones y esto determina la permanencia en la misma. En una familia se permanece por el mero hecho de ser miembro de la misma.



La mayoría de las veces extrapolamos al ámbito laboral las experiencias y los esquemas aprendidos en la familia. Por ejemplo, algunos casos de debilidad en el liderazgo, de incapacidad para asumir el rol de jefe o de respetarlo tienen que ver con asuntos de familia; si uno ha aprendido a ubicarse bien en su familia y a aceptar y poner límites, también lo conseguirá en el trabajo, pues el modelo se repite. A veces, en la vida laboral se muestra alguna conducta que tiene que ver con una pauta familiar. A menudo la elección de carrera tiene que ver con el destino de la familia materna y/o paterna. Muchas veces no es casualidad que alguien tenga dos profesiones: una es para su padre y otra para su madre. Estas dificultades se abordan mejor a veces a través de una Constelación Familiar.

Una contribución a una medicina holística

“Te diré algo sobre las enfermedades: a veces son mensajeros del amor. Si les permites que vengan, quizás se muestren amables.

Lo que cuenta aquí es la humildad del terapeuta, esa actitud sin intenciones, que asiente al enfermo tal como es, a su destino tal como es.

Nadie es más fuerte para manejar un destino que aquél que lo tiene”.

- Bert Hellinger

Las enfermedades forman parte de la vida y la muerte, de la naturaleza humana. No son ajenas a nosotros. En este sentido no hay nada malo en ellas. Carl-Gustav Jung dijo una vez que uno “no se curará de sus enfermedades, son las enfermedades las que lo curarán”. En consecuencia son dos actitudes bien distintas si alguien lucha contra una enfermedad que tiene lugar en uno mismo, entendiendo su cuerpo o su alma como un campo de batalla,



o si se cuida a sí mismo y a su cuerpo, tomándolo tal como es. Asentir a una enfermedad nos conecta con la gran fuerza de la no-resistencia.

No es algo nuevo que un conflicto psicológico pueda afectar a la biología dando lugar a la enfermedad. Ésta es la comprensión básica de la psicósomática. Lo nuevo es que algunas enfermedades parecen estar relacionadas con implicaciones familiares. Son como señales que apuntan a ciertos asuntos por resolver. A veces una enfermedad aparece cuando algo está excluido, y tal vez desaparezca cuando el sentido más profundo esté reconocido y visto. Cuando se trabajan las enfermedades con este método, se elige un representante para la enfermedad. En las Constelaciones Familiares se muestran a veces relaciones directas, como por ejemplo entre el asma y la interrupción del movimiento amoroso. También enfermedades como el cáncer, alergias, problemas intestinales o de la sangre, parecen estar relacionadas con ciertas dinámicas familiares. Se han observado casos en los que una enfermedad remitía después de que el cliente resolvió un enredo sistémico. En todo caso es importante entender que un terapeuta de Constelaciones Familiares no reemplaza al médico en su esfuerzo de curar al paciente, sino justo lo contrario: trabaja para el médico.

Enfermedades psíquicas como adicciones, anorexia y bulimia, depresión, bipolaridad y psicosis también muestran a menudo un trasfondo sistémico familiar. Pero la experiencia adquirida en las últimas dos décadas muestra claramente que sería ilusorio creer que se puedan sanar solamente a través del trabajo con las Constelaciones Familiares. Lo que es cierto es que este trabajo puede contribuir a la mejora del paciente, a veces de forma significativa, y que constituye una herramienta valiosa dentro de un amplio marco de tratamientos que incluya los avances científicos desarrollados hasta el momento, tanto en el tratamiento terapéutico como en la alopatía.



El enfoque de las Constelaciones Familiares ve a la persona integrada en su familia y en contextos todavía más amplios. Esta mirada y comprensión amplia podría ser una importante contribución a una medicina que ya no sólo observa y trata de forma aislada los síntomas de un órgano, sino que ve al ser humano en su totalidad. En otras palabras: una medicina holística.

Entre 2007 y 2009 tendrá lugar un proyecto internacional de investigación (SISC-Study) en siete países -Argentina, Brasil, México, Rusia, Noruega, Holanda y Alemania- con el objetivo de comprobar algunas hipótesis respecto a la relación entre ciertas enfermedades y los enredos sistémicos familiares de los pacientes. El estudio se centra sobre todo en cuadros de migraña, fibromialgia, falta de sueño, enfermedad de Crohn, colitis y colitis ulcerosa, además del deseo frustrado de quedarse embarazada aunque no haya un impedimento biológico. Habrá que esperar los resultados para poder valorar con más datos la contribución de las Constelaciones Familiares en el ámbito de la salud.



5

SOBRE EL MÉTODO

Breve historia de las Constelaciones Familiares

“La historia se está escribiendo de forma continua por el concierto de todos, no sólo por unos pocos, como los libros de historia nos quieren hacer creer”.

El método de las Constelaciones Familiares fue creado en los años ochenta por Bert Hellinger, quien desde entonces lo sigue desarrollando. Nacido en Alemania en 1925, estudio Filosofía, Teología y Pedagogía. Durante 25 años fue miembro de una orden católica. Posteriormente se hizo psicoanalista y, a través de la experiencia adquirida con enfoques terapéuticos como la Dinámica de Grupos, la Terapia Primaria, el Análisis Transaccional y diversos métodos de hipnoterapia, llegó con el tiempo a desarrollar su propio método terapéutico, las Constelaciones Familiares. Con esto llevó el enfoque sistémico de la psicología hasta un nuevo peldaño.

Bert Hellinger observó las dinámicas que conllevan identificaciones e implicaciones trágicas de una generación a la siguiente.



Sus comprensiones fundamentales de las leyes según las cuales los miembros de un sistema familiar quedan trágicamente implicados, así como su manera de configurar las Constelaciones Familiares, concentrada e inmediatamente enfocada a la solución, le han procurado reconocimiento internacional como uno de los psicoterapeutas contemporáneos más innovadores y a la vez controvertidos en el trabajo con individuos, parejas y familias. En los últimos años Bert Hellinger se entiende principalmente como filósofo.

En 1990 apareció el primer libro sobre este método: "Felicidad dual", escrito por Gunthard Weber. A partir de este momento las Constelaciones Familiares se dieron a conocer en amplios círculos y se extendieron rápidamente más allá de los países de habla alemana. Llegaron invitaciones de personas interesadas de otros países, y en múltiples viajes tanto Hellinger como algunos de los más experimentados terapeutas alemanes dieron a conocer este enfoque literalmente en los cinco continentes. Libros como "Los Ordenes de Amor", otra obra básica escrita por Bert Hellinger, se han traducido a una veintena de idiomas, desde el árabe hasta el ruso. Fruto de esta siembra inicial surgió una generación pionera de terapeutas, que con los años ha adquirido suficiente conocimiento y experiencia para velar por el desarrollo de las Constelaciones Familiares en sus respectivos países.

En España fue el Instituto Gestalt de Barcelona, el que en 1999 organizó el primer taller de Bert Hellinger, dando así a conocer este enfoque en nuestro país. Enseguida despertó mucho interés y fue bien acogido. Desde entonces el método de las Constelaciones Familiares se ha introducido en la oferta terapéutica en España. Siguiendo la demanda se han creado varias escuelas que ofrecen formación para asegurar la calidad de este trabajo, todavía tan joven y en proceso de desarrollo. Como no existe una normativa que regule el trabajo con las Constelaciones Familiares, cada vez hay un mayor número de personas que ofrecen talleres e incluso formación.



Recomiendo mirar bien el currículum del terapeuta, tanto respecto a su formación profesional como a su experiencia con este método particular, y escuchar las referencias de otras personas, antes de tomar la decisión de participar en un taller o en una formación.

¿Qué es lo que cura en una Constelación Familiar?

“Todo trabajo terapéutico tiene como fin capacitar a la persona para vivir cada vez más en el presente, que es el único lugar donde uno vive plenamente”.

Los participantes de un taller de Constelaciones Familiares experimentan a menudo un efecto fuertemente movilizador y sanador. Según mi observación esta experiencia se nutre de dos fuentes: una es la comprensión de los órdenes que rigen un sistema familiar. Cada Constelación es una demostración de cómo, ordenando su sistema familiar y recuperando el lugar adecuado para ella, una persona se descarga de lastres ajenos y recupera la fuerza y el amor innato de su familia.

La otra es la de ser testigo y poder vivenciar cómo los participantes que hacen una Constelación personal se enfrentan a sus miedos y situaciones dolorosas. Los encaran y los traspasan, llegando a una nueva experiencia, que a menudo es sanadora y reconciliadora para la persona. En palabras de Rebeca Recio Berlanas:

“Existe un evento dentro de las constelaciones que me llama mucho la atención, cuando alguien ilumina las dinámicas ocultas de la familia y se modelan según los ordenes del amor, se produce un cambio en la expresión de la persona. Es una sensación de que todo está en su sitio, más allá de la racionalidad, del equilibrio, de sentir desde dentro lo que se entiende desde la cabeza cuando lees los órde-



nes, de dicha y bienestar. Ocurre una transformación que va más allá de las palabras”.

¿Pero qué es lo que realmente cura en una Constelación Familiar? Seguramente es el hecho de que se permita a la persona tener frente a sí una imagen distinta de la que durante mucho tiempo tuvo respecto a los acontecimientos de su propia vida. En las Constelaciones emerge el desorden instalado en el sistema familiar, y desde él se puede trabajar en la dirección de una nueva imagen, más amplia y auténticamente amorosa, que permita a esa persona tomar en su corazón una nueva lectura de las circunstancias de su vida.

En una Constelación el primer paso es ver cuál es la dinámica del problema. En un segundo paso se intenta encontrar cuál es la imagen de una buena solución. Se trata de hacer visible antiguas verdades y nuevas posibilidades. Es el cambio de las imágenes internas lo que tiene un efecto sanador. Vivimos estas imágenes. La mayoría de ellas son limitadoras e incompletas. Limitadoras en el sentido de que el enfoque sólo abarca una verdad parcial quedando excluida otra parte de la realidad. El cliente experimenta un gran alivio cuando percibe un cambio, hacia una imagen más integradora. El lenguaje pictórico de una Constelación, al igual que una metáfora, se graba en la memoria de manera mucho más intensa que las frases descriptivas y llega más a dentro. El alma “piensa” en imágenes.

La solución a la cuestión no está tanto en el trabajo personal como en la actitud general de la persona hacia su problema. En lugar de resolver un problema se trata más bien de liberar la fuerza especial que está enredada en él, cambiando la actitud de la persona. Muchos problemas se resuelven cuando se aprende a distinguir emocionalmente entre dos personas que se tenían inconscientemente confundidas.

Este trabajo exige una actitud impecable del terapeuta. Un aspecto sanador de las Constelaciones Familiares es que no se



enjuicia a ningún miembro del sistema familiar, que asiente a todo tal como es y ha sido. La tarea del terapeuta es crear un campo donde pueda darse la autosanación del cliente. Así que incluye y asiente en su propio corazón a los familiares o los acontecimientos que el cliente todavía rechaza. De esta manera le facilita el camino. Cuando este consigue en su alma decir “sí” a sus raíces y a su pasado, la persona gana más libertad para vivir el presente. Al fin y al cabo es la persona misma la que se cura.

Quiero concluir este apartado con unas palabras de Bert Hellinger:

“Después de una constelación la persona no debe actuar de inmediato. Así no funciona. La imagen tiene que descansar en su alma. A veces durante mucho tiempo, quizás medio año o más. Y uno no hace nada para cambiar. Las imágenes ya actúan, simplemente estando. Y al cabo de un tiempo en el alma se reúne la fuerza necesaria para hacer lo correcto. Aquello que es correcto y bueno será diferente de lo que uno acaba ahora de ver. El alma de la persona sabe mucho más todavía y al final uno sigue a su propia alma y tiene así la plena fuerza. Por tanto no sigue al terapeuta ni tampoco a esta imagen, sino a su alma. Pero esta imagen ha impulsado algo en su alma que posteriormente le permite actuar. Así hay que manejar estas imágenes”.

Posibilidades y límites de las Constelaciones Familiares

“Todo tiene su límite. Una aspiradora no sirve para fregar los platos”.

El método de las Constelaciones Familiares se ha introducido desde hace pocos años en la oferta terapéutica en España. Ha tenido una buena acogida y se está extendiendo rápidamente. Es



necesario ser conscientes de las posibilidades de este método y de sus límites, para evitar confusiones y malentendidos que podrían llevar a esperar algo que este método tan valioso no puede dar.

Para eso quiero definir brevemente dónde ubico las Constelaciones Familiares dentro del paisaje terapéutico. Forman parte del enfoque sistémico en la psicología, y más concretamente en la psicogenealogía, llevándolo a un nuevo peldaño. La terapia sistémica tiene sus bases –teoría, comprensión y aplicación– gracias al trabajo realizado a partir de los años treinta por Jakob Moreno, Gregory Bateson, Don Jackson, Margaret Mead, Murray Bowen, Salvador Minuchin, Ivan Boszormenyi-Nagy y Virginia Satir, entre otros.

Las Constelaciones Familiares tienen sus bases en la comprensión sistémica y en una percepción fenomenológica. Esto quiere decir que se mira al individuo dentro de su contexto familiar, que se define básicamente por las últimas cuatro generaciones, hasta los bisabuelos. La comprensión sistémica entiende que entre los miembros de un sistema familiar existe una red de interacciones que hace que asuntos no resueltos en una generación pasen a la siguiente generación. Aquí hay una aproximación al Análisis Transaccional respecto al “guión de vida”, ampliando la visión de las posibles causas que motivan la conducta de una persona. Con la terapia sistémica familiar comparte naturalmente muchas comprensiones, como por ejemplo la distinción entre paciente aparente y paciente verdadero o la comprensión del problema individual como un intento de solución del sistema. La percepción fenomenológica sirve para reconocer la realidad tal como es, y para deducir desde la observación en el momento actual –tanto del cliente como de los representantes dentro de la Constelación– cuál es la dinámica de fondo en el sistema familiar y cuál podría ser el próximo paso para el cliente. En las Constelaciones Familiares no existe un canon prefabricado de posibles intervenciones terapéuticas que se



aplique “mecánicamente”. Este enfoque en el momento actual se parece al “aquí y ahora” de la terapia Gestalt.

El marco para una Constelación Familiar es normalmente un taller de grupo, o una sesión individual con el constelador. En ambos marcos se muestra una característica de este método: es una intervención puntual, no es un acompañamiento al cliente durante un periodo de tiempo. Los procesos internos de una persona van despacio y necesitan su tiempo, a menudo años. Una Constelación Familiar puede dar un impulso concreto que inicie este proceso, que lo empuje o, a veces, lo concluya, como una experiencia potente y movilizadora. En este sentido es un método terapéutico dentro de un abanico de intervenciones terapéuticas, pero no es una psicoterapia propia que acompaña y cuida el proceso terapéutico del cliente a lo largo del tiempo. A la vez la participación en un taller de Constelaciones es compatible y enriquecedora para personas que reciben un tratamiento terapéutico con cualquier otro enfoque. De aquí surge la necesidad de que el terapeuta que trabaja con el método de las Constelaciones Familiares tenga una sólida formación terapéutica de base en alguna rama de la psicología. Sólo de esta manera tiene la experiencia y la visión necesaria para entender en qué momento se encuentra el cliente, y manejar de forma competente los procesos de sus clientes que se muestran en los talleres.

Un cliente puede presentar en un taller de Constelaciones Familiares una demanda que tenga que ver con:

- un enredo sistémico familiar.
- una falta de desarrollo de sus recursos propios.
- un trauma personal.

En el primer caso, cuando se trata de un asunto de relación con otro familiar, de una pauta familiar o de una herencia sistémica, y cuando el cliente muestra la suficiente actitud de responsabilidad hacia su propia vida, una Constelación Familiar puede serle útil.



Pero si se trata de una falta de desarrollo de un recurso propio del cliente, como por ejemplo la confianza en sí mismo, o de un comportamiento neurótico debido a un rasgo de personalidad, una Constelación Familiar no le va a servir para nada, sino que más bien le despistará, llevando su foco de atención hacia su sistema familiar en lugar de ponerlo en sí mismo. En este caso le sería más útil una terapia individual o la participación en un grupo de crecimiento personal, donde poder aprender a desarrollar sus recursos y afianzarse en ellos practicándolos.

Tratar un trauma personal sufrido por alguien es delicado y laborioso, requiere una formación específica y mucha experiencia, a la vez que un trato delicado con el cliente por parte del terapeuta. Un proceso terapéutico, tratándose de malos tratos o de abusos sexuales, por ejemplo, requiere su tiempo, porque, como si de pelar una cebolla se tratase, el cliente sólo puede adentrarse en su trauma paso a paso para sanarlo. Esto hay que tenerlo todavía más en cuenta cuando se trata de experiencias traumáticas repetidas. Un terapeuta ambicioso que quisiera resolver un trauma en un solo trabajo haría más daño que otra cosa. En este contexto una Constelación tiene sentido cuando la persona ya ha elaborado hasta cierto punto su experiencia traumática y no antes, para evitar que la Constelación le retraumatice o le desestructure. Podría servir más bien como uno de los pasos finales en su proceso de sanación. En los talleres he desarrollado una forma específica de trabajar con clientes que han tenido experiencias traumáticas, que les protege y les sirve a la vez como un acto sanador.

He tenido buenas experiencias trabajando con personas que habían sufrido la pérdida de un ser querido de forma repentina o temprana. También resulta ser reconciliador para mujeres que perdieron un hijo durante el embarazo, sea de manera provocada o natural.



Por tanto, se puede decir que las Constelaciones Familiares no son un acompañamiento de un cliente en su proceso terapéutico, ni valen para desarrollar los recursos propios del cliente.

Las Constelaciones Familiares sirven cuando el cliente presenta una dificultad que tiene su origen en un enredo con su sistema familiar. Éste puede ser su relación con algún miembro de su familia actual o de su familia de origen, una pauta que se repite en su vida y que tal vez ya se mostró en la vida de otros familiares, la sensación de estar desubicado en la familia o en la vida, una tendencia hacia la muerte, una adicción, a veces una enfermedad psíquica o física, etcétera.

Dentro del tratamiento de una adicción puede ser adecuado utilizar el método de las Constelaciones Familiares en un momento concreto para agilizar el proceso del cliente. Se ha demostrado que una adicción, por ejemplo al alcohol, a menudo tiene que ver con una dificultad de la persona adicta en las relaciones con sus familiares, sobre todo por el lado paterno.

Compleja es la cuestión de las enfermedades mentales que a menudo tienen su origen en un cúmulo de enredos sistémicos. Según las dinámicas observadas en el trabajo con Constelaciones a lo largo de los años, una persona psicótica suele estar identificada a la vez con dos personas de su sistema, un perpetrador y una víctima suya que todavía no están en paz, lo que hace que estas energías tan opuestas se mantengan vivas en el sistema y se manifiesten en una misma persona, causando la psicosis. A través de las Constelaciones Familiares se puede conseguir a nivel sistémico que estas energías dejen de fluctuar en el sistema familiar, y esto produce un cierto alivio en las personas afectadas. Pero sería presuntuoso pensar que las Constelaciones por sí solas podrían sanar algo en estos terrenos. Habitualmente hay varias dinámicas distintas que influyen en una persona psicótica y que se entremezclan. Requieren un proceso terapéutico espaciado y



pausado, y un conjunto de intervenciones, tanto en el tratamiento terapéutico como en la alopátia, llevado a cabo por profesionales especializados.

Aunque a veces ocurre que para un cliente una Constelación marca un antes y un después en su vida, lo normal es que le sirva más bien para hacer un pequeño paso en algún terreno difícil de su vivir. Esto también explica que muchos participantes en un taller de Constelaciones ya hayan hecho alguna Constelación con anterioridad. No existen las “grandes soluciones”. Es decisiva la capacidad del cliente de “digerir” un trabajo personal, su presencia, su responsabilidad, su independencia, sus recursos para sacar provecho de una Constelación propia. A la vez observo una y otra vez cómo solamente participar en un taller de Constelaciones Familiares sirve a las personas, y hasta qué punto les enriquece y educa respecto a su vida. Esto es así porque finalmente no somos tan diferentes los unos de los otros como a menudo queremos pensar. Viajamos todos en el mismo barco por la vida, y los problemas de los unos se parecen a los de los demás. “Soy humano, y nada humano me es ajeno”, observó ya Terencio, un escritor de comedias en la antigua Roma. Tenía toda la razón.

Para trabajar un asunto personal a través de una Constelación es fundamental que el cliente tenga un problema serio, que algo le duela de verdad. “No meto mis dedos en algo que funciona”, digo de vez en cuando en algún taller. Hacer una Constelación por curiosidad o “por si acaso” no tiene ningún sentido. También hay que tener en cuenta lo que ya dijo el sabio filósofo chino Lao Tse, que “el momento adecuado determina la calidad del movimiento”. A veces es necesario esperar hasta que llegue el momento oportuno, sin empujar el río, ni tampoco frenarlo.



EPÍLOGO

Espero que este libro te haya servido para ganar más claridad respecto a tu lugar en la vida y en tu familia, y a tus relaciones con tus seres queridos. Si te ha inspirado a dar un paso concreto en tu camino por la vida, estaré más que satisfecho. Para concluirlo quiero compartir contigo uno de mis cuentos favoritos, de autor desconocido. Se llama “Autobiografía en cinco capítulos”:

1) Bajo por la calle.

Hay un enorme hoyo en la acera.

Me caigo dentro,

Estoy perdido... impotente.

No es culpa mía.

Se tarda una eternidad en salir de allí.

2) Bajo por la misma calle.

Hay un enorme hoyo en la acera.

Hago como que no lo veo.

Vuelvo a caer dentro.

No puedo creer que esté en ese mismo lugar.



Pero no es culpa mía.

Todavía se tarda mucho tiempo en salir de allí.

3) Bajo por la misma calle.

Hay un enorme hoyo en la acera.

Veo que está allí.

Igual caigo en él... es un hábito.

Tengo los ojos abiertos.

Sé donde estoy.

Es culpa mía.

Salgo inmediatamente de allí.

4) Bajo por la misma calle.

Hay un enorme hoyo en la acera.

Paso por el lado.

5) Bajo por otra calle.



BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

*“Los insensatos rechazan lo que ven, no lo que piensan;
los sabios rechazan lo que piensan, no lo que ven”.*

Huang Po

Leer libros no puede reemplazar la experiencia. En este sentido recomiendo participar una vez en un taller de Constelaciones Familiares, si quieres profundizar tus conocimientos en este enfoque. Respecto a los libros, existe una literatura extensa tanto sobre las Constelaciones Familiares como sobre al enfoque sistémico. Para profundizar más en la comprensión de las Constelaciones Familiares recomiendo:

- Gunthard WEBER: *Felicidad Dual: la psicoterapia sistémica de Bert Hellinger*, Editorial Herder, 1999.
- Bert HELLINGER: *Los Órdenes del Amor*, Editorial Herder, 2001.
- Bert HELLINGER: *Los Órdenes de Ayuda*; Editorial Alma Lepik, 2006.
- María COLODRÓN: *Muñecos, metáforas y soluciones: Constelaciones familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos*, Editorial Desclée De Brouwer, 2009.
- Marianne FRANKE-GRICKSCH: *Eres uno de nosotros: Miradas y soluciones sistémicas para docentes, alumnos y padres*; Editorial Alma Lepik, 2004.



Para profundizar más en la comprensión sistémica y fenomenológica, éstos son algunos de los clásicos:

BERNE, Eric: *Juegos en que participamos*; RBA, 2006.

BOSZOMENYI-NAGY, Ivan y SPARK, Geraldine: *Lealtades invisibles*, Editorial Amorrortu, 2003.

JUNG, Carl Gustav: *El hombre y sus símbolos*, Caralt Editores, 1984.

PERLS, Fritz: *El enfoque Gestáltico; Testimonios de terapia*, Editorial Cuatro Vientos, 1976.

SATIR, Virginia: *Terapia familiar paso a paso*, Pax, 1995.

SHELDRAKE, Rupert: *La presencia del pasado*, Editorial Kairós, 1990.

SHUETZENBERGER, Anne: *¡Ay, mis ancestros!*, Editorial Omeba, 2006.

WATZLAWICK, Paul; WEAKLAND, John H. y FISCH, Richard: *Cambio: Formación y solución de los problemas humanos*, Editorial Herder, 1999.



“El autor ha cedido los derechos de autor de la venta de esta edición a SONRISAS DE BOMBAY (www.sonrisasdebombay.org), una ONG dedicada al cuidado y educación de niños huérfanos y familias pobres de las calles de la ciudad india de Bombay, para brindarles un futuro desde y a través del amor.”



Muñecos, metáforas y soluciones

Constelaciones Familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos

María Colodrón

ISBN: 978-84-330-2355-1

“María Colodrón muestra al lector, de una forma didáctica y ordenada, las bases del trabajo con los muñecos como una valiosa herramienta del terapeuta en el encuentro con su cliente. Admiro su claridad, hilo conductor tanto de la presentación teórica como de los ejemplos prácticos. También incluye el trabajo con niños y adolescentes, que pocas veces se tiene en cuenta en la literatura terapéutica. Leer este práctico libro me ha enriquecido y felicito a María por su innovadora contribución. Será de gran ayuda tanto para psicólogos y psicoterapeutas como para los profesionales que aplican las Constelaciones Familiares y Organizacionales”.

Peter Bourquin

Autor de *Las Constelaciones Familiares*, director de ECOS

“Es éste uno de esos pocos libros que es difícil dejar de leer una vez empezado. Y esto porque descubrir claridad, innovación, profundidad, sentido común y pedagogía para aplicar en la vida cotidiana tan bien hilvanadas en un mismo texto, es como hallar el cofre del verdadero tesoro cuando sólo estábamos jugando a seguir las pistas de un plano por el simple hecho de divertirnos”.

Alfonso Colodrón

Psicoterapeuta transpersonal



**Vida emocionalmente
inteligente**
Estrategias para
incrementar el
coeficiente emocional

Geetu Bharwaney

ISBN: 978-84-330-2455-8

«Un libro obligatorio para quien desee tener un mayor conocimiento sobre inteligencia emocional».

Reuven Bar-On, editor del libro *The Handbook of Emotional Intelligence* (Manual de inteligencia emocional).

Vida emocionalmente inteligente no es un libro para leer, sino para hacer, ya que pone en práctica la teoría de la inteligencia emocional. Si el concepto de inteligencia emocional te es desconocido, no te preocupes, ya que empieza con un breve resumen de lo que es la inteligencia emocional y lo explica utilizando términos que no requieren conocimientos previos de psicología. Además, nos da la gran noticia de que la inteligencia emocional puede aprenderse y que el coeficiente emocional también puede desarrollarse.

Vida emocionalmente inteligente contiene un programa único de mejora que aumentará tu habilidad para utilizar las emociones de forma eficiente. Está repleto de estrategias para controlar las emociones, además de ideas muy inspiradoras para enfocar tus sentimientos. Te ofrece el mejor método para vivir una vida emocionalmente inteligente.



Reconcílate con tu infancia **Cómo curar antiguas heridas**

Ulrike Dahm

ISBN: 978-84-330-2465-7

¿Qué imágenes acuden a su mente cuando piensa en su infancia? ¿Son hermosas o terroríficas? ¿Qué sentimientos suscitan en usted? ¿Qué oye cuando piensa en su infancia? ¿La voz agresiva de su padre o el canto de los pájaros en el jardín? ¿Cómo se sintió de niño? ¿Estaba solo o se sentía arropado en un hogar cariñoso? ¿Se vio abrumado por obligaciones o tristezas?

Las experiencias de la infancia conforman nuestras vidas. Casi nadie puede mirar hacia atrás y ver una infancia perfecta. Por el contrario, muchas personas siguen sufriendo por causa de lesiones internas originadas en la niñez.

La terapeuta familiar Ulrike Dahm nos invita, a través de numerosos ejercicios prácticos, a enfrentarnos a nuestro pasado y a reconciliarnos con nuestra infancia. La mayoría de las personas entierran su pasado o lo arrojan lo más lejos posible. Compensan viejas heridas con trabajo, alcohol o cualquier otra droga. Pero hay muchas posibilidades constructivas, e incluso divertidas y agradables, de relacionarse con las heridas de la infancia.

Embárquese en un viaje interno que le hará libre para vivir una madurez feliz y satisfecha y que se convertirá en una aventura curativa que transformará positivamente su vida.



Medicina y terapia de la risa Manual

Ramón Mora

ISBN: 978-84-330-2388-9

La Medicina de la Risa, clasificable dentro de las medicinas complementarias o alternativas, podría definirse como el “estudio y aplicación científica de la risa para lograr objetivos terapéuticos”. Y la Terapia de la Risa sería el conjunto de técnicas e intervenciones terapéuticas (aplicables a una persona o a un grupo) para conseguir experimentar risa que se traduzca en determinados beneficios de salud. Se trata por lo tanto de una disciplina con fundamento científico, intencionalidad, organización y regularidad, cuya metodología y solidez son comparables a las de cualquier otra rama de la medicina, con sus aportaciones y sus limitaciones.

En el ámbito clínico, la Medicina y Terapia de la Risa puede utilizarse con orientación preventiva o como opción terapéutica complementaria o alternativa a otras terapias establecidas, aportando una visión más integral u holística de la práctica médica. En el ámbito social, propone principalmente intervenciones preventivas destinadas a potenciar los beneficios de salud en el entorno laboral, comunitario, familiar o personal.

A semejanza de otras disciplinas, el uso efectivo de la risa con objetivos terapéuticos necesita ser aprendido, practicado y desarrollado como cualquier otra estrategia de salud. Con este propósito, el presente “Manual de Medicina y Terapia de la Risa”, fruto de la investigación, conocimientos y experiencia personal acumulados, es un tratado pionero a nivel mundial en esta especialidad.

1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (32ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORUS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de una psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Creer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)

46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido.* M^a. ÁNGELES NOBLEJAS. (2^a ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* LUIS CENCILLO. (2^a ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* LESLIE S. GREENBERG. (3^a ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* PABLO POBLACIÓN KNAPPE y ELISA LÓPEZ BARBERÁ.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* LORETTA CORNEJO. (3^a ed.)
56. *El guión de vida.* JOSÉ LUIS MARTORELL. (2^a ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición.* JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática.* STANLEY KELEMAN.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* KEVIN FLANAGAN. (2^a ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER y ESTELA ORTEGA. (7^a ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2^a ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* JUAN MASÍA.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* PEDRO MORENO. (9^a ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* MARGA NIETO CARRERO. (2^a ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2^a ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* DAVE MEARNS y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2^a ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOA. (2^a ed.)
87. *C. G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.

88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO GREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (9ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (12ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.
116. *Creecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN, (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALA JAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)

124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (8ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (2ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* JAVIER TIRAPU. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal.* FRANCISCO YUSTE
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional .* GEETU BHARWANAY
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* ULRIKE DAHM

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* STANLEY KELEMAN. (8ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (11ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASÍÁ CLAVEL

10. *Vivencias desde el Enneagrama*. MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa*. DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente*. EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal*. JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones*. CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales*. ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. EUGENE T. GENDLIN. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor*. ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días*. RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método*. GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación*. JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN. (7ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. PABLO RODRIGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia*. SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia*. OLGA CASTANYER (COORD.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta*. MIGUEL DEL NOGAL.
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica*. ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual*. RAMÓN MORA RIPOLL.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento*. THOMAS WALLENHORST.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación*. KARMELO BIZKARRA.



Crecimiento personal
COLECCIÓN
Directora: Olga Castanyer

s e r e n d i p i t y

Desde el momento de nacer, cada uno de nosotros está inmerso en un tejido de vínculos que le une con todos los miembros de su familia. Esta influencia nos acompaña para bien o para mal, y normalmente de manera inconsciente. Las Constelaciones Familiares hacen visibles las dinámicas que rigen un sistema familiar, a veces durante varias generaciones, y abren el camino hacia posibles soluciones a los conflictos planteados.

El método de las Constelaciones Familiares se ha introducido desde hace pocos años en la oferta terapéutica en España. Ha tenido una buena acogida y se está extendiendo rápidamente, pero es necesario ser conscientes de sus posibilidades y de sus límites para evitar confusiones y malentendidos que puedan llevar a esperar de este método tan valioso algo que no puede dar.

En este libro, el primero escrito en España sobre el tema, el autor nos acerca de manera sencilla y amena a los conceptos básicos de las Constelaciones Familiares. Su lectura aporta una visión panorámica de este método y nos introduce en la comprensión sistémica, que constituye su base. Testimonios y ejemplos tomados de la práctica ilustran al lector las diferentes facetas que abarca.

ISBN: 978-84-330-2181-6



9 788433 021816

www.edesclée.com

DESCLÉE DE BROUWER

