



Octavio Déniz

Constelaciones Familiares

Segunda Edición

Indice

- [Introducción](#)
- [Bert Hellinger](#)
 - [Primeros años](#)
 - [Carrera eclesiástica y estancia en Sudáfrica](#)
 - [Formación en psicoterapia](#)
 - [Reconocimiento local y mundial](#)
- [Conceptos básicos](#)
 - [La Fenomenología](#)
 - [El enfoque sistémico](#)
 - [El enfoque ecológico aplicado a los sistemas](#)
 - [Estructura del Sistema familiar](#)
- [Los Órdenes del Amor](#)
 - [El Amor](#)
 - [La vinculación](#)
 - [El equilibrio](#)
 - [El orden](#)
- [Sistemas familiares y sociales](#)
 - [Sistemas de Origen](#)
 - [Sistema familiar propio](#)
 - [Sistema social](#)
- [Niveles Genealógicos](#)
 - [El rango de los abuelos y los padres](#)
 - [El rango de los hermanos](#)
 - [El rango de la pareja](#)
 - [El rango de los hijos](#)
- [La conciencia y el inconsciente](#)
 - [La conciencia y los órdenes del Amor](#)
 - [La inocencia y la culpa](#)
 - [El destino y la realización personal](#)
 - [Inconsciente y alma](#)
 - [Niveles del inconsciente](#)
- [Los Movimientos del Alma](#)
 - [El Alma en desarrollo](#)
 - [Movimientos interrumpidos](#)
- [Dinámica de trabajo en Constelaciones Familiares](#)
 - [Las rondas](#)
 - [Concretar el problema](#)

- [Exploración genealógica](#)
- [Elegir a los representantes](#)
- [Configurar la Constelación](#)
- [Desarrollo de la Constelación](#)
- [Movimientos de corrección](#)
- [Cierre](#)
- [Algunos temas comunes en Constelaciones Familiares](#)
 - [La enfermedad como compensación](#)
 - [La enfermedad como expiación](#)
 - [Dinámica subyacente detrás de algunas enfermedades](#)
 - [Muerte durante el parto](#)
 - [Adicciones](#)
 - [Tomar a los padres](#)
 - [Conflictos de pareja](#)
 - [Adopciones](#)
 - [El incesto](#)
 - [Problemas laborales y económicos](#)
- [Psicogenealogía](#)
 - [Introducción a la Psicogenealogía](#)
 - [El grupo de Palo Alto](#)
 - [Murray Bowen](#)
 - [Díadas y Tríadas](#)
 - [Lealtades invisibles](#)
 - [El Fantasma y la Cripta](#)
 - [El síndrome del aniversario](#)
 - [Otros enfoques contemporáneos](#)
- [El Genograma](#)
 - [Introducción al genograma](#)
 - [El átomo social de Moreno](#)
 - [Genosociograma](#)
 - [Símbolos usados en el genograma](#)
 - [Cómo elaborar un genograma](#)
 - [Interpretación del genograma](#)
- [Las Constelaciones Individuales](#)
 - [Introducción](#)
 - [Similitudes y diferencias entre el trabajo individual y el grupal](#)
 - [Características de las Constelaciones con figuras](#)
 - [Dar voz a los representados](#)
 - [Resolución](#)
 - [El facilitador como representante](#)

- [Teorías en torno a Constelaciones Familiares](#)
 - [Imágenes sanadoras](#)
 - [La transmisión genealógica](#)
 - [Campos conocedores y orden implicado](#)
- [Ética profesional](#)
 - [Ética y deontología](#)
 - [Principios éticos](#)
 - [Los órdenes de la ayuda](#)
- [Bibliografía](#)

Constelaciones Familiares

Segunda Edición Corregida y Aumentada

Manual del Facilitador

Octavio Déniz

Primera Edición: 2009

Reimpresión: 2012

Segunda Edición, corregida y aumentada: 2015

Constelaciones familiares © por Octavio Déniz, 2009, 2012 y 2015

Ilustración de portada diseñada por Freepik.com y Octavio Déniz.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, incluso en Internet, sin permiso escrito del propietario del copyright, excepto en el caso de citas breves y en la crítica de libros.

Con gratitud a todos mis Maestros.

Dedicado a Cristina.

Introducción

Constelaciones Familiares y Movimientos del Alma es una terapia sistémica basada en el enfoque fenomenológico que ha sido creada por el filósofo alemán Bert Hellinger. El objetivo de este trabajo terapéutico es el de resolver aquellas tensiones o eliminar aquellos bloqueos que dificultan el desarrollo pleno del ser humano en diversos órdenes de la vida. Ahora bien, esta terapia está especialmente indicada en la resolución de los conflictos familiares

El método de Constelaciones Familiares implica un trabajo realizado generalmente en grupo, aunque también se puede desarrollar en sesiones individuales. El grupo es guiado por una persona que se denomina "facilitador". Cada participante, siguiendo un turno, explora un asunto personal que sea importante para él o ella en ese momento concreto. Después de centrar la cuestión a través de un breve diálogo, el facilitador sugiere qué personas de su sistema familiar serán representadas en la Constelación, aparte de la propia persona sobre la que estamos trabajando, el "constelado".

El cliente elige entre los miembros del grupo a aquellas personas que van a representar a sus familiares y a continuación los sitúa en la sala. En este proceso se da mucha importancia a la intuición, intentando que la persona actúe de un modo espontáneo.

Una vez que el constelado ha ocupado su lugar como observador, los representados pueden moverse a voluntad en el espacio de trabajo, siempre de un modo pausado. De nuevo, es importante que las personas actúen de forma espontánea, evitando cualquier tipo de interpretación y dejando que la mente y las ideas preconcebidas queden fuera del trabajo.

Al cabo de unos minutos, los representantes adoptarán posiciones, harán movimientos o tendrán sentimientos que reflejarán, de modo esquemático, las relaciones presentes en el sistema familiar o social del constelado. En este momento, tanto el facilitador como la persona que es constelada, pueden captar, a través del movimiento y de la situación en el espacio de trabajo de cada representante, información que sea relevante para entender la dinámica subyacente en el sistema reflejado.

El facilitador puede aquí hacer preguntas o introducir cambios en la Constelación, de forma que las relaciones se modifiquen a través de la nueva situación espacial de los representantes. Llegado el caso, también se puede pedir que el constelado ocupe el lugar de su representante.

A medida que se desarrolla la Constelación, se presta mucha atención a aquellos movimientos o configuraciones del grupo que generen sentimientos negativos o sensaciones físicas desagradables en los representantes. Cuando un representante siente que algo no va bien, está indicando la existencia de un nudo sistémico, de un conflicto

intergeneracional que está actuando sobre el constelado en el momento presente.

Este tipo de nudos sistémicos se produce cuando un miembro del sistema, presente o pasado, no ha sido reconocido, o bien cuando hay desequilibrios o distorsiones dentro de la familia. Las muertes violentas, los suicidios, algunos abortos, los abusos de todo tipo, la violencia sexual, las guerras, los desastres naturales o incluso la emigración son algunas circunstancias que pueden causar nudos sistémicos. Estos nudos o bloqueos afectarán no sólo a las personas que los sufren de manera directa, sino que también se extenderán a individuos que pasen a formar parte del sistema mucho tiempo después de que estos acontecimientos hayan sucedido.

La idea fundamental que está detrás de Constelaciones Familiares y de toda la Psicogenealogía, de la que este método forma parte, es que el trauma no resuelto en una generación anterior, afligirá a los miembros de las generaciones posteriores, incluso aunque éstos no hayan llegado a conocer lo que sucedió a sus antecesores. Expresándolo en la otra dirección, cuando un antepasado sufre un trauma no resuelto, alguien recogerá sobre sí ese trauma en una generación siguiente con el secreto deseo de redimir al antecesor, obligándose a llevar una vida especialmente difícil. La manifestación del trauma puede variar con el paso del tiempo, pero éste seguirá actuando a través de las generaciones a menos que sea resuelto de manera terapéutica o bien, hasta que su fuerza se disuelva por el propio transcurrir del tiempo.

El objetivo final de la Constelación Familiar consiste en reconocer la estructura del sistema al que pertenece el cliente y, si es necesario, hacer modificaciones que ayuden a regenerar ese sistema, resolviendo los nudos sistémicos que bloquean a las personas en el momento presente. Es importante señalar aquí que los cambios que se hacen no son azarosos, sino que siguen un patrón flexible de carácter sanador que se conoce como "Órdenes del Amor". Normalmente, sabremos que los cambios son productivos cuando tanto los representantes como el propio cliente sienten alivio o conformidad con el resultado final.

En ningún momento el facilitador intentará imponer una solución, sino que debe buscar, con la ayuda de los Órdenes del Amor, el resultado más beneficioso para el constelado en el contexto de su sistema. De ahí que el patrón aplicado deba ser siempre flexible y adaptado a cada caso, razón por la cual siempre es difícil dar "recetas" o formas fijas de trabajar con Constelaciones Familiares.

Una de las cuestiones fascinantes del trabajo con Constelaciones Familiares es que personas que no han conocido a aquellos a los que están representado y que apenas tienen idea de cuáles sean las dinámicas que se dan en el sistema, sean capaces de reflejar con gran fidelidad los patrones relacionales que están presentes en la familia del constelado. La capacidad de sentir las emociones de una persona que puede haber fallecido hace mucho tiempo, y a la que quizá ni siquiera haya llegado a conocer, causa un gran impacto en todas las personas que participan en una sesión terapéutica.

Algunas teorías han intentado explicar estos hechos, pero realmente tenemos que

reconocer, a día de hoy, que no tenemos una explicación definitiva sobre este proceso, que sin embargo es real.

El rol de facilitador es fundamental durante todo el trabajo de Constelaciones Familiares, pues es la persona que guía y ayuda tanto al constelado como a los representantes a ver la realidad del sistema familiar. Por otra parte, el facilitador debe ayudar a encontrar aquellas soluciones que permitan al cliente superar el conflicto que le está obstaculizando. Su actuación debe ser flexible, pero al mismo tiempo, debe tener en cuenta los Órdenes del Amor. Debe ser firme y en ocasiones tajante, pero también compasivo y respetuoso con el cliente, con la familia de éste y con todas las personas que están desarrollando la Constelación. Es, en fin, un trabajo que requiere conocimiento teórico y práctico para poder desarrollar su actuación de un modo que sea sanador y que ayude a la reconciliación y al Amor.

Bert Hellinger

Primeros años

Bert Hellinger nació en 1925 en Leimen (Alemania). Sus orígenes familiares y sociales se encuadran en el seno de una familia católica en un momento en que su país entraba en las tinieblas del régimen nazi. A los 10 años de edad, Hellinger entró a estudiar en un colegio de una orden monástica donde comenzó una larga carrera que culminaría con su ordenación como sacerdote.

En cualquier caso, Hellinger no escapó a los acontecimientos de su tiempo, experimentando los conflictos derivados de una ideología totalitaria, basada en la obediencia al líder, el odio racial o la subordinación del individuo ante el Estado. Así, la organización local de las Juventudes Hitlerianas intentó sin éxito reclutar al joven Hellinger entre sus filas. Su negativa a participar en la organización, así como su participación en un grupo católico ilegal le llevó a ser considerado como "Sospechoso de ser un Enemigo del Pueblo" por parte de la Gestapo.

En 1942, cuando contaba 17 años de edad, fue llamado a filas por el ejército alemán, lo que le salvó de ser arrestado por la policía política del régimen nazi. A raíz de su incorporación a filas, participó en combates en el Frente Occidental hasta la finalización de la contienda.

En 1945 fue capturado por el ejército Aliado y confinado en un campo de prisioneros en Bélgica. Hellinger escapó del campo y retornó a Alemania. El país que encontró a su regreso estaba en estado ruinoso tras la derrota. Pero los males de Alemania no eran únicamente los derivados de la guerra, con ciudades devastadas, millones de muertos o refugiados y un país dividido entre las potencias vencedoras. La verdadera herida de Alemania se descubrió poco después, cuando se comenzaron a conocer los crímenes del nazismo, culpable de la muerte de más de seis millones de judíos, gitanos, homosexuales y disidentes políticos en los campos de exterminio. La población alemana no sólo debía cargar con la responsabilidad de haber iniciado y padecido la peor contienda del siglo XX, sino que también era la perpetradora de uno de los peores genocidios cometidos en la historia de la Humanidad.

Estos acontecimientos tuvieron un profundo eco en el pensamiento de Hellinger, pues fue muy pronto consciente del trauma colectivo que estaba viviendo el pueblo alemán. La idea de la reconciliación entre perpetradores y víctimas comenzó a tomar cuerpo en su conciencia a medida que observaba cómo la culpa y el sufrimiento continuaban vivos en generaciones que no habían vivido la guerra, pero cuyos padres o abuelos habían participado o sufrido por ella.

Carrera eclesiástica y estancia en Sudáfrica

Tras la guerra, Hellinger entró en el seminario para seguir la carrera eclesiástica, siguiendo estudios de teología, filosofía y pedagogía en la Universidad de Wurzburg. Fue ordenado sacerdote en 1952, y su congregación religiosa le envió inmediatamente a Sudáfrica, donde permaneció por espacio de 16 años.

En Sudáfrica, Hellinger comenzó su actividad como misionero entre los pueblos zulúes. Llegó a aprender la lengua zulú y participó en sus rituales, lo que le llevó a conocer y apreciar su visión de la realidad. El impacto de estas vivencias marca otro punto de inflexión en la vida de Hellinger. Por un lado, observó cómo el respeto hacia los padres era la norma en la cultura zulú, de tal manera que como comenta el propio Hellinger: "Nunca oí a nadie hablar de forma irrespetuosa de sus padres. Eso hubiera sido inconcebible". Inmediatamente, contrapuso esta actitud con la costumbre, dentro de las Juventudes Hitlerianas, de espiar y delatar a los propios padres si estos cometían actos ilegales bajo el régimen nazi.

La experiencia con la comunidad zulú no sólo abrió sus ojos ante la diversidad cultural del ser humano, sino que le mostró el poder del trabajo grupal. Observando los rituales tradicionales de carácter masivo, comprendió el valor de la energía del grupo en la sanación del individuo, aspecto que sería relevante en su trabajo posterior.

Durante su estancia en el país africano, continuó sus estudios en la Universidad de Pietermaritzburg y la Universidad de Sudáfrica donde recibió la titulación requerida para ser educador en colegios e institutos públicos del país. Hellinger ejerció como sacerdote en una parroquia, y trabajó como profesor, para acabar dirigiendo una escuela.

Durante su participación en varios encuentros de dinámica de grupo con clérigos anglicanos, Hellinger comenzó a interesarse en el mundo de la psicoterapia, al tiempo que comenzó a cuestionarse su papel como sacerdote católico. De manera muy elocuente, Hellinger comenta cómo uno de sus instructores le interrogó en una ocasión: "¿Qué es más importante para ti, tus ideales o la gente? ¿Qué sacrificas a qué?" Hellinger no pudo dormir esa noche y concluye diciendo: "Le estoy muy agradecido a ese Ministro por haberme hecho esta pregunta. En un sentido, la pregunta cambió mi vida. Pues esa orientación fundamental hacia la gente ha formado todo mi trabajo desde entonces. Una excelente pregunta digna de todo."

Fue en estos encuentros donde conoció la orientación fenomenológica aplicada a la terapia, lo que produjo en Hellinger una profunda impresión. El clima de respeto y reconciliación de estos encuentros, en los que se buscaban los elementos esenciales más allá de lo aparente, y en los que se evitaba cualquier preconcepción, intención o temor, y se aceptaba lo que surgía en cada momento, sentaron las bases de lo que sería su trabajo posterior en el campo de las Constelaciones Familiares.

Formación en psicoterapia

A su regreso a Alemania, Hellinger dejó la vida sacerdotal y contrajo matrimonio con su primera esposa, Herta. Durante los primeros años de la década de 1970 estudió psicoanálisis en Viena (Asociación Vienesa de Psicología Profunda) y Múnich (Instituto de Enseñanza Psicoanalítica de Múnich). También asistió a seminarios de Gestalt dirigidos por Ruth Cohn.

A través de su formación psicoanalítica, llegó a sus manos el libro "El grito primal" de Arthur Janov. Inmediatamente quedó fascinado por el método descrito en él. La defensa de este libro produjo un escándalo dentro de la Asociación Psicoanalítica, que impidió su reconocimiento como psicoanalista.

En 1973, Hellinger viajó a California para formarse como terapeuta primal con el propio Arthur Janov por espacio de nueve meses. Posteriormente, siguió profundizando en este sistema en Colorado, antes de comenzar a practicar la terapia en su consulta particular.

En un taller de Gestalt y a través de Fanita English, conoció el libro de Eric Berne "¿Qué dice usted después de decir buenos días?", que le introdujo en el Análisis Transaccional. En el curso de su viaje por Estados Unidos, Hellinger leyó este libro e incorporó este sistema a su práctica terapéutica.

Tanto el trabajo de Janov como el de Berne proponen ideas que se convirtieron en una profunda influencia en el trabajo posterior de Hellinger. La terapia primal trabaja sobre el trauma infantil, al que se considera causante de la neurosis en el adulto. La curación se obtiene cuando estos recuerdos traumáticos se traen a la conciencia y se vuelven a experimentar en el contexto terapéutico, con lo que se puede lograr una sanación completa. El método requiere expresar el dolor oculto, lo que se logra a través del grito, del llanto o incluso con la simple repetición de palabras como "papá" o "mamá". Algunas de estas ideas fructificarían en conceptos propios de Hellinger como el denominado "movimiento interrumpido".

Por su parte, el Análisis Transaccional defiende que los comportamientos disfuncionales en la edad adulta tienen su origen en decisiones autolimitantes que se toman en la infancia. Este tipo de decisiones se resumen en lo que se denomina "guion de vida", que no es más que un plan de vida que habita en el preconscious y que gobierna la existencia. La terapia transaccional busca descubrir esos guiones ocultos, que en muchos casos son similares a los cuentos infantiles, y a continuación, sanarlos a través de la conciencia.

Pero Hellinger fue un paso más allá de los descubrimientos de Berne, ya que como comenta: "[Berne] creía que esos guiones estaban siempre basados en mensajes parentales tempranos, pero yo descubrí que ésa no era toda la verdad". En ocasiones, las historias y los mensajes no venían directamente de la generación anterior, sino de

generaciones mucho más antiguas, con las que el individuo quizá no había tenido un contacto directo. La dimensión transgeneracional comenzó a hacerse patente para él: "Seamos conscientes o no, gran parte de nuestro sufrimiento no está causado por lo que hayamos experimentado personalmente, sino por lo que otros en nuestro sistema hayan experimentado o sufrido."

Esta conciencia llevó a Hellinger a viajar por segunda vez a Estados Unidos. En este viaje, que comenzó en 1979, Hellinger estaba interesado en conocer las últimas técnicas en terapia familiar, lo que llevó a formarse en primer lugar con Ruth McClendon y Leslie Kadis. Con ellas conoció el método de la Escultura Familiar, creado por Virginia Satir. También estudió los métodos hipnoterapéuticos de Milton Erickson (de quien aprendió el valor sanador de los cuentos) y se interesó por el trabajo de Frank Farelly (terapia provocativa), así como por la obra de Jacob Levy Moreno y la Programación Neurolingüística.

Un artículo de Jay Haley denominado "El triángulo perverso" le ayudó a descubrir la importancia de la jerarquía dentro del orden familiar. El libro de Ivan Boszormenyi-Nagy "Lealtades invisibles" le causó un gran impacto, pues en él descubrió la idea de compensación intergeneracional, es decir, el equilibrio entre el dar y el recibir.

Con todas estas influencias, Hellinger fue dando forma a su propio sistema terapéutico, conocido como Constelaciones Familiares.

Reconocimiento local y mundial

En 1993, el psiquiatra alemán Gunthard Weber grabó y editó una serie de talleres de Bert Hellinger, dando origen a un libro que sería fundamental en el desarrollo de la terapia sistémica. La obra, titulada "Felicidad dual" vendió doscientas mil copias en Alemania y convirtió a Hellinger, hasta entonces una figura desconocida, en una celebridad a nivel nacional e internacional. A partir de ese momento, Hellinger figura como autor o coautor de más de treinta títulos.

Bert Hellinger comenzó a viajar extensivamente por todo el mundo, desarrollando sus talleres y dando conferencias a través de Europa, en Estados Unidos, América Central y del Sur, Rusia, Israel, China y Japón. En 1997 comenzó una serie de encuentros bianuales que se celebran en diversos países, y en el año 2000 abrió sus puertas el Hellinger Institute en Estados Unidos.

El trabajo de Hellinger ha contado con apasionados defensores y detractores, ya que se trata de una figura que no deja indiferente a nadie. Sus obras causan un gran impacto, ya que sus afirmaciones que, para muchos resultan demasiado atrevidas o incluso dogmáticas, se oponen a lo "políticamente correcto", pudiendo ser comprendidas únicamente en la práctica terapéutica a través del enfoque fenomenológico.

El reconocimiento de este sistema terapéutico vino a llenar una necesidad en el campo de las terapias sistémicas, la de desarrollar un trabajo centrado en los Órdenes del Amor y en los Movimientos del Alma como base para el crecimiento interior del individuo.

Conceptos básicos

La Fenomenología

La Fenomenología surge como movimiento filosófico a principios del siglo XX, a través de la obra de Edmund Husserl, continuada por su discípulo Martin Heidegger. Se basa en la idea de que los seres humanos pueden aspirar a conocer los fenómenos de un modo estricto, entendiendo por "fenómenos" el mundo de las cosas tal y como se muestran ante la conciencia.

La idea fundamental que está detrás del enfoque fenomenológico en filosofía es la de ser fieles a lo que se experimenta en el momento presente, aceptando las cosas por sí mismas y evitando cualquier tentación psicologista. De este modo, Husserl critica el empirismo de Hume del siguiente modo. Para Hume, el principio de causalidad (es decir, que el efecto sigue a la causa) surge a partir del hábito de observación que nos lleva a esperar el retorno y la repetición de los fenómenos. Husserl sostiene que ese razonamiento lleva a reducir la causalidad a mera psicología, lo que conduciría a negar que sea verdadera por sí misma. En otras palabras, los fenómenos existen por sí mismos y el trabajo fenomenológico consiste en elucidar el sentido, en describir los rasgos esenciales, en intuir las esencias.

La palabra "intuición" es aquí muy importante porque la intuición se erige en instrumento de conocimiento. Por medio de la intuición nos alejamos del pensamiento conceptual, del "hablar de" o de "referirnos a" los objetos del mundo. Por el contrario, a través de la fenomenología éstos se nos hacen presentes. Como diría Heidegger, no somos nosotros los que construimos la verdad con nuestras palabras o definiciones, sino que ésta hace acto de presencia y se nos desvela. A diferencia también de la filosofía empirista, el hecho fenomenológico no se limita a las percepciones de los sentidos, sino que abre la intuición a muchas formas de conocimiento que existen en función de la variabilidad de los fenómenos que se nos presentan (objetos físicos, ideas, valores, experiencias, leyes naturales, etc.).

De este modo, el fenomenólogo se distingue por su capacidad de abrir el espíritu a diversas formas de realidad, a distintas experiencias. Poniendo entre paréntesis la realidad del mundo y del yo, Husserl da un paso más allá del racionalismo de Descartes, alcanzando lo que se denomina reducción fenomenológica: "Nuestra puesta entre paréntesis excluye simplemente al mundo del campo de la conciencia del sujeto y lo sustituye por el mundo experimentado, percibido, recordado, juzgado, pensado, evaluado... No es ya el mundo o una cualquiera de sus regiones lo que aparece, sino el sentido del mundo."

Como se indicó anteriormente, otro de los conceptos fundamentales de esta

corriente de pensamiento es que además de los hechos, en el mundo existen las esencias. Mientras que los hechos son contingentes (pueden ser o no ser), las esencias son realidades necesarias. De este modo, al fenomenólogo no le importa el aspecto concreto de los objetos, sino su esencia, que ha de ser captada de un modo intuitivo. Cuando esta intuición se abre a lo universal, se denomina intuición eidética.

Uno de los campos más importantes de estudio fenomenológico es el terreno de la conciencia, siendo ésta el ámbito en el que se hace presente o se muestra la realidad. Por su parte, la realidad, en la medida en que se muestra o aparece a una conciencia, recibe el nombre de fenómeno. Existe por tanto una intencionalidad en la conciencia, ya que la conciencia siempre es conciencia de algo, es decir, tiene una dimensión relacional, se refiere a algo, se vincula con aquello sobre lo que se proyecta.

Husserl llamó a esta cualidad, intersubjetividad, introduciendo así el "problema del otro" en la filosofía. El otro no es solamente lo que yo veo, sino lo que me ve, y forma parte del mundo tal y como me es dado. Por tanto, no elegimos la existencia del otro. Los seres humanos existimos "en el mundo", y por tanto, no hay otro camino para nosotros que la apertura hacia el exterior, el encuentro con aquello con lo que nos relacionamos a través de nuestra conciencia.

En el plano terapéutico, se hace importante percibir las experiencias subjetivas bajo las que se presentan las relaciones interpersonales. Así, no importa tanto la verdad objetiva, si es que tal cosa existe, sino la manera en que cada persona percibe, a través de su conciencia, la esencia de la relación. Los fenómenos pueden ser una vía para afinar esta percepción, pero no son el fundamento ni el objetivo. Lo que se persigue es la propia esencia de lo que está-ahí (*Dasein* para Heidegger) en el momento presente.

El enfoque sistémico

La teoría de sistemas fue formulada por Ludwig von Bertalanffy, y se inspira en la biología para describir la realidad. Un sistema es un conjunto de unidades conectadas estrechamente entre sí. Básicamente, lo que se propugna a través de esta teoría es que lo más importante en los sistemas no son tanto las unidades que los forman como las relaciones que se establecen entre dichas unidades. Estas relaciones se formulan en términos organizativos, de modo que cada sistema tiene sus normas de regulación interna, o por decirlo en otros términos, su propia homeostasis.

La sistémica se ha desarrollado en contraposición al reduccionismo de la ciencia contemporánea, dando importancia a conceptos como el de holismo o visión unitaria, y afectando no sólo a las ciencias físicas en las que surgió, sino a las sociales y, en el terreno que nos ocupa, al campo terapéutico.

De manera más específica, se entiende por sistema toda aquella unidad compleja que existe en el tiempo y en el espacio y que posee unos límites o fronteras que lo diferencian y lo separan de todo lo que no es él. Por definición, los sistemas poseen una organización interna, que engloba tanto a las partes que lo componen como las relaciones que se establecen entre dichas partes. Un sistema se considera "abierto" cuando realiza intercambios con todo lo que existe fuera de él. La noción de "complejidad" implica el grado de amplitud de la descripción teórica necesaria para explicar la relación entre sus elementos constituyentes.

La familia es un ejemplo perfecto de sistema, pues engloba a diversos elementos que hacen que diferenciamos a una familia de otra y guarda una cierta unidad o coherencia interna (los "García-Pérez" son diferentes de los "Rodríguez-Afonso", y todos los "García-Pérez" están conectados entre sí). Al mismo tiempo, es un sistema abierto, que se relaciona con otros sistemas (el resto de las familias y la sociedad en su conjunto). Además, la familia es un sistema complejo pues si intentamos describirla teóricamente, nos encontraríamos con un entramado bastante elaborado.

La sistémica concede gran importancia a la contextualidad, ya que un sistema sólo puede definirse con claridad desde fuera de él (sólo desde el exterior se pueden observar correctamente las relaciones internas). Así, cada sistema se puede entender como un subsistema dentro de un sistema mayor, que lo engloba. La sociedad engloba a la familia, y ésta engloba a cada individuo que es a su vez un sistema biológico en sí mismo.

Los sistemas, como se ha dicho, no sólo existen en el espacio, sino que también se desarrollan en el tiempo. Esto implica que los sistemas están, por definición, sujetos al cambio, cuyo nivel de ejecución viene indicado por el estado actual del sistema. Existe una sucesión temporal de estados del sistema que generan un constante devenir. Hay un antes y un después en el sistema, un desarrollo del mismo. Todos los cambios que se

generan dentro del sistema tienen como origen tanto las relaciones con el exterior como su propia dinámica interna. Como corolario a estas ideas, podemos decir que los sistemas poseen una finalidad u objetivo que viene incorporado a su diseño.

En resumen, el sistema familiar está sujeto al cambio, tanto por su dinámica interna generada por el paso del tiempo, como por los intercambios que la familia hace con elementos externos a ella. La familia como sistema está en continuo desarrollo y no es un ente estático. Pero el sistema familiar tiene también una finalidad u objetivo (o varios) y evolucionará en el tiempo en función de esos objetivos.

En la teoría de sistemas se denomina "comportamiento" a la relación que se establece entre un fenómeno que afecta al sistema y los cambios que este fenómeno genera. El fenómeno desencadenante se denomina "estímulo" o "perturbación" y puede desviar al sistema de su trayectoria inicial en mayor o menor medida.

Por ejemplo, una crisis social o económica puede generar una considerable perturbación en los sistemas familiares, generando cambios que afectarán a todos los miembros de cada sistema de una manera u otra. En el plano positivo, un trabajo de tipo terapéutico puede también modificar la trayectoria del sistema, generando en éste un conjunto de nuevos comportamientos, beneficiosos.

Al mismo tiempo, los sistemas poseen una capacidad de autorregulación que les ayuda a mantenerse en la trayectoria inicial siempre que las perturbaciones no sean demasiado intensas. El mecanismo por el cual los sistemas reciben información de las perturbaciones y los cambios necesarios se denomina retroalimentación o feedback. En el plano terapéutico, esta regulación puede ser tanto un mecanismo de defensa ante hechos de carácter traumático, como, en ciertos casos, un rechazo a la propia terapia.

Una última característica importante de ciertos sistemas (entre ellos, el sistema familiar) es su capacidad para producir y mantener su organización. Esta cualidad, que recibe el nombre de "autopoiesis", es fundamental para entender los fenómenos emergentes. Todo sistema tiene las herramientas necesarias para mantenerse organizado internamente.

Hay que señalar que los estímulos no determinan los cambios en el sistema a menos que estas perturbaciones sean adecuadas al diseño del sistema. En otras palabras, no todas las situaciones afectan a todos los sistemas ni lo hacen de la misma manera. Por ejemplo, una crisis económica puede afectar más a las familias más humildes y tener un efecto muy limitado o inexistente en las más pudientes. Una guerra civil no tiene el mismo efecto en las familias del bando vencedor que en el perdedor, aunque afecte a todos.

El enfoque ecológico aplicado a los sistemas

En 1979, el psicólogo norteamericano U. Bronfenbrenner publicó un libro denominado "Ecología el desarrollo humano" que planteó una visión sistémica muy original. Para Bronfenbrenner, la persona se desarrolla en el contexto de diversas instancias que él denomina "ámbitos". Estos ámbitos son tan variados como la familia, la escuela, el lugar de trabajo, los grupos de amigos, etc. En cada ámbito, la persona aprende diversas actividades y construye relaciones con los demás.

Cada uno de los ámbitos en los que se inscribe el desarrollo de la persona se denomina microsistema. El conjunto de todos los microsistemas que son habitados por una persona se conoce como mesosistema.

Como en el juego de las muñecas rusas, cada microsistema está incluido dentro de sistemas mayores, llamados macrosistemas. Las grandes instituciones o la propia sociedad son ejemplos muy claros de macrosistemas en los que el individuo se inserta a lo largo de su vida. Cada macrosistema tiene sus particularidades, ya que por ejemplo, no es lo mismo pertenecer a una institución como el ejército que ser un civil, ni es lo mismo vivir en Occidente que en Oriente.

El macrosistema está regulado por las ideologías políticas, económicas e incluso religiosas y morales, y genera sistemas de valores que pueden ser adoptados por los microsistemas señalando cuáles son las metas deseables para los individuos o los modelos a seguir en todos los terrenos. De este modo, la ideología dominante en nuestro macrosistema occidental nos indica, por ejemplo, qué significa ser hombre o mujer, y qué se espera de cada sexo, o bien, cómo relacionarnos con el dinero dentro de una ideología capitalista.

Junto a estos micro y macrosistemas, existen ámbitos que ejercen una influencia indirecta en las personas y que, aunque son generalmente inaccesibles, tienen también su poder. Estos ámbitos se denominan exosistemas. Un ejemplo de exosistema puede ser la televisión que, si bien es reflejo de una determinada sociedad, no está totalmente regulada por ella e influye de algún modo en los individuos.

Bronfenbrenner denomina "transición ecológica" al conjunto de modificaciones que se producen como consecuencia del paso de un microsistema a otro. Por ejemplo, cuando una persona abandona el mundo académico para adentrarse en el mercado laboral, vive una transición de este tipo, en la que cambian tanto las actividades como las personas con las que se establece contacto y también las relaciones que se construyen.

Las transiciones ecológicas son acontecimientos normales en el desarrollo de las personas, pues suponen una expansión del nicho ecológico en el que se desenvuelve la vida, pero en algunos momentos, como sabemos, pueden ser traumáticas o dificultosas dependiendo de diversos factores conductuales, familiares, sociales, etc.

Estructura del Sistema familiar

Cada sistema familiar se estructura en torno a varios aspectos que vamos a ver a continuación.

Los elementos del sistema

Los elementos de un sistema familiar son todas aquellas personas que forman parte del mismo. Cada individuo aporta al sistema sus propias características, que trae consigo al nacer, pero toma del sistema elementos que le ayudan a conformarse como ser humano. De este modo, existe una dinámica en la que manifestamos algo que nos es propio, pero también somos troquelados por el ambiente.

Como sabemos, cada sistema está formado por los miembros reconocidos, pero también por aquellos que no son aceptados por el clan. Los individuos a quienes se les excluye del sistema, y de quienes no se habla, vagan como fantasmas en torno a él y pueden generar problemas.

Los subsistemas

Dentro del sistema familiar podemos delimitar diversos subsistemas. Estos subsistemas tienen una cohesión interna y al mismo tiempo, están conectados con la totalidad del sistema.

Algunos ejemplos de subsistemas pueden ser: el que forman los cónyuges entre sí, el de éstos con sus hijos o el subsistema de los hermanos. Existen también subsistemas que se relacionan con la familia extensa: los tíos y primos, abuelos y nietos, etc.

Los roles

Cada elemento del sistema, cada individuo, tiene un papel dentro del mismo. Este rol viene determinado por el lugar que ocupa dentro del árbol en función del linaje y del momento en que se incorpora al mismo. En cualquier sistema, se espera que cada individuo acepte y desarrolle su papel como un actor dentro de una representación.

Estos papeles, al mismo tiempo, están modelados no sólo por el inconsciente familiar (por ejemplo, qué supone ser el primogénito en una familia concreta), sino que están influidos también por modelos sociales y culturales que varían con el tiempo. De este modo, la imagen de la maternidad ha variado de un siglo a esta parte, y por tanto el rol de "madre" no es el mismo.

Cada rol lleva consigo una serie de derechos y obligaciones. Así delimita espacios de poder dentro del sistema y establece por tanto un sistema jerárquico que es propio

de cada familia.

Los límites

Un sistema se define tanto a partir de las dinámicas internas que se dan en su seno como por las fronteras que establece con el mundo exterior. Estos límites, que separan a la familia de lo que la rodea, generan una dinámica peculiar, ya que son límites herméticos y al mismo tiempo permeables.

Por un lado, una familia sólo se define de un modo autorreferencial, diferenciándose del resto de las familias y como un subsistema particular dentro de la sociedad en su conjunto. Por ser un sistema, la familia es hermética y cerrada en sí misma.

Pero por otro lado, un sistema sólo crece y se perpetúa en el tiempo por su capacidad de abrirse al exterior, de mezclarse con elementos de otros sistemas. Las familias se mantienen en el tiempo por la entrada de personas ajenas a la misma, y que provienen de otros sistemas familiares.

Así, el clan tiende a perpetuar unas normas o reglas de funcionamiento, pero éstas se ven modificadas por la incorporación de personas pertenecientes a otros sistemas, que traen consigo sus propias normas.

Los límites de un sistema no son sólo externos, sino también internos. Los subsistemas generan fronteras (por ejemplo, el subsistema de los hermanos crea límites con respecto al sistema de los padres). También los individuos tienen sus propias fronteras con respecto a los demás miembros del clan, que como en el caso anterior, son a la vez cerradas y permeables.

De este modo, todos los miembros del sistema y el propio sistema viven en una continua dinámica de apertura y cierre que permite que sigan evolucionando al tiempo que mantienen su propia identidad. De esta lucha entre identidad y necesidad de mezcla surgen tanto nuestros conflictos como nuestra capacidad de desarrollo.

El contrato familiar

Cada familia posee y se rige por una serie de normas que constituyen un auténtico "contrato familiar". Este contrato contiene tanto leyes explícitas (aquellas de las que se habla abiertamente) como implícitas (nadie habla de ellas pero se dan por sobreentendidas). Conocer este contrato familiar no es tarea fácil, pues tiene que ver con cuestiones que no siempre se mueven en el nivel de la conciencia habitual. Para poder reconocerlas, en ocasiones tenemos que profundizar en el estudio del genograma y a través de terapias como Constelaciones Familiares.

El contrato familiar prescribe lo que se puede y no se puede hacer (deberes), aquello a lo que podemos aspirar y que podemos pedir (derechos), así como lo que

jamás debe hacerse (prohibiciones). Adherirse a este contrato nos da sentimientos de seguridad y de inocencia. Saltarse las normas causa inestabilidad y sentimientos de culpa. Cuando seguimos el contrato, nos sentimos vinculados al clan, cuando somos infieles al mismo, el sentimiento es el de haber sido expulsados del mismo.

Ahora bien, no todas las normas son positivas para el desarrollo de la persona, ni todas se adecuan a los tiempos que a cada persona le toca vivir. Hay normas que son destructivas o muy limitantes, y también hay otras que son obsoletas. Por tanto, y como en todas las dinámicas psicogenealógicas, hay una lucha entre el deseo de adherirnos a lo que está establecido y la necesidad de romper con lo que ya no es válido para nosotros.

Por último, hay que señalar que hay familias más rígidas o más flexibles a la hora de aplicar estas normas, lo que tiene un efecto directo en aquellos que desean la evolución del clan, sea para perjudicarles o para beneficiarles, según sea el caso. Las familias se vuelven rígidas en tiempos de gran presión social, donde la supervivencia es difícil y se requiere una gran unión dentro del clan (aunque sea una unión dolorosa, es mejor que nada). En cambio, cuando los tiempos se vuelven más benignos, los clanes tienden a suavizar sus códigos morales. En algunas circunstancias, la familia puede llegar a carecer de reglas, lo cual no es nada positivo para sus miembros, pues les da una sensación inconsciente de soledad y de vulnerabilidad frente al mundo exterior.

Los Órdenes del Amor

El Amor

Bert Hellinger acuñó el término "órdenes del amor" para explicar aquellos aspectos que mantienen la estructura de las relaciones que se dan entre los miembros del sistema familiar. Para Hellinger existe una fuerza que mantiene el orden dentro de la familia, que denomina "conciencia del clan" o "fuerza superior".

La creadora de la terapia de contención y una de las principales influencias de Hellinger, Jirina Prekop, explica que el amor entre los miembros del clan familiar sólo puede fluir cuando se mantiene el orden entre ellos. En cambio, si el orden se quiebra, se genera un bloqueo.

Pero el orden al que nos referimos no es un conjunto de reglas convencionales, guiadas por una moral o una ideología determinadas, sino que se trata de una estructura natural que sólo sirve cuando está al servicio del amor. De hecho, el orden se genera a partir del amor y al mismo tiempo, lo sustenta y lo renueva. Pero el amor, que genera el orden, también surge a partir de otro orden de carácter superior. Como indica Hellinger: "El amor sigue el orden de la Gran Alma".

Detrás de toda la estructura del sistema familiar actúa el amor, siendo ésta la energía fundamental que regula los comportamientos, por extraños o desconcertantes que estos resulten a veces. De hecho, en cuanto se resuelven los nudos sistémicos que puedan estar atando a la persona, el amor comienza a fluir inmediatamente dentro de su sistema, ya que esa energía siempre estuvo ahí, esperando solamente a ser liberada.

En la terapia, buscaremos siempre el punto donde se concentra el amor, ya que es el lugar donde está la máxima energía y a su vez, es el camino hacia la solución de los enredos sistémicos. Como dice el propio Hellinger: "Siempre busco primero el amor, resistiéndome a todo lo que pueda ponerlo en peligro."

Tanto en la vida cotidiana como en el trabajo terapéutico podemos distinguir el amor como ligereza e inocencia, y se observa claramente en el contexto de las relaciones interpersonales. Cuando un acto incrementa la ligereza o la inocencia, es decir, cuando disminuye la pesadez o la culpa, es un acto de amor. En caso contrario, estamos experimentando los efectos de algún nudo sistémico.

Como decíamos anteriormente, el amor genera orden y el orden a su vez incrementa el amor. Como todo orden, el orden del amor sigue unas leyes. Estas no son siempre fáciles de comprender, pues en ocasiones van en contra del conocimiento convencional de nuestra cultura. Tampoco se trata de leyes fijas o inmutables, ya que cada sistema tiene sus particularidades y por tanto, se requiere un cierto grado de flexibilidad en su aplicación. No se trata de "recetas" que sean de universal aplicación, sino de guías o

ayudas para la comprensión y el trabajo. Como se ha indicado, una correcta aplicación de las mismas redundará en sensaciones de inocencia o ligereza, que son la indicación evidente de que están funcionando correctamente.

En palabras de Hellinger: "Lograr conocimiento de los Órdenes del Amor otorga sabiduría. Seguirlos con amor requiere humildad".

Los órdenes del amor se pueden encuadrar en tres grandes conceptos:

- Vinculación
- Equilibrio
- Orden

La vinculación

En un sistema determinado, cada uno de sus miembros tiene el mismo derecho a la pertenencia. Nadie puede ser excluido ni puede autoexcluirse. La expulsión del sistema o el exilio del mismo no es una opción para ninguno de sus componentes.

Las personas que forman parte del sistema familiar son:

- Los hijos y sus hermanos o hermanastros, si los hubiere. Aquí se incluyen también los nacidos muertos o los fallecidos.
- Los padres. También sus hermanos o hermanastros, si los hubiere. Se incluyen aquí los que han nacido muertos o los que han fallecido.
- Los abuelos. En algunos casos, se incluyen a los hermanos o hermanastros de éstos, pero esto no siempre es necesario.
- En algunos raros casos, los bisabuelos.
- Aquellos que hicieron sitio para otros en el sistema aunque no pertenezcan a él. Aquí se incluyen los cónyuges anteriores de los padres o los novios anteriores. También se puede incluir al padre o la madre de algún hermanastro, y por supuesto, las parejas anteriores de una persona, si existen.

Las personas no eligen el sistema familiar al que pertenecen, y han de tomarlo tal como es, como un regalo del destino. De este modo, el niño, al nacer, se une a su sistema familiar sin cuestionarlo. La fuerza con la que se adhiere a él es un amor ciego o primario, en el que no cabe ninguna justificación ni explicación. La vinculación se da con independencia de cómo sea la familia de origen o de cuáles sean los conflictos o las cualidades de la misma. El niño no juzga a los padres, y su unión con el sistema es tal que está dispuesto a cualquier sacrificio con tal de conservar su pertenencia al mismo.

La vinculación del niño hacia el sistema se vive como amor y felicidad, o al menos como el único camino posible hacia el amor y la felicidad. Si el sistema está cargado con muchos nudos sistémicos, el niño los hará suyos porque es la única felicidad que conoce, el único camino posible en su conciencia hacia el amor y la vinculación.

En Constelaciones Familiares se entiende que la vinculación principal del niño se va a dirigir hacia sus padres biológicos, pues sin ellos, el niño no existiría. Les debe la vida y esta es una deuda muy grande como para ser pasada por alto.

Evidentemente, en el ámbito familiar, los padres pueden vivir otras relaciones de pareja, o el niño puede ser dado en adopción, pero el vínculo con los padres naturales existirá siempre pues es la base de la propia existencia del individuo. Nuevas relaciones añadirán más complejidad a los vínculos, pero no eliminan las conexiones esenciales con aquellos que han dado la vida.

La vinculación no se restringe al caso de los hijos hacia los padres, sino que se da en todas direcciones dentro del sistema familiar.

En Constelaciones Familiares se considera que el hecho de que dos personas mantengan una relación sexual ya implica una relación entre ellas. Si además, de esa relación, nace un hijo, la relación es más fuerte. Esto ocurre con independencia de que sea una relación estable u ocasional, pues ambas personas estarán vinculadas a través del hijo, y como la concepción es un acontecimiento que no tiene vuelta atrás y tiene un efecto permanente, este vínculo durará para siempre. Incluso cuando el hijo es abortado o muere antes que los padres, ese ser ha existido y tiene un espacio dentro del sistema.

Por supuesto, si los padres establecen otras relaciones, serán tenidas en cuenta, y si fruto de ellas, hay otros hijos, también pasarán a formar parte del sistema.

El vínculo se da también entre los hermanos y también se genera dentro del sistema a través de las generaciones. En cualquier caso, hay que tener siempre en cuenta que el vínculo se regula en intensidad dependiendo de cuán directa sea la distancia genealógica entre unas y otras personas. Así, un individuo tendrá mayor vinculación con su abuelo que con un hermano de éste, aunque el vínculo con el segundo también existe.

Una parte importante de los conflictos sistémicos surge cuando a una persona se le niega el derecho a estar vinculado con el sistema. Por ejemplo, cuando alguien tiene un comportamiento que se considera indecoroso (la tía que se quedó embarazada estando soltera), o simplemente, cuando se actúa como si esa persona no existiera (el hijo abortado del que nadie habla), se está cometiendo una grave falta contra el derecho a la vinculación de esa persona.

En Constelaciones Familiares se observa que cada vez que a alguien se le niega el derecho a la pertenencia, se genera un nudo sistémico, que será tomado por una persona de una generación posterior. Esta persona, sin saberlo, creará conflictos y sufrirá en nombre del expulsado, generando dolor a todos los miembros de la familia. Sólo cuando la persona olvidada recupera su lugar puede ocurrir una liberación para quien padece por ella.

Como dijimos anteriormente, el niño acepta el sistema sin cuestionarlo, y si detecta un vacío en el mismo, tenderá a ocupar ese vacío. Por decirlo de otra manera, tomará sobre sí el dolor de los excluidos de modo que éstos queden redimidos, porque para él forman parte del sistema incluso aunque no los haya conocido o aunque nadie le haya hablado de ellos.

Este sacrificio es completamente inútil, pues nadie puede tomar sobre sí un destino que no le pertenece, pero se realiza de todas maneras, provocando una gran infelicidad a la persona que lo vive, y por extensión, a todo el sistema que detecta el desequilibrio.

Aunque la pertenencia es un derecho fundamental, en algunas raras ocasiones, una persona puede perder este derecho a estar vinculado. En concreto, esto se puede producir cuando uno de los miembros ha cometido un crimen o ha abusado gravemente de alguien. En las Constelaciones vemos cómo esas personas tienden a alejarse del sistema, pues sienten que ya no pueden pertenecer a él. Este alejamiento es correcto si los miembros del sistema lo sienten así y puede ayudar a traer paz a todos.

Nadie tiene derecho a perpetrar un acto de violencia contra otro miembro del sistema y el castigo, en esos casos, suele ser la expulsión.

El equilibrio

En cada sistema existe una necesidad de compensar las tendencias antagónicas que se dan entre todos los miembros del mismo. A cada momento, cada persona entrega algo a los demás y a su vez, recibe algo de ellos. Pero en todo momento, en todos los intercambios, se busca el equilibrio entre lo que se da y lo que se recibe, equilibrio que viene dictado por un código de regulación interno que pertenece al sistema y que está integrado en todos sus miembros.

Cada sistema tiene su propia forma de alcanzar el equilibrio, y como en el caso de la vinculación o del orden, este concepto no se relaciona con los conceptos habituales de "bueno" o "malo", no se adapta a una moral convencional. Lo que es aceptable para lograr el equilibrio dentro de un sistema, puede no serlo en otro.

La conciencia del clan es la encargada de mantener el equilibrio entre todos los miembros del sistema familiar y cuando el equilibrio no se respeta, cuando hay un desequilibrio demasiado grande entre dos personas, se genera dolor y ruptura.

El proceso por el que funciona el equilibrio entre el dar y el recibir funciona de la siguiente manera. Un miembro del sistema le da algo a otro, y por tanto, el que recibe se siente presionado a responder. Si éste a su vez le devuelve un poco más de lo recibido, devuelve la tensión al primero, por lo que el vínculo se mantiene. Como hemos indicado, cuando la diferencia entre lo que se da y lo que se puede devolver se percibe como excesivamente grande, la relación puede resultar debilitada y con el tiempo, se puede romper.

Cuando el equilibrio entre el dar y el recibir es completo, la relación puede darse por terminada, pues las personas no tienen ninguna obligación mutua. Ahora bien, en estos casos la relación se puede reanudar siempre que se reanude el intercambio.

La felicidad en las relaciones es proporcional a la profundidad del intercambio que se da entre las personas. Cuanto mayor es el intercambio entre dos individuos mayor es el vínculo entre ambos y mayor puede ser la felicidad. En cambio, la libertad se logra cuando no existe intercambio, por ejemplo, cuando se da y se acepta muy poco. De hecho, el vínculo siempre implica una cierta pérdida de libertad a cambio de una cierta dosis de felicidad compartida. Los que desean ser libres, deben evitar los vínculos, pero también se privan de la felicidad que se obtiene a través de éstos.

Cuando una persona decide dar sin aceptar nada a cambio, crea un gran desequilibrio en sus relaciones. En estos casos, la persona elige conservar su reivindicación sobre los otros, sintiendo que tiene un derecho sobre los demás o deseando conservar su inocencia. Esta es una actitud de tipo idealista que lleva a que los demás no quieran relacionarse con él, pues sienten que no existe igualdad con esa persona. Dar sin querer recibir atenta contra el vínculo.

Una buena norma para las relaciones interpersonales consiste en dar en la medida

en que se esté dispuesto a recibir, teniendo en cuenta la capacidad o los recursos de que dispone la otra persona para equilibrar la balanza. Cuando a una persona se le niega el derecho a devolver lo recibido, reaccionará con tensión y enfado, a pesar de la generosidad del donante.

Una forma de llegar al equilibrio entre el dar y el recibir es a través del agradecimiento, siempre que éste sea sincero y no una forma de cortesía. No se sustituye la compensación, pero se refuerza el vínculo más allá de la que compensación se pueda producir en algún momento.

En el caso de recibir algo negativo de otro, también es posible llegar a un equilibrio. Si se devuelve lo negativo recibido en la misma medida, la relación se termina. Pero si se devuelve un poco menos, la relación se puede reconducir y el vínculo es respetado. Esta devolución sólo se puede hacer desde el amor y no con odio, pues en si uno se deja llevar por éste, es fácil excederse. Una buena forma de devolución negativa consiste en poner límites, ya que éstos suelen ser recibidos con desagrado, pero ayudan a encauzar las relaciones.

Como norma general, para fortalecer el vínculo y que la relación continúe, hay que devolver un poco más de lo bueno y un poco menos de lo malo. Esta prudencia cumple con el amor y permite que el intercambio futuro sea positivo.

Existe un caso en el que resulta imposible devolver lo recibido y es en la posición de los hijos hacia los padres. Los hijos reciben la vida de los padres y, por regla general, muchos cuidados en los primeros años de su vida. No hay nada que los hijos puedan hacer para compensar ese don. Esto tiene un doble efecto. Por un lado, a los hijos les cuesta desligarse de los padres, sobre todo en la medida en que intenten (infructuosamente) devolver lo recibido. Pero a la larga, no tienen más remedio que separarse de ellos, pues el desequilibrio es demasiado grande.

Los hijos pueden resolver en parte este dilema teniendo hijos a su vez, o bien entregando algo muypreciado a las generaciones siguientes, por ejemplo, actuando como mentores de otros más jóvenes o de cualquier modo que se considere aceptable.

El orden

En toda relación se dan ciertas reglas que hacen que la convivencia sea posible y duradera. El conjunto de normas, conceptos compartidos, ritos o tabúes que conforman el orden del sistema nos habla de las relaciones internas que se pueden dar dentro del mismo. El respeto de las normas es lo que hace que el sistema funcione, que sea eficiente y cumpla la finalidad inscrita en su diseño.

En el orden existe un nivel superficial, que surge de las normas sociales convencionales y que sirve para regular algunos intercambios básicos. Este orden puede variar de una sociedad a otra, de un tiempo a otro, y también de una familia a otra. Pero junto a éste hay un orden profundo que se reconoce fácilmente en el transcurso de las Constelaciones Familiares.

Siguiendo este orden profundo, el que llega primero al sistema tiene precedencia sobre los que llegan después. Así, los abuelos están antes que los padres y éstos antes que los nietos; el hermano mayor está antes que el menor, etc. La consecuencia práctica de esta idea es que cuando el progenitor resuelve sus enredos sistémicos, está ayudando de un modo muy profundo a sus descendientes. En cambio, ayudará menos a sus antepasados, y lo hará en la medida en que su trabajo necesariamente provoca modificaciones en todo el sistema.

De este modo, la transmisión de la energía sistémica se mueve en la siguiente dirección: desde el pasado llega hasta el presente, y desde aquí, se proyecta hacia el futuro. Si se intenta revertir el orden, se crearán conflictos. En otras palabras, cuando el hijo intenta hacer de progenitor (parentificación), está intentando cambiar el curso natural de la energía, y como consecuencia, atentará contra el orden. Los hijos siempre reciben de los padres, pues éstos, en el orden, están primero.

Los asuntos de los padres les conciernen a ellos y no a los hijos. Puesto que los padres crearon su relación antes de tener a los hijos, esta relación tiene precedencia sobre la que tienen con su descendencia. Como se indicó anteriormente, el vínculo se crea cuando dos personas mantienen relaciones sexuales y este hecho es siempre anterior a la llegada de los hijos. Si los hijos cargan con los problemas de sus progenitores, el orden no se respeta.

Una consecuencia práctica es que cuando se tiene un problema con la pareja y con los hijos, se resuelve primero el conflicto de pareja. La consecuencia de esto es que muchas veces, el problema de los hijos se resuelve por sí mismo o al menos, con más facilidad. Aquí se actúa respetando el orden y además, se aprovecha el flujo natural de la energía sistémica. Si se pretende hacer lo contrario, el problema de los hijos apenas se resuelve y el conflicto de pareja se agrava.

En el caso de que una persona tenga varias relaciones de pareja a lo largo de su vida, se respeta el orden de cada una de ellas, y cada una obtiene su lugar en la

memoria y en el corazón.

En el orden dentro de la pareja, hay dos frases provocativas y profundas, que se refieren al papel de cada sexo dentro de la relación. Estas son: "La mujer sigue al hombre", y su contrapartida: "El hombre está al servicio de lo femenino."

Lo que implican estas frases es que la mujer se siente mejor cuando sigue al marido en cuanto al lugar donde vivir, el trabajo, la crianza de los hijos, etc., dejándole la iniciativa cuando sea necesario. Pero a cambio, el hombre debe cuidar y estar al servicio de la mujer, ayudándola en todo lo que pueda y teniendo en cuenta sus deseos. Cuando esto se realiza, sea en el marco de la pareja o en cualquier otro entorno donde hombres y mujeres se relacionen, se alcanzan los mejores resultados y todos están en paz. En cambio, cuando cada sexo pretende usurpar un lugar o que no le corresponde o cuando solicita lo que no le toca, se producen problemas.

Por supuesto, llegar a esta realización requiere que tanto el hombre como la mujer hayan profundizado previamente en sus sistemas de origen y que hayan sanado cualquier aspecto que les impida reconocer al otro sexo o afirmar el suyo propio.

Como vemos, el orden surge de manera natural en las relaciones y no tiene nada que ver con ideas convencionales acerca de lo que está "bien" o "mal", ni con modas, ideologías o costumbres del momento. Mantener el orden ayuda a que cada persona conozca cuál es su lugar exacto dentro del sistema, evitando los conflictos que se dan si esta premisa no se respeta.

En el trabajo de Constelaciones Familiares nos fijamos también en el orden en el que se sitúan las personas en el espacio de trabajo, pues nos da ideas muy claras acerca de aquellos puntos del sistema en los que el orden profundo no se está cumpliendo. Constelaciones nos ofrece una referencia visual inmediata e intuitiva acerca de estos conflictos y la forma más rápida de resolverlos.

Sistemas familiares y sociales

Sistemas de Origen

Las personas que forman parte del sistema de origen de una persona son:

- Sus padres y hermanos.
- Los abuelos, y en algunos casos, los hermanos de éstos.
- En ocasiones, los bisabuelos.
- Las parejas anteriores de los padres.
- Los hermanos de la persona.

El sistema de origen representa lo que está "detrás" de nosotros, y en el caso de los hermanos, lo que está "junto a" nosotros. En las Constelaciones, sobre todo cuando se configura la solución, su lugar físico está detrás del individuo, y ese es también su lugar energético, pues la energía de los antepasados fluye desde ellos hacia nosotros y nunca en dirección contraria.

Como se ha indicado, la excepción a esta regla son, por supuesto, nuestros hermanos, que se sitúan a nuestro lado en el mismo orden en que llegaron al mundo. Aquí es importante que la persona se sitúe también en su lugar correspondiente dentro del orden de nacimiento.

Sistema familiar propio

Las personas que forman el sistema familiar propio, son, además de la persona:

- El cónyuge o pareja estable.
- Los cónyuges o parejas anteriores.
- Los hijos y sus hermanastros.
- En algunos casos, puede ser importante considerar a las parejas anteriores del cónyuge.

En el sistema propio buscaremos solución a los problemas relacionados con el presente, en especial con la pareja o los hijos (aunque conviene tener en cuenta al sistema de origen para resolver algunos de estos problemas). El sistema propio ocupa los espacios que están "al lado" y "delante" de nosotros.

Sistema social

El sistema social es el macrosistema en el cual se incluyen todos los microsistemas familiares. Por tanto, su influencia se ejerce de manera transversal en todas las familias y en todos los individuos.

Algunos problemas comunes en Constelaciones Familiares se pueden solucionar configurando el sistema social de la persona. Esto es especialmente válido en temas relacionados con la emigración, matrimonios con extranjeros, etc. Aunque también habrá que mirar siempre a los sistemas de origen para analizar estos asuntos.

Una de las características de los sistemas, es que son relativamente desconocidos para los individuos que los forman. Esto se debe a que las personas se integran en el sistema familiar y social desde el instante de su nacimiento, un momento en el que la conciencia no se ha desarrollado. Por ello, la energía de estos sistemas pasa a formar parte del mundo inconsciente de las personas.

La consecuencia de esta integración temprana es que para cualquier individuo es muy difícil reconocer las características del sistema al que pertenece, y en ocasiones, incluso cuesta reconocer que se pertenece a un sistema determinado. Se requiere un gran esfuerzo para iluminar esos contenidos a través de la conciencia.

Cada sociedad y cada momento histórico es diferente y se rige por normas diferentes. Como todos sabemos, por un lado, existen diferencias entre las diversas culturas y por otro, también se observan cambios en una misma cultura a través del tiempo. Por tanto, no se puede hacer un juicio a otra cultura o a otro tiempo desde los parámetros de nuestra cultura y nuestro tiempo presentes.

En Constelaciones trabajamos frecuentemente con los antepasados, personas cuyas vidas y circunstancias fueron necesariamente diferentes a las nuestras. Establecer juicios contra ellos constituiría un acto de arrogancia que el facilitador no debe cometer nunca. Por otro lado, cuando trabaje con personas de otras culturas, el facilitador debe tener en cuenta sus particularidades culturales, que en algunos casos pueden ser muy importantes a la hora de configurar una Constelación. Como facilitadores, nunca debemos suponer que un cliente entiende el mundo del mismo modo que nosotros.

En nuestro ámbito cultural occidental presente, el sistema social está basado en algunos aspectos, entre los que podemos destacar:

- En el plano moral, la religión judeocristiana con todas sus variantes, que configuran los valores espirituales más profundos (culpa, perdón, pecado, redención, etc.).
- En el plano económico, el sistema de producción capitalista, con su fomento del trabajo, el esfuerzo individual y la competitividad.
- En el plano político, la democracia representativa, que valora la igualdad de los individuos y el desplazamiento de las decisiones individuales a instancias superiores

(parlamentos, gobiernos, autoridades, policía, etc.).

- En el plano del conocimiento, la creencia en la causa y el efecto, el predominio de la razón sobre el sentimiento y la intuición, el método científico como única forma de comprender la realidad, la educación institucionalizada y reglada, etc.

Todos estos elementos del sistema social no son elegidos por los individuos, sino que les vienen dados por las circunstancias de su nacimiento en un lugar y un momento determinados. Del mismo modo que el individuo no elige pertenecer a una familia, tampoco elige pertenecer un sistema social que le envuelve y que va a influir en su visión de la realidad.

Niveles Genealógicos

El rango de los abuelos y los padres

El primer espacio del árbol genealógico que debemos analizar es el de los antepasados. Especialmente importantes son los abuelos y los padres.

El nivel anterior, el de los bisabuelos, es también destacable, pero su aportación se relaciona más con el plano de lo mítico, de historias que nos han contado y están presentes en nuestra vida como un relato que modela muchas de nuestras creencias. Los bisabuelos y antepasados anteriores conectan directamente con lo social y con lo mítico, pero por regla general tienen poco valor como referencias personales (a menos que les hayamos conocido o su presencia en el árbol sea muy reciente).

Los seres humanos recibimos la vida de nuestros padres, como éstos la recibieron a su vez de los suyos. Además del hecho trascendental de la vida, que se genera a través de un acto sexual, cada generación recibe de la anterior mucho más. Por un lado, hay una herencia genética innegable, que se manifiesta en el parecido físico que se mantiene con los ancestros, pero también con la propensión a ciertas enfermedades o con ciertas habilidades o destrezas.

Por otra parte, también recibimos de nuestros antepasados una herencia inmaterial, que no se traduce en ningún rasgo medible por la ciencia pero que está presente en todos y cada uno de nosotros. Esta herencia es el legado genealógico, que se recibe a través de tres vías esenciales:

- La relación directa con las personas que intervienen en nuestra crianza y a través de la existencia. A través del contacto con padres, abuelos, tíos, etcétera, recibimos una gran cantidad de estímulos de todo tipo, que se integrarán en nuestra conciencia en tres grandes apartados: los estímulos positivos, que nos ayudan a crecer y que incrementan nuestra felicidad, los negativos, que nos limitan y nos hacen infelices, y los neutros.

- Los relatos que nos ligan con nuestros orígenes. Esta es la vía por la cual nos llegan la mayor parte de las historias familiares, especialmente las relacionadas con los antepasados que ya no viven. También es la manera en la que conocemos la vida de nuestros padres antes de nuestro nacimiento. Los relatos son una parte esencial de la transmisión genealógica, aunque en muchas ocasiones están llenos de medias verdades o de lagunas más o menos intencionadas.

- La transmisión no verbal, a través del lenguaje corporal. Muchas de las lagunas en el discurso oral se cubren a través del lenguaje no verbal. Los gestos, las muecas cuando se recuerda algún episodio o a alguna persona. La actitud defensiva cuando surgen determinados temas en la conversación, todo ello llega a nosotros sin filtros, directamente a nuestro inconsciente. Se sospecha que esta es la vía por la que se

transmiten los secretos y los hechos silenciados en la familia.

En Constelaciones Familiares, los abuelos y los padres forman parte del sistema de origen de la persona. En el trabajo terapéutico, vemos que en el sistema de origen encontramos soluciones a los conflictos que vienen del pasado, como las identificaciones o las exclusiones de antepasados. Problemas con los padres, o con las personas de un género determinado pertenecen evidentemente a este sistema. Así, quien tenga conflictos con los hombres o las mujeres, tendrá que buscar la causa y la solución en el sistema de origen.

En el sistema de origen es fundamental situar con claridad a los padres del individuo, entendiendo como tales a los padres "biológicos" del mismo, pues son las personas que efectivamente han dado la vida a la persona. Si existen padres adoptivos, éstos pueden tener su lugar en la Constelación, pero siempre que los padres hayan sido reconocidos y aceptados.

En el orden de las generaciones anteriores, éstas se sitúan detrás de las posteriores, sumando la energía de vida que llega a la persona.

La mayor parte de los conflictos más graves que se dan en los sistemas de origen suele consistir en la identificación por parte del individuo con algún antepasado cuya suerte fue problemática. En este sentido, hay que buscar aquellas personas del pasado que hayan sido desplazados o ignorados dentro del sistema y devolverles al seno del mismo, reconociendo su existencia y dándoles un lugar en el corazón.

Entendemos que existe una identificación cuando la persona se siente extraña para sí misma, es decir, cuando siente que no tiene libertad para actuar de un modo autónomo, pues está "poseído" por aquel con quien se identifica. Esto debe ser evidente para el facilitador, sobre todo cuando se observa que la persona parece seguir un destino que quizás no le corresponde y que es paralelo al de algún antepasado.

Es importante diferenciar aquí entre estar identificado con alguien y tomar a alguien como modelo. En el último caso, la persona puede elegir y de hecho elige a su modelo. Cuando existe una identificación, la persona siente que no hay opción y cumple un destino contra el que no es capaz de oponerse. La identificación es inconsciente y nos viene dada por el sistema. En cambio, el fijarse en alguien como modelo o como inspiración, es consciente y se trata de una decisión individual.

Algunos casos importantes dentro de este rango serán analizados a continuación.

El abuelo como sustituto del progenitor

En algunas familias, los abuelos se convierten en padres sustitutos, sea de manera temporal o permanente. Este detalle merece ser tenido en cuenta, puesto que incorpora un nuevo nivel de complejidad en las relaciones. La relación entre nietos y abuelos se convierte en relación paterno-filial. Pero sin olvidar que la figura paterna existe, sea como una realidad o como una sombra, que los hijos reclaman.

El progenitor ausente

Cuando uno de los progenitores falta y el otro ha de hacerse cargo de la crianza de los hijos se genera una tensión que tiene diversas características:

- El progenitor presente puede inculcar a sus hijos los sentimientos que tiene hacia el ausente (ira, pena, etc.).
- Los hijos pueden aliarse de un modo aparente con el progenitor presente, pero no es infrecuente que de un modo inconsciente busquen aliarse con el ausente, como compensación. De este modo pueden repetir algunos de sus "vicios" o repetir su historia.
- El progenitor ausente crea un vacío que se suele llenar por parte de los hijos con fantasías, especialmente si se trata de un personaje "maldito".
- Los hijos necesitarán, de algún modo llenar ese vacío, sea por un camino constructivo o destructivo.
- La mujer que muere en el parto. En el caso de una muerte en el parto, se dan las mismas características que en el del progenitor ausente, a las que se suma la culpabilidad.
- El padre se siente inconscientemente culpable, pues su deseo sexual que le llevó a tener relaciones con la mujer ha acabado en muerte.
- El hijo nacido de este parto no sólo siente el vacío de no conocer a la madre, sino que también lleva consigo parte de la culpa de esa muerte.

Aunque ninguna de las dos partes, ni el padre ni el hijo son responsables de algo que sólo es culpa del "destino", de un modo inconsciente van a cargar con esa situación a menos que se resuelva terapéuticamente.

El rango de los hermanos

El rango es el lugar que se ocupa en un conjunto ordenado y jerarquizado. Dentro del sistema familiar, existen diversos rangos asociados al lugar que se ocupa dentro del clan. Existe por tanto un rango que engloba a personas de diferentes generaciones, tales como los abuelos, los padres y los hijos. Del mismo modo, hay también un rango asociado a aquellos que forman parte de la misma línea del árbol genealógico.

El rango de la "fratría" es el que corresponde a los hermanos y hermanas de una familia. Ocupar cada espacio dentro de este rango comporta ventajas y desventajas, que vienen dadas por el lugar dentro del orden de los hermanos y por las particularidades de cada clan.

Normalmente, la asignación de los privilegios de cada posición viene otorgada por los progenitores. Cuando esta asignación se rige por un patrón ordenado, que tiene que ver con la jerarquía de nacimiento, no suele ser fuente de problemas. Ahora bien, cuando los patrones no se respetan (y hay muchas situaciones que pueden provocar esto), es cuando surgen las dificultades entre los hermanos.

También hay que señalar que entre los hermanos se pueden originar conflictos debido a la necesidad que tiene cada cual de diferenciarse del resto. En el rango de la fratría, las comparaciones son uno de los elementos más destacados. Cada hermano se analiza con respecto a los demás para así desmarcarse de ellos y encontrar un sitio propio y privilegiado en el amor de los padres. Este comportamiento, que es normal y que tiene que ver con la necesidad de amor, pertenencia e identidad propia, puede ser reforzado o no por los progenitores.

Como vemos en todas las dinámicas familiares, existe también aquí una lucha entre dos fuerzas encontradas: aquella que tiende a unificar a todos los hijos bajo un orden, y la que busca, entre ellos, una diferenciación.

En Constelaciones Familiares se entiende que cada hermano transmite su energía al siguiente: el primero cuida al segundo, el segundo al tercero, etc. A la hora de recibir de los padres, lo hacen también por este orden. De este modo, ninguno de los hermanos da más de lo que puede dar y ninguno recibe más de lo que el orden requiere.

El "dar" entre hermanos es diferente al "dar" de los padres. Estos últimos dan la vida, que es lo máximo que un ser humano puede dar a otro. También, la mayor parte de las veces, proporcionan cuidados y atenciones que duran muchos años y que resultan, a todos los niveles, muy costosas para ellos.

Se trata por tanto de un regalo extremadamente valioso para el cual no hay compensación posible por parte del hijo. Nada de lo que haga puede igualar lo recibido de sus padres. En cambio, entre hermanos hay una mayor igualdad, por lo que los pequeños muchas veces también dan mucho a los mayores, aunque normalmente reciban más de éstos.

¿Qué pueden dar los hermanos mayores a los pequeños? Entre otras cosas, consejos, ayuda, dirección, apoyo moral, y en algunos casos, les pueden ayudar material o económicamente. Si un hermano (generalmente el mayor) debe cuidar de todos los demás, es justo que los otros le recompensen cuando puedan, porque se trata de una carga muy grande para una sola persona.

En muchas ocasiones, cuando uno de los hermanos tiene algún tipo de discapacidad física o psíquica, el resto de los hermanos lo siente como una gran carga y se limitan a la hora de disfrutar de su vida. En este caso, es importante que los hijos sanos, en el trabajo de Constelaciones "devuelvan" este hijo a sus padres, para que se nutra de ellos y así liberarse de la carga.

Vamos a estudiar la posición de cada uno de los miembros del sistema de los hermanos:

El hermano mayor

El hermano mayor disfruta de una temporada en la cual es un hijo único, y suele ser también la primera experiencia como padres de sus progenitores. Ahora bien, cuando nace el siguiente hermano, puede tener sentimientos de celos hacia aquel que le roba el interés exclusivo de los padres, o bien puede intentar resolver el conflicto convirtiéndose en defensor del hermano menor. Algunas de las características de esta posición son:

- Suele recibir una educación más estricta por parte de unos padres primerizos.
- Es el primero en adquirir el sentido de la responsabilidad.
- Puede estar sujeto a una gran carga derivada de las expectativas de los padres. Se espera mucho de él o ella.
- Puede recibir reconocimiento y respeto de sus hermanos o de los padres.
- Por el mismo motivo, puede recibir duras críticas. Está muy expuesto ante los demás, es muy visible para todos.
- Puede acceder a privilegios mayores que los de sus hermanos menores.
- Existe presión para dar ejemplo a los hermanos.
- Los hermanos mayores suelen tener un papel en el cuidado y la educación de los menores. Esto es especialmente cierto cuando hay una diferencia de edad importante entre el mayor y el menor o en las familias numerosas.
- Puede prolongar el rol de los padres (empresa familiar, cuidar de los hermanos cuando los padres hayan fallecido, etc.).

El hermano mediano

Cada uno de los hermanos medianos disfruta al menos de una etapa en la que son hermanos menores. Pero una vez que nace el siguiente miembro de la familia, el

mediano queda en una tierra de nadie, pues no destaca como el mayor ni recibe atenciones especiales como el más pequeño.

La única excepción a esto es cuando el mediano viene a cumplir un sueño o deseo de los padres, por ejemplo, siendo el único hijo varón entre varias mujeres, o la única chica entre chicos. En este caso, puede llegar a tener un estatus parecido al del hermano mayor o el menor. Algunas características de este estatus son:

- El mediano tiene que pelear para destacar y ser reconocido entre los hermanos, lo que puede causar frustración si no logra ese objetivo.
- Puede escoger formar parte del grupo de los mayores o de los menores. Está menos expuesto.
- En caso de conflicto familiar, puede camuflarse con más facilidad entre los hermanos.
- Puede evitar mejor las presiones que se ejercen sobre los mayores y los menores.
- Ocupa un lugar que favorece el equilibrio emocional y el aprendizaje de la negociación. Los medianos son grandes negociadores.

El hermano menor

El hermano menor dentro de una familia posee una posición destacada, tanto como la del mayor. Como en los casos anteriores, esta posición posee ventajas y desventajas:

- Recibe las atenciones de toda la familia, y tiene a sus hermanos mayores para cuidarle y guiarle.
- Tiende a estar sobreprotegido y puede ser más inmaduro que el resto.
- Despierta las envidias de los hermanos mayores y recibe un trato más indulgente por parte de los padres.
- A diferencia del mayor, ya no se espera tanto de él o ella. El menor tiene, en ocasiones, más libertad que el mayor para elegir su destino.
- En muchas ocasiones, la familia está más asentada económicamente en el momento de su nacimiento y crianza. En familias más humildes, en cambio, el menor hereda todo lo que sus hermanos ya han disfrutado: ropa, libros, juguetes.
- En familias numerosas o con conflictos, el menor puede pagar el agotamiento de los padres.
- En ocasiones, los padres intentan retenerle en el hogar para evitar el síndrome del "nido vacío".
- A menudo se espera de él o ella que cuide a los padres cuando sean mayores o estén enfermos.
- Si hay mucha diferencia entre su nacimiento y el de los mayores, puede ser tratado como hijo único.

El hijo único

Un hijo en esta posición:

- Es más independiente que el resto de los niños, pero también carece de ciertas habilidades para la negociación.
- Puede adquirir la madurez más rápido pues está siempre en contacto con adultos.
- Es el único depositario de todas las esperanzas y deseos de sus padres, lo que puede ser una carga muy dura.
- Puede sentir la soledad y ser demasiado sobreprotegido.
- Puede vivir demasiado inmerso en un triángulo con sus padres, siendo el cómplice de uno de ellos o la figura mediadora.
- Echará de menos a los hermanos que podría haber tenido.

El rango de la pareja

La pareja es uno de los dos sistemas horizontales dentro del árbol genealógico (el otro es el sistema de los hermanos) y representa uno de los elementos relacionales más importantes y complejos que podemos vivir como seres humanos.

Formar una pareja implica que dos personas de familias diferentes deciden unir sus vidas a través del amor (o de otros intereses), y posiblemente, generar una familia. Esta unión no es sólo de dos personas individuales, sino de dos árboles genealógicos enteros, pues cada uno llega a la unión con todo su bagaje familiar, que se suma a las peculiaridades de su ser individual. Así, la formación de una pareja implica un período de encaje, en el que ambos, si deciden actuar con conciencia, deben aprender a conocer la historia individual y familiar del otro, a fin de saber dónde encajan dentro de su genealogía.

No es infrecuente que las personas busquen como pareja a alguien que "resuena" con su árbol, sea porque se identifica con algún miembro del mismo, sea porque ocupa algún espacio vacío dentro del clan. Así, decimos que "para todo A hay un B", es decir, que la elección de una pareja es cualquier cosa menos casual o azarosa. De este modo, si decidimos investigar a fondo en nuestra genealogía y en la de nuestro cónyuge o compañero de vida, veremos en qué punto se produce el encaje entre ambos.

Como en todas las relaciones, las de pareja pueden ser más o menos complejas, más o menos positivas, pero normalmente muestran una cierta complejidad añadida por el hecho antes mencionado. En todas las relaciones familiares que tenemos a lo largo de nuestra vida nos movemos dentro del ámbito del árbol propio, pero en las de pareja necesariamente tenemos que tener en cuenta un árbol ajeno.

Esta fusión de genealogías puede ser más o menos conflictiva según los casos, pero tiene suma importancia ya que la mezcla genética es esencial para la conservación de la especie. Así, los árboles chocan con dos dinámicas opuestas. Por un lado está el deseo de mantenerse dentro de sus límites, de lo conocido. Por otro lado, la necesidad de mezclarse con otros árboles para que la especie humana pueda seguir adelante.

En Constelaciones Familiares se entiende que la primera relación íntima tiene prioridad sobre las siguientes. El vínculo entre un hombre y una mujer se establece cuando el amor se consume a través de una relación sexual. Si en esta relación, además, se engendra un hijo, el vínculo es aún mayor, ya que una vez el hijo ha sido engendrado, se trata de un hecho que no tiene vuelta atrás. Aunque el embarazo resulte en aborto, o aunque el hijo nazca y muera prematuramente, el ser ha existido, y ese es un hecho cierto.

Cuando se establece un vínculo de ese tipo, no se puede abandonar a la ligera. La separación o el divorcio provocan culpa. Esto se observa claramente en el grado de culpabilidad que se siente a la hora de dejar una relación. Cuanto menor es el vínculo,

menor es la culpa al abandonarla. De este modo, y dado que el vínculo con parejas posteriores es cada vez menor, a medida que se van teniendo diversas relaciones, la culpa por la separación disminuye.

La profundidad del vínculo no es equivalente a la cantidad de amor. Éste puede ser muy grande en cualquier relación posterior a la inicial, aunque el vínculo sea algo menor. Por este motivo, el amor y la felicidad no tienen por qué ser menores en relaciones posteriores.

La relación de pareja tiene prioridad sobre la relación con los padres de ambos y también tiene prioridad sobre la relación con los hijos. De hecho, cuando las personas se separan de sus padres o cuando sus propios hijos se separan de ellos, no lo viven con tanta culpabilidad como cuando se separan de su pareja. Se siente como un hecho natural.

Visualmente, el sistema familiar se configura de la siguiente manera. El hombre se sitúa primero, no porque tenga prioridad sobre los demás, sino porque es la persona que suele dar la cara por los otros. A su izquierda va la mujer, y a continuación los hijos por su orden. Si el hombre está impedido o disminuido, puede ser la mujer la que ocupe el primer lugar.

Cuando hay parejas e hijos posteriores, estos siguen a continuación por su orden. En general, esta configuración sigue el orden de las agujas del reloj, formando un semicírculo o figura similar.

En la vida cotidiana, el sistema nuevo tiene prioridad sobre el antiguo. La familia propia tiene prioridad sobre la de origen y como se ha dicho, la relación de pareja tiene prioridad sobre la relación con los hijos. Esto no quiere decir que no se atiende a los hijos, sino que no se puede desatender la relación de pareja en bien de los hijos. Si se hiciera esto último, se dañaría a la relación de pareja y a los hijos.

El equilibrio entre el dar y el recibir en la pareja es muy importante, pues si un miembro da mucho más de lo que recibe, la relación se debilita y llegado el caso, termina. Por ejemplo, cuando uno de los cónyuges paga los estudios a su pareja a cambio de nada, la relación se puede terminar en cuanto los estudios se acaban.

Este dar y recibir se debe concretar en hechos, aunque hay una medida interior que dice cuál es la medida buena. Así, si se solicita algo del otro debe ser algo concreto, que la persona pueda dar y durante un período concreto. En caso contrario, la pareja no sabe cuándo ha cumplido, por lo que se siente agobiado por la petición.

La intimidad de la pareja se debe preservar siempre. En caso contrario se rompe la confianza con las demás personas, especialmente con parejas posteriores. Si alguien comenta la intimidad compartida con una pareja anterior a la pareja actual, daña la relación, pues impide la intimidad y disminuye la confianza de la pareja actual. De hecho, interiormente, la pareja actual, se alía con la anterior.

El rango de los hijos

Los hijos son el último nivel dentro del esquema familiar y se convierten así en el último eslabón de la cadena. Allí donde confluyen los anhelos de los antepasados, así como sus límites y nudos sistémicos. Por regla general, el trabajo con los padres en Constelaciones Familiares, actúa directamente sobre los hijos, de manera que los nudos que éstos liberan en sí mismos, se desatan de manera inmediata en su descendencia presente o futura. De este modo, el trabajo terapéutico con personas que tienen hijos es doblemente positivo.

Como es lógico, cada persona se enfrenta a la paternidad o maternidad con su bagaje personal y genealógico. En muchos casos, la persona no está suficientemente preparada para el ejercicio de la paternidad, aunque por regla general, todos los padres aprenden a través de la experiencia, del aprendizaje y el error. También es cierto que en el ánimo de los padres y madres suele estar el dar lo mejor de sí a sus descendientes, incluso aunque sea de un modo erróneo (a través la disciplina o la indulgencia exageradas).

En muchas ocasiones, los hijos ven a los padres de un modo erróneo, pues buscan en ellos una perfección que como seres humanos que son, no pueden tener. Por este motivo, en Constelaciones Familiares se pone énfasis en que el hijo tome a sus padres tal como son, sin exigirles ni reprocharles nada.

Una persona se convierte en padre o madre a través de un acto sexual y, en la mayor parte de los casos, a través de los cuidados que otorga posteriormente al hijo durante muchos años. Nadie es progenitor por ser buena persona, ni por tener ninguna virtud especial. Tampoco un progenitor "malo" lo es menos a causa de su naturaleza. Los hijos deben estar agradecidos a sus padres por haber recibido de ellos el mayor de los dones: la vida.

Ahora bien, es cierto que algunos padres son abusivos con sus hijos, o quizás les han abandonado a una edad muy temprana, dejándoles en una situación difícil afectiva y materialmente. Esto tampoco puede ser obviado y si bien el hijo debe tomar a sus padres y aceptarles como son, puede también reconocer el daño que ha sufrido.

Por regla general, los asuntos de los padres no conciernen a los hijos. Así, cuando los padres discuten su intimidad con los hijos, les pasan una carga que estos no pueden soportar y les dañan. Los hijos no pueden ser intermediarios, ni confidentes, ni árbitro, ni deben actuar como mensajeros entre los padres, todo lo cual debe ser considerado como un abuso.

Hay que tener en cuenta que los hijos no pueden verse obligados a amar a un progenitor sobre el otro, ya que proceden de ambos. Cuando los padres fuerzan a los hijos a elegir, les están dividiendo en dos, provocándoles una profunda y dolorosa escisión.

Uno de los problemas que se pueden dar con facilidad en el sistema familiar propio es el relacionado con los desequilibrios entre el dar y el recibir, en especial en el seno de la pareja. Aquí se observará el debilitamiento o la ruptura del vínculo. También se dan problemas en el orden, cuando los padres transfieren sus problemas a los hijos o cuando estos se los apropian. Cuando esto ocurre, se suele notar por la falta de energía o de dirección de los hijos.

De este modo, el mejor regalo que pueden hacer los padres a los hijos, una vez que les han otorgado la vida es una existencia lo más libre posible de cargas ancestrales y de condicionamientos.

A la hora de fallecer, los padres tienen plena libertad para disponer de su patrimonio como deseen, ya que ese patrimonio les pertenece. Ahora bien, si un hijo es favorecido con respecto a otros, es conveniente que reparta lo recibido de manera equitativa con sus hermanos. De este modo, los hermanos estarán en paz. En caso contrario, los favorecidos, sentirán a un nivel profundo la injusticia que se ha cometido con los perjudicados, y secretamente se dañarán a sí mismos. Esto se debe a que el alma no admite injusticias, independientemente de que sea uno el beneficiado o el perjudicado.

Por otra parte, los hijos también pueden negarse a recibir una herencia, pues no tienen ninguna obligación de aceptarla. En general, los hijos no tienen por qué beneficiarse o resultar perjudicados por lo que reciban de los padres como herencia, aunque en líneas generales, si lo que se recibe es beneficioso, es bueno tomarlo como un regalo inmerecido. Así, la herencia se convierte en algo grande y valioso.

Algunos casos particulares dentro de este rango genealógico se ofrecen a continuación:

Hijos de reemplazo

Se denomina así a los hijos que se tienen cuando el duelo por la muerte de un hijo anterior no se ha resuelto, o bien en aquellos que portan el nombre de un hermano fallecido. Estos hijos son, dentro del árbol, el "reemplazo" del fallecido y portan consigo una pesada carga. En Constelaciones Familiares también se suele considerar como hijo de reemplazo a aquel que nace después de un aborto. Por regla general, se trata de personas que tienen dificultad para vivir la vida con alegría y plenitud, pues es como si portaran sobre sí el fantasma del fallecido. La solución en estos casos consiste en reconocer al hijo fallecido y dar espacio propio a la persona que vive.

El hijo concebido para resolver un conflicto

En algunos casos, los padres deciden tener un hijo como forma de resolver sus conflictos maritales. Como es de suponer, se trata de un gesto inútil y egoísta, pues el

hijo nacido en ningún modo puede resolver el conflicto original, aunque de un modo u otro, se esforzará inútilmente en lograrlo. En estos casos, lo más apropiado es devolver simbólicamente el problema a los padres, mientras la persona reafirma su decisión de vivir y ser feliz, ya que fueran cuales fueran las circunstancias de su concepción, él o ella existe como un ser autónomo.

El hijo adoptado

Un niño adoptado representa un desafío para el sistema, como ya hemos comentado en otro apartado. El niño trae consigo a su propio sistema y debe insertarse en uno que no le ha dado origen. En estos casos:

- Puede ser muy protegido, ya que se considera que se le ha "salvado" de un destino difícil.
- En nuestro pasado, y aún en algunos países, se ha utilizado la adopción como manera de conseguir "mano de obra" para el negocio familiar o para el cuidado de los padres en edad anciana. Un hijo que ha sido adoptado con estas perspectivas puede sentir un normal y justo resentimiento hacia los adoptantes.
- Puede ser visto como intruso o competidor por los hijos biológicos de la pareja, si los hay.
- A veces idealiza a los padres biológicos, y puede sentir un conflicto de lealtad con los adoptivos.
- Puede sentir que se le trata de manera diferente, lo que es objeto de orgullo y fuente de problemas.
- Si desconoce las peculiaridades de su sistema de origen, puede sentirse aislado.
- En los casos de adopciones internacionales, hay que tener en cuenta el origen étnico del adoptado, las costumbres de su país, la religión predominante, su idioma natal, etc. Si en algún momento revela interés por conocer estos extremos, o incluso por profundizar en ellos, es un impulso que debe ser respetado.

El hijo réplica

Aquí el hijo recibe el mandato genealógico de ser la réplica exacta de uno de sus progenitores, o de un antepasado. Desde muy pequeño, se resalta su similitud física o de carácter con ese antecesor y de algún modo se espera de él o ella que repita la historia del mismo. En algunos casos, este hijo nace como una forma de curar al árbol, sobre todo si se le asemeja con un antepasado problemático. Ahora bien, el destino de esta persona suele estar comprometido por esta asociación y lo mejor que puede hacer es tomar su propio destino, separándose amorosamente de la asociación que se le ha impuesto.

El hijo cónyuge

Es el caso más frecuente de parentificación, en el cual uno de los progenitores espera del hijo que se convierta en una especie de cónyuge perfecto. De manera inconsciente le educará para que así sea, privándole de su propia individualidad. Este hijo cónyuge, que suele ser de sexo opuesto al progenitor, tendrá grandes dificultades para encontrar pareja e incluso para desligarse del hogar familiar. Es un caso común entre algunos hijos varones de madres solteras, o cuyo padre era inmaduro, huido, alcohólico o adicto. También entre hijas de madres con enfermedad mental grave, deprimidas patológicas o discapacitadas. En todos estos casos, el hijo o hija deberá librarse de esa carga generacional, devolviendo a sus padres sus propios conflictos y negándose a ser "el ojito derecho de mamá" o "la princesa de papá". Esta devolución es costosa, pues atenta contra el instinto de vinculación familiar, pero es necesaria, para que la nueva forma de vinculación con los padres libere a la persona de un destino demasiado pesado.

El hijo portador de un secreto

Ya hemos hablado en otros apartados de los secretos familiares y su presencia, siempre tóxica en los árboles genealógicos. El hijo portador de un secreto es aquel que carga con las consecuencias de un acto que no se nombra, o bien el que por alguna razón, descubre la naturaleza de dicho secreto. Ante esto, el hijo puede adoptar una estrategia de ocultación, o puede hacer suyo el secreto y vivirlo con gran vergüenza aunque no le pertenezca. Ante estos casos sólo hay una solución: revelar dicho secreto ancestral de manera que sea conocido por todos. De este modo, su potencial venenoso se disuelve.

La conciencia y el inconsciente

La conciencia y los órdenes del Amor

Dentro de cada uno de nosotros existe una conciencia personal, gracias a la cual nos podemos sentir inocentes o culpables. La conciencia de culpabilidad o inocencia no tiene que ver con el "bien" o el "mal", ni con la moral del momento, sino con la moral del sistema. Las cosas más terribles se pueden hacer con la conciencia tranquila, y se puede sentir culpabilidad por actos que no tienen nada de malo.

La conciencia personal se despliega de diferente manera en diferentes tipos de relación. Es decir, que tenemos una conciencia específica para la relación con nuestra familia, otra para la relación laboral, otra para la conducta social, etc. Incluso, podemos tener una conciencia específica relacionada con cada persona significativa de nuestro sistema familiar.

Por otra parte, existe también una conciencia sistémica, que se desarrolla en nosotros de forma paralela a la conciencia individual. Es una conciencia a la que no podemos acceder directamente, pero cuyos resultados podemos ver en las relaciones con los miembros de nuestro sistema.

Por último, existe una tercera conciencia que es la conciencia de la Totalidad. Esta es inefable y misteriosa. No sigue los dictados de la conciencia personal o sistémica, y seguirla requiere un gran esfuerzo, un esfuerzo de tipo espiritual que va más allá de nuestra individualidad, sistema familiar o cultura. Es una conciencia que procede de la conexión íntima con el Alma personal y con el Alma del Mundo (*ánima mundi*).

La conciencia sirve a los órdenes del amor a través de la vinculación, el equilibrio y el orden.

En el terreno de la vinculación, la conciencia está tranquila siempre que la persona mantenga el derecho a la pertenencia. De este modo, si para pertenecer al grupo hay que hacer algo horrible, se hace con la conciencia muy tranquila, pues lo que se busca es mantener la vinculación. Este es el caso, por ejemplo, de las atrocidades que se cometen en la guerra, que en muchas ocasiones no suelen tener un trasfondo patriótico, sino que se relacionan con la pertenencia a un grupo (pelotón, regimiento) que se siente con la necesidad de protegerse frente a un enemigo.

Lo que se pretende alcanzar a través de la inocencia es lograr la sensación de cercanía y de protección, la necesidad de seguridad que sólo se experimenta dentro del sistema. La persona se siente inocente cuando considera que tiene derecho a formar parte del grupo y culpable cuando cree haber perdido el derecho a la pertenencia.

Como los hijos dependen más de los padres que a la inversa, aquellos estarán más dispuestos a sacrificarse por sus progenitores para ganar la pertenencia al sistema. Es

por este motivo por el que los hijos hacen grandes esfuerzos y toman sobre sí los problemas de los padres. La fidelidad al grupo es sinónimo de debilidad. Aquel que está más desamparado es el que está más atado y comprometido con el sistema, por eso los más débiles son siempre los que se sacrifican en aras de los más poderosos.

En el terreno del equilibrio entre el dar y el recibir, la conciencia hace que nos sintamos culpables cuando estamos obligados ante alguien. La inocencia se gana cuando uno está libre de cualquier obligación. Cuando alguien da más de lo que está obligado a entregar, se siente inocente y con capacidad para reivindicar algo al otro, al que transfiere la culpabilidad.

Por último, en el campo del orden sistémico, la conciencia establece que somos inocentes cuando respetamos el orden y culpables cuando lo violamos. Da igual si el orden está viciado o si es incoherente. La falta de adhesión al orden provocará sentimientos de culpabilidad.

La inocencia y la culpa

Como vemos, el concepto de conciencia sistémica está unida a los de inocencia y culpabilidad. En cualquiera de las tres esferas (vinculación, equilibrio y orden), la persona se sentirá inocente o culpable dependiendo de cómo actúe con respecto al sistema. Este equilibrio es muy precario, pues en muchas ocasiones, para mantener la inocencia en un extremo hay que incurrir en la culpa en otro. En este aspecto, cada sistema tiene su propia conciencia.

En la inocencia y la culpa hay al menos dos niveles. En un nivel más superficial, muchas personas que han sufrido, buscan la inocencia como un medio para reivindicarse ante los perpetradores. Esta inocencia se asemeja bastante al victimismo, mediante el cual la persona se refugia en su dolor. Así, pretendiendo hacerse pequeña, en realidad busca ponerse por encima del agresor. En este plano, la existencia del inocente requiere la existencia de un culpable (o varios) sobre el que se vierten los reproches.

Una forma de pasar la culpa al otro en el ámbito de las relaciones personales es a través de los celos. La persona que sufre los celos, secretamente desea romper la relación, pero para sentirse inocente sospecha de su pareja. De este modo convierte a la pareja en culpable ante sus ojos y se reserva la inocencia para sí. El resultado muchas veces es el deseado por el celoso, la ruptura de la relación.

Un caso particular de inocencia y culpabilidad es el relacionado con el incesto. En la dinámica del incesto, frecuentemente la madre entrega de manera inconsciente a la víctima. De este modo se solucionan a veces graves conflictos entre el dar y el recibir en el seno de la pareja (por ejemplo, cuando la madre exige de su segunda pareja que actúe como padre de sus hijos y éste como contrapartida se convierte en agresor sexual de éstos).

El hijo o hija que padece el incesto lo vive con culpabilidad. Se siente de alguna manera responsable de haber "seducido" al agresor, sin darse cuenta de que es presa de una dinámica que le ha venido impuesta por la generación anterior. En estos casos, es fundamental que la víctima encare la dinámica y de este modo pueda recuperar la inocencia que injustamente le arrebataron.

En Constelaciones Familiares la solución se siente muchas veces como culpabilidad, y sólo se llega a ella a través de la culpa. Esto es así porque llegar a la solución implica, en primer lugar, reconocer las vinculaciones sistémicas que existen entre perpetrador y víctima. En este contexto, la solución se siente como una amenaza, ya que la víctima se ha acostumbrado a su papel y encuentra un beneficio en él. Por eso no es extraño que muchas personas que se han acostumbrado a ser víctimas, se resistan a solucionar sus problemas. El problema, aunque doloroso, es conocido. La solución, en cambio, parece amenazante.

Pero una vez que se ha encarado la solución, una vez que se ha visto la verdad que subyace dentro del sistema, ya no hay manera de recuperar esa falsa inocencia. La solución lleva a una soledad momentánea. Recursos como la pena o el victimismo, a los que la persona se había acostumbrado, ya no sirven.

Por su parte, y de manera paradójica, el culpable suele ser más humilde que el inocente, pues conoce sus actos. Frente a la arrogancia que a veces muestran las víctimas, los culpables no tienen más remedio que ocultarse y alimentar su resentimiento.

Pero cuando las implicaciones sistémicas han sido puestas de relieve, cuando el inocente ha percibido su arrogancia y cuando el culpable ha encarado las consecuencias de sus actos, se puede llegar a un nivel más profundo de inocencia. En este plano, las personas se reconocen como humanos sujetos a sus limitaciones y a fuerzas que a veces son más poderosas que ellos. En este plano más profundo, todos somos inocentes y al mismo tiempo todos somos responsables.

Dicho todo lo anterior, hay que dejar muy claro que el proceso de Constelaciones Familiares no busca culpabilizar a las víctimas, sino que se trata de situar todo el problema en una perspectiva más amplia, en la que sean visibles las conexiones entre unos y otros y en el que haya posibilidad de que se genere un espacio para la reconciliación.

Cuando una persona comete un crimen o atenta contra otra persona, ha de afrontar las consecuencias de sus actos hasta el final, sin justificarse ni buscar una redención. Pero al mismo tiempo, el sistema y la sociedad deben permitirse ser compasivos con esa persona, o al menos, no ser más crueles que el criminal. De este modo, se deja espacio para la responsabilidad y para la reconciliación.

El destino y la realización personal

El destino es un elemento importante en la vida de las personas. En Constelaciones Familiares no se entra en el debate "destino versus libre albedrío", es decir, si estamos condicionados por circunstancias sobre las que no tenemos control y están prefijadas para nosotros, o si tenemos plena libertad.

En Constelaciones Familiares se entiende el destino como el conjunto de circunstancias que se dan en el transcurso de la vida de la persona y sobre las que no tiene una responsabilidad directa. Destino es todo aquello que nos sucede y que sentimos que no podemos cambiar, independientemente de si es algo prefijado o no.

La mejor manera de asumir el destino consiste en aceptar lo que la vida trae asintiendo a ello, tanto si se vive como algo positivo como si se experimenta como algo negativo. Aquello que se recibe sin mérito alguno por nuestra parte es así considerado un regalo del destino y debe ser agradecido.

En cambio, cuando una persona se salva en una circunstancia en la que otras perecen, es decir, cuando tiene suerte, muchas veces se autolimita, impidiéndose el disfrute de su vida posterior. O bien cae en el extremo contrario, vanagloriándose de su suerte. Ambas soluciones son negativas. En el primer caso, porque no se agradece al destino por el resultado final, que es seguir con vida. En el segundo, porque todos los miembros del sistema sentirán que esa persona vive su fortuna con arrogancia.

La mejor manera de agradecer al destino por su intervención favorable es viviendo plenamente la vida, disfrutando de lo que la existencia nos regala y, si es posible, entregando a los demás algo de lo recibido.

En cambio, cuando la intervención del destino es desfavorable para la persona, es decir, cuando se padece una desgracia, lo mejor que puede hacer la persona es aceptarla y no rehuirla. En este punto, el individuo gana en fuerza y en dignidad. Por ese motivo, nadie debe hacerse cargo del destino de otro, pues por ayudarlo, le estaría robando su dignidad y le estaría disminuyendo en su fuerza. El destino es siempre individual.

En Constelaciones Familiares podemos trabajar con el destino como un elemento más, representándolo a través de un integrante del grupo. También se pueden usar otros elementos culturalmente "cargados", como la muerte o el concepto de dios. Este tipo de Constelaciones, que más propiamente son movimientos del alma, son muy poderosas, y resultan especialmente útiles cuando la persona se resiste a encarar una dificultad.

Inconsciente y alma

En Constelaciones Familiares se trabaja sobre aquellos contenidos del inconsciente en los que existen nudos o problemas de carácter sistémico. La finalidad de este trabajo terapéutico consiste en modificar el contenido o imagen inconsciente reemplazándola por un contenido o imagen sanadora, que restaure el orden dentro de la persona, de manera que la energía y el amor fluyan en su vida.

De manera simplificada, podemos definir el inconsciente como un conjunto de procesos que funciona de manera autónoma en nuestra psique. Estos procesos se dan por debajo del nivel de la conciencia cotidiana, por lo que resulta difícil acceder a ellos.

Aunque el concepto de inconsciente surge en la época romántica (principios del S. XIX), es Sigmund Freud el primer autor que profundiza en él, señalando el inmenso poder de esta instancia psíquica en la vida de las personas. Para Freud, los contenidos del inconsciente pueden ser visibles a través de los sueños o los actos fallidos (cuando queremos ocultar alguna cuestión y hacemos o decimos algo que nos delata). Carl Gustav Jung amplía esta visión, señalando que los mitos y los cuentos populares pueden ser también vías por las que se plasma y se reconoce al inconsciente.

Si bien en el campo de la Psicogenealogía es común referirse al inconsciente, en Constelaciones Familiares se habla con más frecuencia del "Alma" como punto esencial donde se concentra el conflicto y la solución del mismo.

Llegar a una definición de "alma" resulta complicado, ya que se trata de un término muy cargado de connotaciones religiosas. En el contexto en el que nos movemos en el presente trabajo, y de manera resumida, podríamos entender el alma como el núcleo activo que engloba el cuerpo, la mente y las emociones del ser humano. Decimos que es un núcleo activo por cuanto produce y genera su propia organización a través del movimiento. Así, el movimiento es inherente al alma.

Realmente, podemos entender ambos conceptos (inconsciente y alma) como dos formas de acceder al mismo significado. Cada una de ellas nos permite reconocer diferentes aspectos del ser humano y por tanto, ambas representan descripciones válidas del aquello que bulle en el interior de la persona.

Por último es importante aclarar que el inconsciente no es, por su propia naturaleza, un terreno fácil de conocer. Cualquier aproximación que hagamos en este campo es siempre especulativa y está sujeta a interpretación. En particular, hay que entender que el inconsciente se resiste a cualquier análisis, ya que es un campo creativo, dinámico, atemporal y sincrónico. En otras palabras, es un terreno psíquico que se renueva y se reconstruye de forma continua, donde no existe el tiempo (al menos en la forma en que la conciencia maneja este término) y donde todos los hechos suceden al mismo tiempo. Es por esto que se pueden trabajar los movimientos interrumpidos en la infancia en

cualquier momento de la vida, y es esta también la razón por la que aquellas dinámicas que se dieron en el pasado pueden ser representadas en el presente en Constelaciones Familiares.

Siguiendo la afortunada descripción de Alejandro Jodorowsky, el inconsciente es artístico, no científico. En cualquier caso, y con todas las cautelas posibles, debemos intentar comprender algunos elementos del inconsciente a fin de sacar conclusiones que sean útiles en nuestro trabajo.

Niveles del inconsciente

El inconsciente es un campo de la conciencia generalmente inaccesible y complejo. Aunque es un campo unitario, a efectos descriptivos, podemos entenderlo como dividido en, al menos, cuatro núcleos:

- **Nivel Personal.** Es la parte más cercana a la conciencia y recoge aquellos aspectos del inconsciente que son privativos de cada individuo.

- **Nivel Familiar.** Situado en un nivel algo más profundo que el anterior, señala todo aquello que proviene y se comparte con la familia y los antepasados.

- **Nivel Social.** Recoge aquellas influencias que provienen del tiempo y la cultura en la que vivimos.

- **Nivel Colectivo.** Descubierta por C.G. Jung, el Inconsciente Colectivo reúne tanto aquellos contenidos que son comunes a todas las personas en cualquier tiempo y lugar como aquellos de universal aplicación que se han generado a lo largo del tiempo.

En Constelaciones Familiares se trabaja básicamente tanto con el inconsciente personal como con el familiar. En algunos casos, se puede descender a niveles más profundos, pero por regla general, no suele ser necesario, ya que en los superiores se puede encontrar la energía y la solución que la mayor parte de los seres humanos necesitan para su bienestar.

En particular, el inconsciente familiar se puede observar desde dos perspectivas.

- Por un lado, existe un inconsciente que es común y compartido por todos los miembros del sistema familiar. En él, se almacenarían todos los recuerdos, las historias del clan, las costumbres y las normas por las que se rigen los intercambios entre las personas. Al parecer, este inconsciente familiar se va perpetuando, y al mismo tiempo, se va transformando sutilmente de generación en generación.

- De otro lado, se puede denominar "inconsciente familiar" a la parte del sistema familiar que ha sido interiorizada por la persona. Cada miembro del sistema interiorizará una fracción ligeramente diferente de los demás, dependiendo de cuál sea su posición dentro del orden de la familia. Esto explica por qué los hermanos pueden tener diferentes vivencias de sus padres, siendo éstos los mismos para todos.

Esto tiene una implicación importante y es que cada persona reflejará en Constelaciones aquella parte del inconsciente familiar que le corresponda, por lo que no cabe hablar de una verdad única, sino de múltiples vivencias e interpretaciones que dependen del "sitio" que cada cual ocupa con respecto a los demás.

Estos fragmentos del inconsciente familiar configuran una parte del inconsciente personal, de modo que se puede decir que la familia existe fuera de nosotros, pero también que la llevamos dentro. Así, nuestra familia no es nada sin nosotros, pues nuestra mera existencia modifica todo el núcleo inconsciente compartido. Pero nosotros tampoco seríamos nada sin ella, pues la tenemos interiorizada desde el mismo instante

del nacimiento. En otras palabras, modificamos la familia por nuestra existencia y ella nos modifica por su realidad, que es previa a nosotros, y que probablemente continúe después de nuestra muerte.

De todo esto se deduce la importancia de comprender el trabajo de Constelaciones Familiares, no sólo desde el punto de vista del desenvolvimiento del Alma, sino desde la perspectiva del inconsciente. Como se indicó más arriba, ambos enfoques aportan distintas vías que nos acercan al significado profundo de este trabajo terapéutico.

Los Movimientos del Alma

El Alma en desarrollo

A medida que las Constelaciones Familiares se han ido desarrollando en todo el mundo, ha surgido un refinamiento del método que podemos denominar "Movimientos del Alma". Según Hellinger: "El procedimiento básico consiste en no hacer nada, retirarse y solamente mirar... El movimiento del alma está sucediendo todo el tiempo y ese movimiento consiste en asentir a todo lo que es... Al final, no sabemos qué sucedió. No buscamos una solución en el sentido habitual. Llevamos a algo a sintonizar con el movimiento del espíritu y entonces nos retiramos."

Más allá del trabajo sistémico de Constelaciones, se puede observar cómo el alma busca la solución de manera activa en todos los instantes de nuestra vida. Por ese motivo, si se le permite desplegarse, el alma es capaz de encontrar la solución que necesita, y que no siempre está en concordancia con lo que dice nuestro ego o la moral que se nos ha inculcado. El efecto de este trabajo va mucho más allá de lo que se puede comprender a través de la mente analítica y genera efectos de gran calado en nuestra vida.

El trabajo con movimientos del alma requiere del terapeuta la máxima contención, permitiendo que las personas se muevan con total libertad y escogiendo aquellos temas que tienen que ver con el desenvolvimiento del alma, como son el destino, la enfermedad, las decisiones, o los cambios, por citar unos pocos. Se puede emplear también en casos donde existen perpetradores y víctimas, como en aquellos que son consecuencia de guerras o conflictos. También en problemas de actualidad como la emigración o el desarraigo. En resumen, es un desarrollo que puede ser útil para tratar muchos problemas que no son necesariamente de origen sistémico.

Por otra parte, hay que señalar que este tipo de trabajo requiere del facilitador una buena dosis de humildad y de creatividad. Estas cualidades son necesarias para poder poner a las personas en contacto consigo mismas de un modo que sea constructivo y que conduzca a una solución desde el interior. Como se ha indicado, se requiere aquí que el facilitador enfoque correctamente el problema y lo desarrolle con el mínimo de elementos posibles, con la máxima seriedad y cuidando de no intentar resolver por este procedimiento cuestiones que son claramente de origen sistémico y que requieren una Constelación Familiar.

En realidad, lo que se pretende en el trabajo terapéutico no es otra cosa que apoyar el movimiento que el alma ya realiza por sí misma en todo momento. Todo desarrollo importante a lo largo de la vida (estudiar, viajar, cambiar de domicilio, unirse a una pareja, separarse, etc.) no es otra cosa que el resultado externo de un movimiento que

se produce en el interior del alma. Estar abiertos a escuchar estos anhelos y seguirlos con valor, con consciencia y de forma compasiva, no siempre es fácil, pero es lo que se requiere para poder llevar una existencia plena.

En el trabajo con movimientos del alma no siempre se recurre a los miembros del sistema familiar para completar el trabajo, sino que se pueden utilizar representantes de personas completamente ajenas como en el caso de una víctima y un perpetrador. También se pueden representar objetos a través de seres humanos. Incluso se puede trabajar con conceptos abstractos como el destino, la suerte, la adicción o la salud.

En la práctica, el trabajo con movimientos del alma supone buscar representantes de los elementos que se quieren trabajar y situarlos en una Constelación junto al representante del sujeto. Se deja actuar a los representantes y se actúa cuando sea necesario.

Como norma general, suelen ser necesarias varias constelaciones familiares con un mismo individuo (en sesiones diferentes) antes de poder entrar de lleno en el trabajo con los movimientos del alma. En esto, como en cualquier aspecto relacionado con Constelaciones Familiares, puede haber excepciones. Lo más habitual es que haya que desenredar nudos sistémicos muy fuertes antes de poder entrar en las sutilezas de este método.

A la hora de reconocer un auténtico movimiento del alma en la vida cotidiana, distinguiéndolo así de cualquier otro sentimiento más o menos pasajero, debemos fijarnos en si ese movimiento requiere un incremento de la consciencia y una expansión de los horizontes personales.

Si el movimiento nos lleva a ir un poco más de dónde estamos, si supone un reto, si nos lleva a aprender algo, si moviliza miedos profundos o toca heridas no cicatrizadas, seguramente se trata de un desarrollo del alma. En cambio, aquello que está en sintonía con nuestro ego, aquello que nos mantiene en el mismo nivel de consciencia, que no nos hace crecer ni nos moviliza, que no causa temor ni nos atrae con fuerza irresistible, probablemente no está en sintonía con el alma.

Hay que tener en cuenta que el alma se manifiesta siempre en el movimiento, y en la vida, el movimiento conlleva cierta incomodidad, pero también cierta satisfacción profunda.

Los movimientos del alma suelen generar temor en la mayor parte de las personas, ya que junto al deseo y la profunda necesidad de renovación, existe cierta aprensión a realizar cambios que puedan tener malas consecuencias. El miedo unido al anhelo es también un buen indicador de que un movimiento del alma está esperando a ser desarrollado en nuestra vida.

Por supuesto, tener miedo es un síntoma normal que proviene del instinto de autoprotección. El miedo es sano, pues nos protege y nos devuelve a la tierra, nos impide volar demasiado alto. Pero cuando este miedo se convierte en insuperable, quizás lo que suceda es que estemos reviviendo algún movimiento interrumpido en el

pasado.

Movimientos interrumpidos

Dentro del capítulo de los movimientos del alma requiere especial atención el caso de los "movimientos interrumpidos", que son origen de diversos problemas para las personas.

Entendemos por movimiento interrumpido aquel movimiento del alma que resulta detenido por diversas circunstancias y que provoca en el individuo sentimientos de rabia, dolor o frustración. Generalmente, los movimientos interrumpidos que más afectan a los individuos son aquellos que se sufren en la infancia y que estaban dirigidos hacia el encuentro con uno o con ambos progenitores. Aquí, el hijo intentó acercarse al progenitor en busca de amor o de consuelo, y éste reaccionó con rechazo o poniendo una distancia emocional que dañó al niño. Posteriormente, en la edad adulta, esa persona llevará sobre sí los efectos de ese rechazo.

La causa del movimiento interrumpido puede muy bien ser un enredo de tipo sistémico. Si el padre o la madre interrumpen el movimiento del hijo, no es porque no sientan amor hacia su vástago, sino porque ellos a su vez sufren dificultades para que ese amor se desarrolle de forma plena. Estas dificultades provienen de su propio sistema de origen y se pueden observar en todas sus relaciones, incluso en la relación que mantienen con su pareja.

Cuando una persona ha sufrido los efectos de un movimiento interrumpido en las primeras etapas de su vida, queda en ella un recuerdo de carácter traumático que es el origen de una neurosis (sufrimiento emocional con repercusiones en la conducta).

El movimiento que debería ser rectilíneo, se vuelve circular y no alcanza nunca su objetivo. Así, en los años que siguen, la persona da vueltas en torno a lo que desea, a las personas que ama, a los objetivos que quiere alcanzar, pero nunca da el paso hacia ellos. En estos casos, el recuerdo traumático de la interrupción hace que la persona tenga miedo de finalizar el movimiento. En ocasiones, aun cuando la persona haya reunido el valor necesario para hacer el movimiento, puede suceder que el objetivo deseado o la persona amada se alejen.

Todos formamos parte de un sistema, y cuando elegimos a las personas que nos van a acompañar en la vida, escogemos a aquellas que se adaptan a nuestro sistema de origen, y ellos hacen lo mismo al escogernos a nosotros. De modo que quien ha sufrido un movimiento interrumpido en su infancia va a unirse a aquellos que mejor reflejan y responden a su dinámica circular.

Casos muy claros de movimientos interrumpidos pueden ser enfermedades repetitivas en la infancia, alejamiento de los padres, desatención por parte de éstos, adopciones, etc. El movimiento interrumpido actúa de forma más poderosa cuando la persona que ha negado el acceso fue la madre, pues el vínculo del niño con ella, sobre todo a edades muy tempranas, es muy grande.

Los movimientos interrumpidos, al ser de carácter traumático tienen efectos que van más allá del núcleo psicoemocional de la persona. Se reflejan también a nivel físico a través de diversos síntomas, tales como dolores persistentes, rigideces o enfermedades repetitivas. Se dice entonces que el amor ha quedado congelado o retenido en la zona del cuerpo que refleja la enfermedad, porque el amor sigue funcionando incluso en este tipo de conflictos, pero de un modo doloroso.

La solución a este tipo de problemas consiste en hacer una regresión hacia el origen del conflicto. En este caso, el terapeuta llevará a la persona, con la imaginación, al tiempo en que sucedió la interrupción, a la edad aproximada en que se dio la ruptura.

Tomando el papel del padre o de la madre (o permitiendo que alguna persona del grupo lo haga), ayudará a que el cliente experimente el movimiento completo, reclamando al progenitor o sintiéndose acogido por el representante de éste. Es un trabajo que sólo se puede realizar cuando hay energía suficiente para que su efectividad sea real.

Si la persona se siente superior a sus progenitores, si siente desprecio hacia ellos o les reprocha algo, es conveniente que antes se haga una reverencia o se incline la cabeza ante un representante. Este movimiento previo facilita el trabajo posterior.

Llegar a la resolución puede ser doloroso en ocasiones, pero se trata de un dolor necesario y breve, que restaura el orden dentro de la persona, permitiendo que el amor fluya a través de su cuerpo y se manifieste en sus sentimientos. Toda la impotencia acumulada durante años sale a la luz por un instante, antes de ser disuelta.

Como en el caso de las Constelaciones, reconocemos que el movimiento se está restableciendo en el momento en que la persona comienza a sentirse ligera y tranquila. En ese instante puede darse cuenta de la pesadez con la que ha vivido hasta ese momento y puede empezar a permitir que el alma se despliegue y se muestre.

El terapeuta o el representante debe retirarse en cuanto el movimiento se haya completado. De este modo se guardan las distancias y todos recuperan su libertad, respetando tanto al progenitor como a la persona que se constela.

Dinámica de trabajo en Constelaciones Familiares

Las rondas

El trabajo de Constelaciones Familiares es una terapia de grupo en la que se trabaja con cada participante de forma individual. El hecho de trabajar en grupo propicia que la energía conjunta ayude en el proceso terapéutico.

Dentro del trabajo grupal tienen especial importancia las rondas, en las que el facilitador se dirige, por turno y de forma breve, a cada uno de los participantes, a fin de conocer cómo van encarando las emociones y percepciones que se dan en el curso del trabajo. Lo normal es hacer una ronda al inicio de cada sesión. Esto permite al facilitador ver por dónde se mueve la energía del colectivo y qué personas deben trabajar primero. El valor de las rondas se nota de manera especial en los talleres que se realizan durante varios días, pues se sigue la evolución de cada participante.

Durante la ronda, el facilitador preguntará a cada participante cómo se encuentra o si desea decir algo. Si a raíz de esto, es necesario hacer alguna aclaración o corrección, es conveniente hacerlo de forma breve, de modo que las rondas no se conviertan en un diálogo demasiado extenso, ya que esto tiende a reducir la energía del grupo. Cuando las personas del grupo se distraen o hacen comentarios entre ellos, desvían la energía del plano corporal al mental. De hecho, debe considerarse como una táctica evasiva de tipo inconsciente que el facilitador debe cortar sin contemplaciones.

Los diálogos cruzados entre participantes no suelen ser productivos, por lo que el facilitador debe intervenir en ellos de manera que la energía se encauce de nuevo. En cualquier dinámica de grupo es muy fácil que las personas más fuertes o verbalmente hábiles impongan sus interpretaciones a los demás. Esto es nocivo para el trabajo, ya que en Constelaciones Familiares no buscamos interpretaciones a los hechos, ni es un trabajo que se base en la comprensión mental, sino que nos centramos en lo que sucede para buscar la solución a los conflictos.

Por eso se evitan, en la medida de lo posible, las interacciones negativas en el grupo. Nadie cuestiona a nadie, ni le critica, ni se buscan explicaciones o se elaboran teorías que el facilitador no haya pedido. De este modo, cada uno respeta a los demás y siente que su problema particular tendrá una solución que provenga del amor.

En este sentido es muy importante evitar los juicios acerca de las personas, presentes o no, pues es algo completamente nocivo en cualquier proceso sanador. El juicio nos aleja de la persona en vez de acercarnos a ella. La tarea del facilitador no es la de ser juez, ni fiscal, ni abogado de nadie, sino que debe estar siempre al servicio de

la reconciliación y la claridad.

Concretar el problema

Como se ha indicado, en un taller típico de Constelaciones Familiares se dan una serie de fases. A continuación vamos a explicar cada una de ellas, aclarando, como siempre, que cada caso es diferente y que no hay reglas fijas en este trabajo.

El primer paso consiste en concretar el problema sobre el que se va a trabajar. En Constelaciones Familiares se trabaja sobre un tema cada vez, y se pretende hacerlo sobre la cuestión que genera más conflictos en la persona en el momento presente. El objetivo de la terapia no es resolver conflictos del pasado, aunque se vaya al pasado en busca de soluciones. Tampoco se pretende arreglar todo lo que acucia a la persona en una sola sesión. Muchas veces, arreglando un sólo tema, se obtiene la solución a varios conflictos que estaban unidos a éste, debido a la naturaleza sistémica del ser humano.

Para concretar el problema, el facilitador sostiene un pequeño diálogo, con la persona que desea configurar su Constelación (cliente). Este diálogo se realiza ante el grupo, lo que implica por parte del facilitador un gran respeto ante la intimidad del constelado. Las preguntas que intentan satisfacer la curiosidad no tienen lugar y se tiende a ir a los hechos esenciales. Así por ejemplo, si una persona refiere estar viviendo un conflicto matrimonial, no hace falta que entre en detalles íntimos, pues son innecesarios y sólo crean distracción y morbo.

El diálogo aclaratorio es un arte que requiere sensibilidad, centramiento y claridad por parte del facilitador. Estas cualidades le permiten observar y sentir lo que está sucediendo con el cliente. De este modo, se detecta cuál es el trasfondo oculto bajo la cuestión, ya que el problema aparente no siempre es el que realmente le acucia.

A este respecto conviene recordar lo que dice Hellinger: "Todo lo que una persona idea con anterioridad sirve para la defensa. También lo que le cuenta al terapeuta acerca de sus problemas sirve para la defensa. Sólo cuando la persona actúa, el asunto va en serio."

Como decimos, el facilitador debe estar centrado y ser claro, de modo que sea capaz de ver qué es lo que el alma de la persona necesita en ese momento. Las ideas preconcebidas deben ser dejadas de lado, así como la información previa que se tenga sobre la persona, tal como corresponde al enfoque fenomenológico. Se requiere aquí una actitud seria y siempre al servicio del alma del cliente, lo que implica también no dejarse seducir por sus explicaciones, ni ir en la dirección que éste quiere, sino en la que su alma necesita.

Como ya sabemos, lo que necesita el alma es orden, reconocimiento de los excluidos y equilibrio. Los órdenes del amor son la brújula que orienta al facilitador y le permite hallar el lugar donde ha quedado enredada el alma de la persona.

Hay que tener siempre en cuenta que se busca la solución para la persona que está presente, para el cliente y para nadie más. Las exploraciones banales en el sistema "por

ver qué hay" son también desaconsejables. La Constelación se hace en serio y por un buen motivo.

El motivo concreto se reconoce porque es simple, porque tiene fuerza y porque se puede resumir en una sola frase.

A través del diálogo se concreta el problema a tratar y se aprovecha para centrar al cliente. Un buen diálogo es el primer paso para encontrar una buena solución, y en ocasiones, puede ser la solución en sí misma.

Exploración genealógica

A través de la exploración genealógica, el facilitador intenta buscar las causas sistémicas más probables que han generado el problema del constelado. Esta exploración no presupone una solución, ya que ésta vendrá dada por la Constelación, pero permite apuntar diversas posibilidades.

La exploración genealógica implica preguntar al constelado por las personas que formaron parte del sistema y en ocasiones configurar un cuadro genealógico denominado "genograma". En este momento, es aconsejable que el facilitador centre al cliente en los hechos concretos y que evite, en la medida de lo posible, las opiniones acerca de los antepasados.

Los hechos sobre los que se debe cuestionar al constelado son, básicamente, éstos:

- Personas que forman parte del sistema, tanto los antepasados como los descendientes, es decir, abuelos, padres, hermanos, pareja, parejas anteriores e hijos. También conviene anotar las parejas anteriores de los padres.

- Hechos relevantes en la vida de estas personas, entre las que se encuentran:
 - Aquellos de los que "no se hablaba".
 - Secretos familiares.
 - Embarazo adolescente.
 - Abortos y mortinatos (muerte en el nacimiento). También las muertes en la edad infantil.

- Muerte de la madre durante el parto o en el período inmediatamente posterior.
- Violaciones o abusos, como víctima o perpetrador.
- Enfermedades graves, sean físicas o mentales.
- Accidentes graves.
- Emigración.
- Reparto desigual de una herencia.
- Asesinatos, como víctima o perpetrador. También las muertes sin aclarar.
- Suicidios.
- Torturas o persecución política, como víctima o perpetrador.
- Oficios relacionados con la muerte o el dolor, tales como soldados, policías, enterradores, médicos, enfermeras, etc.

- Oficios relacionados con Dios, como sacerdocio o monacato.
- Participación en guerras o conflictos.
- Robos, apropiación de bienes ajenos (incluso de manera legal tras una guerra).
- Cualquier otro hecho que se considere relevante.

Generalmente, a través de esta pesquisa, el facilitador puede hacerse una idea de en qué lugar del sistema hay nudos que pueden estar incidiendo en la vida del constelado.

En ningún caso, el facilitador explicará cuál es su esquema mental acerca de las

posibles causas sistémicas. Pues en este punto se trata sólo de una hipótesis que ha de ser refrendada o modificada por medio de la Constelación. Así no se mediatiza el resultado del trabajo ni se influye en los representantes.

Estos datos se pueden acompañar del trazado de un gráfico esquemático del árbol genealógico, denominado genograma. El genograma permite al cliente visualizar su propio esquema interior y es un primer paso antes de configurar la Constelación. En el genograma se pueden hacer pequeñas anotaciones o símbolos que ayuden a indicar qué personas del sistema pueden ser importantes para la solución, aunque todo esto es opcional y no necesario para la solución definitiva.

Elegir a los representantes

A continuación, el facilitador indicará al cliente qué representantes debe elegir de entre los miembros del grupo de trabajo. Para ello, tendrá en cuenta varias consideraciones.

La primera y fundamental es su propia percepción acerca del sistema y en qué parte del mismo puede estar el nudo, y por tanto la solución. En los casos en que hay un injusticia evidente, o bien cuando el conflicto con uno de los progenitores es claro, esta percepción debe ser inmediata. En otros, se requiere algo más de reflexión.

Otra cuestión a considerar es en qué sistema (el de origen o el propio) es más probable que se encuentre el conflicto. Una vez acotado el sistema, se elegirán aquellos representantes que parezcan más adecuados.

No es recomendable utilizar todos los miembros del sistema, "por si acaso", sino que es mejor elegir unos pocos miembros clave, y si es necesario, añadir más sobre la marcha. Esto aporta claridad y centramiento al trabajo.

Las únicas personas que no pueden ser seleccionadas como representantes son el propio facilitador así como aquellos que realmente formen parte del sistema del sujeto y que estén presentes en la sesión (por ejemplo, el cónyuge, progenitores, hermanos o amigos íntimos).

Siempre se elige un representante para el cliente, de modo que éste pueda observar la Constelación desde fuera. El hecho de que exista un representante del constelado permite que su visión del sistema, que siempre será parcial y subjetiva, no interfiera en el trabajo.

Al elegir entre los miembros del grupo, es común que se seleccionen hombres para representar a hombres y mujeres para representar a mujeres. Pero en algún caso, si no hay suficientes personas de un sexo determinado, o bien si el cliente así lo siente, puede seleccionar a una persona de sexo contrario. De cualquier modo, la selección debe hacerse de manera rápida, centrada e instando al constelado para que actúe de manera espontánea.

Si el facilitador observa que el cliente no está centrado, o bien, que no actúa de manera espontánea en su selección, debe parar el proceso e indicar esto al cliente. En caso de que éste no reaccione, se puede suspender o aplazar la Constelación. Esto es así porque en el trabajo se intenta actuar en el momento donde se concentra la máxima energía. Si el constelado, por ejemplo, se ríe o se toma la selección a la ligera, está dispersando la energía y los representantes no podrán sintonizar con su sistema.

Como se ha indicado anteriormente, una Constelación no se hace a la ligera o por "ver qué hay", sino que requiere estar centrados y enfocados a algo que sea importante. Lo contrario es una falta de respeto para el grupo.

Por regla general, los representantes se sitúan en un rincón de la zona de trabajo a

medida que se van seleccionando.

Cualquier miembro del grupo tiene derecho a negarse a participar en una Constelación determinada. Nadie está obligado a ser representante, pero es conveniente, por el bien de la cohesión del grupo, que el facilitador anime a todos a participar. Generalmente, quien se niega actúa por miedo al dolor, y si bien esto es respetable, no es un buen síntoma de predisposición al trabajo. En algunos casos, cuando un participante ha intervenido en varias Constelaciones, se le puede dejar al margen para que descansa y evitar una situación que rayaría con el abuso. En un grupo ideal, todos trabajan para todos, de modo que las cargas se reparten.

Como se indicó anteriormente, en el transcurso de la Constelación, el facilitador puede añadir algún representante más, eligiéndolo directamente entre los participantes. Generalmente no hace falta decir quién es éste representante, y suele tratarse de alguien que carece del reconocimiento del sistema o bien de un miembro cuyo destino fue trágico y cuya identificación con el cliente es causa del conflicto.

Hay que añadir que el facilitador puede, si lo cree conveniente, elegir a los representantes por sí mismo. Esto se debe a que en realidad no es importante quién represente a quién, ni quién escoge a quién, sino la energía del grupo. De hecho, el permitir elegir al constelado es una deferencia que se tiene con él, pero no un requisito para el éxito del trabajo.

Configurar la Constelación

Una vez se han elegido los representantes, el facilitador insta al cliente a que sitúe a éstos en el espacio de trabajo. Como en la elección, la colocación debe hacerse un modo centrado y de manera espontánea.

El cliente tomará a cada uno de los representantes y los conducirá al lugar que crea correspondiente dentro del espacio de trabajo. Los representantes quedarán de pie en el lugar indicado y mirando de frente en la dirección que se les sitúe. Poniéndoles las manos sobre los hombros, el cliente mira al representante y le dice quién es dentro de la Constelación: "Tú eres mi padre/madre/hermano/hijo". O bien, si es su propio representante, le dice: "Tú eres yo".

El cliente no puede mover ninguna parte del cuerpo del representante, ni situarlo en ninguna postura, ni hacer que dirija su mirada a algún punto concreto. Simplemente le conduce a un lugar del espacio.

Una vez se han situado todos los representantes, el cliente se sienta junto al facilitador. A partir de ese momento, se limitará a observar lo que suceda en la Constelación.

En esta primera fase, la situación de los representantes en la Constelación refleja la visión superficial que el cliente tiene del sistema en cuestión. A partir de este momento, comenzarán a regir las fuerzas del sistema.

Desarrollo de la Constelación

El momento álgido de la Constelación comienza cuando los representantes quedan solos en el espacio de trabajo. En ese momento, las energías del sistema comienzan a actuar sobre los representantes de un modo inexplicable, pero visible.

Es importante recordar a los representantes que, al inicio de la Constelación dejen los brazos colgando a los lados del cuerpo (nada de brazos cruzados) y que se mantengan los ojos abiertos. El facilitador explicará a los representantes, especialmente a aquellos que sean novatos, que se dejen llevar por lo que sientan en cada momento, sin pensar nada y actuando con la mayor espontaneidad. Les indicará que pueden moverse por el espacio, sentarse o hacer lo que consideren oportuno, siempre que se haga despacio y de manera centrada.

Los movimientos demasiado bruscos o la verbalización espontánea de las emociones se deben considerar, en la mayor parte de los casos, como una intromisión de la mente del representante en el trabajo. Cuando esto sucede, es conveniente que el facilitador corte de raíz estos comportamientos, que no ayudan al trabajo. Si es preciso, el facilitador puede hacer sentar a un representante y sustituirlo por otro.

En una Constelación típica, en pocos minutos se observa cómo los representantes comienzan a moverse, a expresar en sus gestos las energías del sistema, siempre de acuerdo al papel que estén representando. Aquí no importa, cuál sea el grado de información que posean sobre el sistema, ya que en muchas ocasiones se moverán de forma contradictoria a lo que el cliente ha manifestado en su exposición inicial.

Los representantes, en este punto del trabajo, se liberan poco a poco de la visión superficial del cliente y comienzan a entrar en el campo energético de su fotografía interior, que el constelado, en muchos casos, desconoce. Aun así, si el constelado está centrado en el trabajo y no deja que sus objeciones interiores le desvíen de la percepción, reconocerá que lo que se muestra en la Constelación refleja la auténtica realidad del sistema.

El facilitador observará con atención no sólo los movimientos que realizan los representantes, sino que se fijará en su lenguaje corporal. Los gestos, las miradas, la posición del cuerpo indica los sentimientos que se dan dentro del sistema y que los representantes están expresando.

Junto a esto, el facilitador también preguntará a cada representante por sus sentimientos, si es preciso. Si ve que la persona desea hacer un movimiento y no se atreve, le puede instar a completarlo. Al dirigirse al representante, le denominará según el papel que ocupe dentro del sistema, diciendo por ejemplo: "¿Cómo se siente la representante de la madre?" y frases similares.

Es aconsejable prestar atención a las percepciones corporales de los representantes, pues suelen ser más fiables que las descripciones genéricas. Así por

ejemplo, si el facilitador siente que el representante tiene problemas para fijar la mirada en un punto, o si cree que le tiemblan las rodillas, puede preguntar por ello.

Las combinaciones que se pueden dar a lo largo de una Constelación son infinitas y sería imposible dar cuenta aquí de todas ellas. Es preciso que el facilitador participe en muchas Constelaciones como mero observador y representante, a fin de tener una percepción correcta de todas ellas. Aquí indicaremos solamente algunas posibilidades y su significado más habitual, aunque siempre hay que tomar estas indicaciones como guías:

- Cuando los miembros de la pareja están frente a frente, esto puede indicar algún conflicto entre ellos, aunque hay que confirmar esta percepción preguntando a los protagonistas.

- Cuando miran en direcciones contrarias, desacuerdo o alejamiento.

- Cuando el hijo se pone entre los padres, puede indicar divorcio o alejamiento emocional entre los cónyuges.

- El nerviosismo del hijo señala que está parentificado (identificado con el progenitor).

- Cuando alguien se acerca a otra persona, puede indicar una identificación o un deseo de recibir su energía. el alejamiento indica lo contrario.

- Cuando se mira al vacío, generalmente falta alguien que debe ser incorporado. Suele tratarse de algún olvidado o excluido.

- Cuando alguien se tumba en el suelo, señala que está muerto. Cuando sale del espacio de trabajo, está muerto o en peligro de muerte. También puede ser consecuencia de algún acto muy grave, que le lleva a la expulsión del sistema.

- La jerarquía se crea situando a las personas unas a la izquierda de las otras. Generalmente el padre se sitúa el primero, a su izquierda la mujer y a continuación los hijos.

- El sistema nuevo tiene prioridad sobre el antiguo. Cuando se concibe un hijo fuera de la pareja, ésta se rompe por causa del nuevo vínculo.

- Cuando hay una pareja anterior, la persona debería situarse entre ésta y la nueva pareja. En caso contrario, refleja un conflicto no resuelto.

- Dolores en la espalda o en el cuello, pueden indicar cargas. También la necesidad de inclinarse ante un progenitor.

- Dolores de cabeza, amor retenido y no expresado.

- Puños cerrados indican rabia contenida.

- Debilidad en las rodillas o en las piernas, falta de energía de los antepasados, un progenitor herido.

- Cerrar los ojos o bajar la mirada, puede ser indicio de vergüenza o culpa. Se siente que se ha hecho algo mal.

- Tapando la boca se guardan los secretos de la familia.

- Gente muy junta implica sofocación, imposibilidad de crecer. Demasiado amor o

demasiado control.

- La lejanía física, puede ser también emocional.

Todos estos significados deben ser tomados con bastante precaución, pues cada caso es diferente.

Esta fase de la Constelación se prolongará mientras la energía esté en ascenso, sin abreviarla, pero sin alargarla tampoco más allá de lo necesario. El facilitador tiene que estar plenamente centrado en la Constelación para captar estas variaciones de la energía, actuando cuando sea necesario, de forma abierta y sin esperar ningún resultado en especial.

Movimientos de corrección

En un momento determinado, el facilitador puede hacer los movimientos correctivos que considere necesarios para modificar la imagen proporcionada por la Constelación. Conviene hacer estos movimientos en el instante en que la energía del grupo esté en su momento más elevado, de manera que la actuación resulte eficaz y tenga el impacto adecuado en el alma del cliente.

En ocasiones se trata de descubrir en qué momento alguien toma sobre sí un derecho o un lugar que no le corresponden porque es aquí donde suele estar el problema.

De este modo, cuando hay una identificación, a veces se confronta a la persona con el mecanismo de identificación. Aquí, el uso de frases correctoras es bastante útil. Por ejemplo, decir "Te sigo" o "Por ti lo hago con gusto" muestra con claridad la identificación y abren el camino a una solución.

Otras frases correctoras que son apropiadas cuando alguien toma un lugar que no le corresponde (por ejemplo, el hijo que toma el lugar del progenitor), puede ser "Te honro". A veces, es preciso presentar al miembro excluido a todos los demás miembros del sistema.

Junto a las frases correctoras, algunos movimientos físicos son también altamente beneficiosos. Hacer que el hijo se incline ante los padres le ayuda a situarse en su lugar. Ponerlo de espaldas frente a sus padres les permite tomar la fuerza de éstos.

A la hora de hacer las correcciones es conveniente que el propio cliente tome su lugar en la Constelación, haciendo sentar a su representante. De este modo, puede sentir las energías por sí mismo y hacer los movimientos correctores de modo directo. Solamente si el cliente presenta grandes resistencias o si su dolor es demasiado grande, se permite que sea el representante el que haga este trabajo. El efecto sobre el alma es el mismo, pues la imagen correctora entra igualmente en su conciencia.

Hay que dejar muy claro que todas las correcciones se deben hacer con mucho cuidado y sin forzar nunca una solución. Si el cliente o cualquiera de los representantes expresa un serio rechazo a la solución, en ocasiones, es mejor dejarlo o mover otra pieza del rompecabezas para ver si la resistencia cede.

Una vez hechas las correcciones, idealmente se alcanza un punto en que todos los representantes han quedado con una sensación de ligereza y paz y se cierra el trabajo. Los representantes regresan a sus asientos y se les indica, especialmente en aquellas Constelaciones que han sido emocionalmente muy intensas, que dejen atrás la energía del sistema, ya que no les corresponde. Una buena manera de descargar esta energía consiste en hacer algunos movimientos: agitar el cuerpo, moverse, y sobre todo, dejar el espacio de trabajo y volver al lugar ocupado antes de la Constelación.

En ocasiones, a pesar de haber realizado las correcciones, la Constelación queda "inacabada". Esto suele suceder cuando el cliente presenta grandes resistencias a la

hora de percibir la verdad que emerge de la Constelación. También puede darse cuando la información que se posee sobre el sistema es claramente incompleta y faltan datos muy importantes. En estos casos, es conveniente dejar las cosas como están y permitir que la Constelación siga haciendo su trabajo dentro del alma del cliente en días posteriores. Esto también es altamente curativo.

En cualquier caso, el trabajo está hecho y ha tenido su impacto en el alma del cliente. Por ese motivo, el facilitador, confiando en su alma, le deja en paz y no intenta convencerle ni discute con él para que acepte lo que ha visto. Si es necesario, se le indica que no es bueno luchar contra su propia percepción, y que lo que ha surgido no ha sido iniciativa de ninguna persona, sino fruto de la energía del grupo.

Sólo hay una cosa que el facilitador no debe permitir, ni por parte del cliente ni mucho menos por ninguna persona del grupo: las objeciones que restan poder al trabajo realizado. Si después de hacer una Constelación, se expresan dudas sobre la eficacia o se intenta crear un debate sobre lo visto, el facilitador debe ponerse siempre del lado del alma de su cliente y no debe permitir dichas objeciones.

Un taller de Constelaciones Familiares no es una tribuna de debate, ni un foro en el que cualquiera puede opinar impunemente. Se trata de un trabajo curativo en el que está en compromiso el alma del cliente. El facilitador debe ponerse de parte del alma, incluso cuando el que expresa objeciones es el propio cliente. En estos casos, siempre hay que dejar claro que la Constelación no ha sido creada por el facilitador, sino por el grupo, siendo tajante si es necesario.

Cierre

Cuando se acaba la Constelación, debemos sentir que hemos logrado generar una nueva imagen en el alma de la persona. Y es importante entender y hacer entender que esa imagen comenzará a dar frutos sólo si se confía en ella. Las dudas y la resistencia no hacen más que dilatar la llegada de la solución.

Muchas veces, las personas se aferran a sus problemas y es ingenuo creer que de verdad estén buscando solución a los mismos. Sólo bajo una gran presión, sólo con un gran dolor, se buscará la solución. Pero incluso cuando esta solución ha sido percibida, se siente muchas veces como peligrosa, ya que el problema es doloroso pero conocido y en cambio la solución es desconocida. Por este motivo, muchas personas quieren poner obstáculos a la solución. Este es un problema común, que el facilitador debe tener en cuenta.

Otra forma de resistencia muy común consiste en tener prisa por solucionar el problema. La imagen interior necesita un poco de tiempo para desarrollar sus efectos, pero lo hace de forma implacable y eficaz. Es bueno dejar un tiempo y estar atento a todo lo que ocurre en el sistema familiar. Hay que permitir que la imagen interior trabaje por el bien de la persona y resistirse a cualquier cosa que se le oponga. De este modo, se obtiene la curación y ésta se expande en todos los órdenes y a través de todo el sistema.

Cuando el trabajo ha terminado, se pueden dar algunas explicaciones, siempre que se considere conveniente. Pero más que nada es importante que el cliente termine con una sensación de fe en lo que ha visto y de confianza en su propia alma, conociendo que ésta buscará la solución definitiva al problema planteado. La Constelación ha abierto el camino y el resto, será desarrollado por su alma en cooperación con su sistema. Muchas veces, la solución definitiva llega por una vía inesperada, así que no conviene preocuparse por ella.

En algunos casos, cuando en la Constelación se han representado a algunas personas importantes del sistema presente, como el cónyuge, el facilitador puede sugerir al cliente que explique a su pareja lo ocurrido. Esto se debe hacer de manera objetiva, contando los hechos, sin interpretaciones y evitando cualquier acto manipulativo. En ocasiones, esta intervención puede dar grandes resultados.

Si la persona ha sufrido o se ha emocionado durante la Constelación, es importante dejarla sola con sus emociones. Por eso, el facilitador se retira y continúa con otro participante, y por eso, debe evitar gestos de compasión gratuitos por parte de otros participantes. Muchas veces el "no es para tanto" es más venenoso que el propio problema. La confianza en el alma exige que se respeten los sentimientos y percepciones del cliente. El dolor propio no puede ser cargado por otra persona, ni es bueno intentarlo. Cada uno debe atender a lo suyo, de modo que se vuelva fuerte y

confiado en sí mismo.

Algunos temas comunes en Constelaciones Familiares

La enfermedad como compensación

En el caso de las enfermedades graves, y también detrás de algunos suicidios y accidentes, en muchos casos se da la dinámica de "te sigo" o la de "antes yo que tú". Aquí, el niño interior se apoya en el pensamiento mágico de que va a salvar al progenitor de su destino fatal tomando sobre sí la enfermedad o el problema de éste. En este esquema de pensamientos, la salvación de los otros depende de la desgracia propia, como la de una persona que se entregara a cambio de la liberación de un rehén. En estos casos, aunque parezca extraño, la conciencia de la persona está tranquila, pues el motivo de este sacrificio es el de mantener el vínculo: "si lo hago por ti, si tomo tu carga, tú estarás bien y además me amarás".

Como es lógico, tal compensación es falsa y no consigue su objetivo. Antes al contrario, la situación empeora, pues el infortunio asumido por una persona no afecta al destino de otra. Nadie puede cargar con la carga de otro, de manera que no queda otro camino que afrontar la realidad de la enfermedad del otro, aceptando que no tenemos ningún poder para salvarle.

Una frase que ayuda cuando la persona no puede ver este patrón actuando en su vida es: "prefiero irme yo antes que tú." De este modo, la realidad se hace clara para ella. A partir de esta verbalización, la persona no puede engañarse más y entiende que está padeciendo por el problema de otro, queriendo tomar sobre sí su carga.

A continuación, una frase que libera es: "tú te has ido y yo me quedo un poco más". Si la persona con la que existe la identificación está gravemente enferma, se puede cambiar la anterior por "aunque tú te vayas, yo aún me quedaré un poco más". También es de gran ayuda esta frase: "bendíceme aunque yo me quede".

Lo que se consigue con estas frases es desvincular a la persona de aquel con quien se identifica, o por decirlo con otras palabras, ayudarla a reconocer su individualidad. Cuando este reconocimiento se da, en primer lugar surge el dolor, pues el pensamiento mágico inconsciente se ve y se reconoce como falso. A continuación viene la culpa, ya que resulta afectada la conciencia del vínculo. Pero a continuación se alcanza la paz, pues nada hay más ligero para la persona que asumir únicamente su propio destino, desligándose del destino de otros. El vínculo no sólo no se rompe con esto, sino que se eleva a una dimensión mayor, más sana.

Por otro lado, una forma adecuada de despedirse de un familiar fallecido es: "te recuerdo con cariño aunque te hayas ido, y siempre serás mi padre/madre/hermano,

etc." De este modo, la persona se libera del peso del fallecido y puede abrirse a una vida nueva. En el alma de la persona, el fallecido puede irse en paz, aunque siempre habrá un espacio para él.

La enfermedad como expiación

La enfermedad también puede surgir como una forma de expiar una culpa. Así, cuando una persona sale con bien de algún hecho que dañó a otros, puede sentirse culpable por su buena suerte. Estas personas se limitan, entre otras maneras, a través de la enfermedad. Un ejemplo claro de esto es el de los supervivientes de un accidente, y también el de los hijos de madres que fallecieron en el parto. También se da el caso entre hermanos, cuando uno de ellos sufre una desgracia o padece una discapacidad. Aquí, el resto de los hermanos pueden sentirse culpables por su suerte y pagarlo con una enfermedad, accidente o incluso intento de suicidio.

En todos estos casos, también se produce el pensamiento mágico de: "te sigo", o bien el de: "mejor yo antes que tú". Este pensamiento no produce ningún resultado bueno, pues la persona se siente en la obligación de saldar una cuenta que ni le pertenece ni puede pagar de ninguna manera. Otras personas pueden seguir esta dinámica fatal aún en generaciones posteriores, hasta que pierde fuerza o se rompe de alguna manera.

Dinámica subyacente detrás de algunas enfermedades

- **Cáncer, accidentes e intentos de suicidio.** El hijo sigue a uno de los progenitores a través de expresiones como "te sigo" o "mejor que vaya yo antes que tú".
- **Enfermedades cardíacas y dolores de cabeza.** Suelen venir causadas por el movimiento interrumpido hacia uno de los padres.
- **Dolores de espalda o de cuello.** Dificultad de inclinarse ante el padre o la madre.
- **Anorexia.** Se sigue la dinámica de: "prefiero irme yo antes que tú".
- **Bulimia.** Se trata de una dinámica parecida a la de la adicción. Al hijo se le indica que del padre no viene nada bueno. Por lealtad a la madre come, pero por lealtad al padre, vomita.

Hay que señalar que todas estas indicaciones deben tomarse con cautela y analizar cada caso como algo único y diferente. Por otro lado, no se debe olvidar el peso de otros factores en la aparición de la enfermedad y no confundir males agudos y pasajeros, que suelen tener una causa fisiológica fácil de determinar, con las enfermedades crónicas que pueden tener componentes psicoemocionales y/o sistémicos.

Por último, es importante destacar que el diagnóstico y la curación de las enfermedades corresponde a los médicos. Constelaciones Familiares puede ayudar en algunos casos a ver posibles patrones genealógicos, pero no es un remedio mágico, ni el facilitador debe ceder a la arrogancia de creer que podrá curar ninguna enfermedad. En ocasiones, las enfermedades forman parte del destino de las personas, y no se puede hacer otra cosa que aceptarlas.

Muerte durante el parto

La muerte de una mujer durante el parto (o a causa de éste) causa un profundo efecto en todo el sistema familiar, por lo que se trata de un hecho que tiene consecuencias incluso durante varias generaciones. En estos casos, tanto el cónyuge como el hijo toman sobre sí el peso de la culpa, pues se sienten responsables de la tragedia. Por extensión, es un acontecimiento que en algunos casos puede dañar a todos los hombres del linaje.

Lo que hay que comprender aquí es que cuando una mujer decide seguir adelante con un embarazo es consciente del riesgo que corre, y por tanto es responsable de sus actos. Cuando los hombres se culpabilizan de esta muerte, realmente están robando la dignidad de la mujer fallecida, tratándola como si ella fuera ignorante o irresponsable.

Como se observa en las Constelaciones, la mujer muerta no puede mirar mal a su pareja y mucho menos a su hijo, por lo que éstos no deben cargar con ninguna culpa. Tener un hijo es un acto de amor y confianza en la vida que no puede estar marcado con la culpa.

Es importante en estas Constelaciones que la mujer sea reconocida en su dignidad, que no se le aparte ni se le ignore, pues su vida continúa a través de su retoño. El hijo que ha nacido en estas circunstancias debe tomar a su madre en su interior, con inocencia y amor.

Algunas frases que ayudan en la resolución son:

- "Gracias por la vida que me has dado."
- "Ahora yo tomo la vida que me has dado y voy a hacer algo bueno con ella."
- "Tú has muerto. Yo aún viviré un poco más. Después moriré también." (Si el hijo intenta ponerse por encima de su madre.)

Adicciones

Normalmente, la adicción se genera en aquellos sistemas familiares en los que la madre desprecia profundamente al padre. La consecuencia de este desprecio es que se transmite la idea de que nada bueno viene del padre y que el hijo debe tomar todo de la madre. En este tipo de dinámica, el hijo recibe tanto de la madre que le hace daño.

En cualquier conflicto entre los padres, el hijo se alía públicamente con el progenitor que a sus ojos resulta vencedor, pero secretamente sigue a aquel que resulta perdedor. De este modo, se venga de la madre, volviéndose hacia la adicción.

En estos casos, es recomendable hacer que el hijo tome del padre, por ejemplo, situándole en la Constelación frente a él. Esto se debe hacer siempre con el máximo respeto hacia la madre. Además, si el hijo es menor o está incapacitado por la adicción, es conveniente que esté cerca de aquel de sus progenitores que más estabilidad le proporcione. En estos casos, normalmente es el padre la persona indicada.

Tomar a los padres

En muchas ocasiones, los hijos adoptan ante los padres una actitud reivindicativa. El hijo siente que aquello que recibió de sus padres es muy poco, o bien que es algo de carácter defectuoso, e incluso exige que se le dé más. Por otra parte, no cabe duda de que las generaciones más jóvenes han contado, al menos en nuestro entorno geográfico, con mayores posibilidades de desarrollo cultural y educativo que las generaciones de sus padres y abuelos, lo que puede llevar a que los hijos miren a sus progenitores con arrogancia.

Curiosamente, cuando el hijo se niega a tomar a los padres, cuando no asiente a ellos, tanto más se parecerá sus progenitores y estará atado a su destino. Este tipo de dinámica lleva a una unión tan estrecha hacia los padres (una unión en la reivindicación) que impide una distancia apropiada.

Como ya sabemos, los padres merecen un respeto, independientemente de cuáles sean sus cualidades o carencias individuales. Padres e hijos no tienen por qué ver la vida del mismo modo, ni tienen por qué estar de acuerdo en todo, pero eso no debe hacer olvidar el orden en esta relación. Los padres dan la vida, y en muchos casos cuidan y ayudan a sus hijos durante años. Esto se olvida con facilidad, guardando en la memoria sólo aquellos episodios en que el hijo se sintió carente de esa ayuda.

Cuando el progenitor se inmiscuye en la vida de los hijos adultos, a veces éstos reaccionan de manera airada, repitiendo así patrones que hundan sus raíces en la infancia. Se olvida aquí que interiormente, el padre o la madre siempre ven a su hijo como a un niño, independientemente de la edad que tenga. La actitud correcta por parte del hijo es, poniendo los límites que el respeto mutuo aconseja, escuchar lo que dice el progenitor y a continuación hacer con su vida lo que considere oportuno. De este modo se cuida el orden, pero también se honra la propia libertad y madurez de la persona.

En Constelaciones Familiares se trabaja el respeto hacia los padres a través de movimientos como la inclinación ante ellos. A veces basta con una inclinación de cabeza, y en otras se requiere una reverencia completa o incluso, ponerse de rodillas o postrarse ante ellos. La energía de cada caso recomendará lo más apropiado.

Algunas frases que ayudan en el proceso son:

- "Te honro."
- "Tomo todo lo que me das."
- "Gracias por lo que me has dado."

Si el hijo ha adoptado una actitud demasiado soberbia o reivindicativa, sin duda presentará resistencias ante estos movimientos y frases. Esta es la mejor indicación de que estamos tocando precisamente aquello que hay que trabajar en este momento.

Otro movimiento recomendable consiste en situar al hijo de espaldas frente a sus padres. De este modo, puede tomar mucho de ellos. Pero hay que tener en cuenta que

este movimiento sólo se puede hacer cuando el hijo previamente ha tomado y honrado a sus padres. En caso contrario, se sentirá incómodo e incluso amenazado por su espalda.

En el caso de que exista un niño que haya muerto prematuramente en la familia, es conveniente situarlo cerca de sus padres, haciendo que éstos le pongan la mano en el hombro o invitándole a sentarse con la espalda apoyada contra ellos. Así, el niño muerto toma mucho de ellos y pasa de ser un fantasma a convertirse en un elemento beneficioso dentro de la familia.

Cuando el conflicto familiar implique a alguna pareja anterior de los padres que aún esté presente en su relación, basta con decir al representante de esa persona quién es el verdadero progenitor. Por ejemplo, ante un novio anterior de la madre se señala al padre y se dice con sobriedad: "mi padre es éste, contigo no tengo nada que ver". A la madre se le podría decir entonces: "tú eres mi madre y él (señalando al padre) es mi padre; en cambio con él (señalando al antiguo novio) no tengo nada que ver". Esto restaura el vínculo.

Conflictos de pareja

En caso de estar trabajando sobre un conflicto de pareja, debemos ver directamente el sistema actual del cliente. En este plano, se podrán observar las dinámicas que se están dando en el seno de la unión así como con los hijos. En cualquier caso, es muy probable que debamos representar a alguno de los progenitores si las circunstancias lo indican, y especialmente si el sistema de origen no ha sido trabajado previamente con la persona.

Una de las principales causas de conflicto con el sexo opuesto proviene de la dificultad de tomar al progenitor del propio sexo, por lo que convendrá, en algunos casos, ver cómo se configura el linaje masculino del hombre o el linaje femenino de la mujer. Tenemos que tener en cuenta que para que una persona pueda vivir la relación plenamente, primero tendrá que tener bien desarrollado en su interior ese vínculo.

Así, el varón tiene como primera mujer a su madre. Pero para poder relacionarse de forma madura con otras mujeres, debe separarse un tanto de ella y pasar a la esfera del padre, poniéndose al lado de éste. De este modo, el hombre renuncia a lo femenino en sí mismo y puede recibir lo femenino de una mujer que no sea su madre.

La mujer, por su parte, tiende al padre y tempranamente sale de la esfera de la madre para aproximarse a éste. Pero si permaneciera ahí, lo masculino llenaría su alma, lo que le impediría buscarlo en el exterior. Sólo cuando pasa definitivamente a la esfera de la madre, acepta lo femenino en sí y puede recibir lo masculino de un hombre que no sea su padre.

Cuando estas realizaciones no se dan, en el caso del hombre encontramos al adolescente eterno, al donjuán o al héroe. En el caso de la mujer, tenemos a la eterna joven, a la querida o a la amazona. Sólo se puede llegar a la plena realización dentro de la pareja cuando se renuncia a estos esquemas. El hombre y la mujer son muy diferentes, y se necesitan cada cual en su plenitud y misterio. Como comenta el propio Hellinger: "El mejor matrimonio se da cuando el hijo del padre se casa con la hija de la madre".

Por supuesto, estaremos atentos a cualquier desequilibrio grave que se dé en el dar y el recibir, pues es un tema en el que se suelen generar grandes conflictos en las parejas. Cuando alguien ha recibido más de lo que ha dado, debe buscar de inmediato una compensación. De este modo se reanuda la relación y se profundiza el vínculo. Cuando alguien no desea seguir dando o no tiene ganas de recibir más, la relación corre peligro de romperse, si es que no está rota ya.

Como se ha comentado, si existen parejas anteriores, es bueno reconocerlas y darles su lugar en el corazón. Pero a continuación, la persona debe ponerse entre la pareja anterior y la nueva, de forma que la segunda no se identifique con la primera.

Si una persona aporta hijos anteriores a la relación y se une a alguien sin ellos,

debe tener en cuenta que le está pasando una gran carga. En estos casos, la relación del cónyuge que tiene hijos con éstos, es prioritaria frente a la relación de pareja. Esto se hace para preservar el orden, ya que primero tuvo a los hijos y luego se unió a la nueva pareja.

Así, aunque la nueva pareja no debe ni tiene por qué ejercer de progenitor de unos hijos que no son suyos, aún debe llevar una carga por ello. En estos casos, es importante que aquel que aporta los hijos reconozca el mérito de la otra parte, y que de algún modo le compense. Una relación así puede funcionar muy bien, siempre que se actúe con justicia.

En estos casos, si se pretende que la pareja se comporte como el padre de los hijos propios o incluso que los adopte, se puede crear una dinámica fatal para todos, ya que la carga para esta persona sería insoportable. La nueva pareja puede ayudar a criar a los hijos si son pequeños, pero no debe interponerse ante el verdadero progenitor, incluso aunque haya muerto o esté desaparecido. El verdadero progenitor tiene que tener su lugar.

Si como consecuencia de un conflicto, se da una separación o divorcio, es recomendable que los hijos vayan con el cónyuge que más respete, en los hijos, a su pareja. De este modo, ellos se sienten seguros, conectados con el progenitor que los acoge y, a través de éste, con el otro.

Adopciones

En Constelaciones Familiares se da un gran valor a los padres naturales y a la paternidad. Pero como sabemos, en algunos casos los hijos no pueden estar con los padres. Lo más beneficioso para ellos, cuando los padres están temporalmente incapacitados para cuidarlos es el régimen de acogida. De este modo, los hijos tienen la opción de volver con sus padres cuando sea conveniente.

Si esta opción no es posible, la mejor solución es que vayan con los abuelos, y en caso de que esto tampoco sea factible, con los tíos. De este modo, aún permanecen en el seno de su sistema familiar.

Cuando no existe nadie en la familia que pueda hacerse cargo de los niños, se puede recurrir a la adopción por parte de otras personas. En este caso, y si los padres adoptivos respetan en su corazón a los auténticos padres y lo hacen mirando siempre por el bien del niño y no por su propio interés, la adopción se convierte en un hecho grande y bueno.

Si la adopción se hace a la ligera, guiándose únicamente por un deseo personal, como tener un hijo cuando la naturaleza no lo proporciona, o buscando a alguien que se haga cargo del negocio familiar o de los padres adoptivos cuando sean ancianos; o bien, cuando la adopción se hace a la fuerza, obligando a los padres naturales a renunciar a su criatura, se convierte en un peligro para todos. Ahora bien, en el caso de que los padres naturales hayan renunciado al hijo por su propio interés egoísta y no por una causa mayor, han perdido su derecho a él.

En el caso de que estemos trabajando con un hijo adoptivo, tenemos que ver las condiciones de la adopción, es decir, si fue necesaria o forzada. Si la persona no conoce estos extremos, con toda probabilidad se verán en el curso de la Constelación por los sentimientos y movimientos de los representantes.

Los padres naturales deben estar siempre representados en la Constelación de un adoptado, y si es preciso, el hijo debe tomarlos dentro de sí, e incluso acercarse a ellos. Pero si los padres adoptivos menosprecian o no tienen en cuenta a los naturales, el hijo se sentirá enfadado con ellos y secretamente, se aliará con los naturales en su contra.

Un caso especialmente negativo se da cuando la nueva pareja de una persona adopta a sus hijos y les da su apellido. El hijo adoptado se enfadará con aquel que le ha robado a su progenitor natural, pues su alma lo sentirá como un robo. Sólo aquella adopción que es imprescindible y respetuosa se hace buena para todos los implicados.

El incesto

El incesto se suele dar cuando existe un gran desequilibrio entre el dar y el recibir en el seno de una relación. Así, el hijo es ofrecido y tomado como compensación, especialmente cuando la mujer lo aporta a la relación y además exige que sea cuidado por el hombre como un hijo propio. Ambos progenitores están implicados en el problema, por lo que no cabe culpabilizar sólo a una parte.

Una forma de trabajar con la víctima es situarla frente a sus padres. A la madre le puede decir: "por ti lo hago con gusto". Y al padre: "por mamá lo hago con gusto". Esto saca a la luz la dinámica profunda y nadie puede volver a comportarse de la misma manera. Si el incesto se está produciendo en la vida presente de la persona, a partir de este momento puede cesar.

A continuación se trata de ayudar al constelado a fin de que recupere su dignidad. Si el acontecimiento fue placentero para la víctima, es bueno que se reconozca así. Aquí es muy importante que el facilitador se libere de todo prejuicio y acepte los hechos tal como son, ya que no todos los casos de incesto se viven como algo traumático, aunque se trate de una dinámica insana.

Si el hecho fue desagradable, también es bueno encararlo y decirlo (sin rabia). En cualquier caso entre la víctima y el perpetrador se genera un vínculo y es correcto que se reconozca como tal. De otro modo, la víctima tendrá problemas a la hora de desarrollar sus relaciones de pareja en el futuro. Más allá de la ley o la moral, el perpetrador es la primera pareja del constelado, la primera persona con la que tiene relaciones íntimas, y este es un hecho que debe ser reconocido en el orden de su vida sentimental.

Por supuesto, este reconocimiento de la dinámica oculta no implica que tanto el perpetrador, como los testigos o consentidores, queden libres de su responsabilidad, ya que se ha causado un daño a una persona inocente. Si estamos trabajando con la persona consentidora, esto debe ser afrontado. Y si con quien estamos trabajando es con el perpetrador, hay que tener claro que esta persona debe afrontar lo que ha hecho sin excusas.

Lo mejor cuando se ha cometido un delito, especialmente contra otra persona, es asumir lo realizado y cumplir la condena correspondiente según las leyes vigentes, sin pedir ninguna redención ni aceptarla. De esta manera, el perpetrador aún puede hacer algo bueno por sí mismo. Pero fomentar sentimientos de reproche en la víctima no ayuda en nada a la resolución, lo que ayuda aquí es comprender la dinámica oculta y ayudar a que la persona recupere su inocencia.

Problemas laborales y económicos

Dado que la fuerza activa de la persona viene del padre, este es el primer punto que se debe revisar en la Constelación. Muchas veces, cuando el padre está debilitado, o cuando el hijo está identificado con él o con alguien de su sistema, pierde las fuerzas para ser activo en la vida. En todos estos casos, conviene que el cliente reciba toda la fuerza del linaje paterno, resolviendo previamente cualquier nudo sistémico que se encuentre en éste.

Hay que dejar claro que la fuerza del linaje paterno es necesaria tanto para hombres como para mujeres, pues la parte activa de éstas proviene también del padre.

En aquellos casos en que no se respete el orden en la familia de origen y la persona aparezca como intermediaria entre los padres, también encontraremos problemas de tipo laboral y económico. En estos casos, es común que el cliente se encuentre sin energías o falta de dirección en la vida, sin saber qué camino tomar. Aquí es fundamental descargar al constelado del peso de los problemas de los progenitores. Así que una vez se haya comprobado que es capaz de tomar a los padres dentro de sí mirándoles con respeto y cariño, se le puede hacer decir frases como:

- "Lo que haya entre vosotros no es cosa mía."
- "Ahora voy a vivir mi vida y todo lo bueno lo tomo en vuestro honor."
- "A partir de ahora, os brindo toda mi felicidad."

Es importante en estos casos hacer entender al cliente que debe dejar de lado la dinámica que existe entre los padres, sea cual sea, y si le es posible, olvidar todos los secretos que le hayan revelado. Sólo de este modo se recupera la paz interior, la fuerza y la inocencia.

Por otro lado, hay que destacar que los problemas laborales con figuras de rango superior nos remiten a la relación con nuestros padres, de modo que constelando a éstos (padre o madre según sea el sexo del superior), podemos hallar una solución. También es común que dentro de una oficina o lugar de trabajo se den dinámicas similares a las de la familia de origen, siendo los jefes similares padres, y los compañeros del mismo rango, parecidos a los hermanos.

Psicogenealogía

Introducción a la Psicogenealogía

La Psicogenealogía es una corriente de la psicología que se desarrolla en Europa y Estados Unidos durante el siglo XX, aunando el trabajo y las teorías de diversos investigadores. El nombre de "psicogenealogía" fue acuñado en la década de 1970 por la psiquiatra francesa Anne Ancelin Schützenberger, quien ha sido una de las principales impulsoras de esta corriente.

La idea fundamental que está detrás del enfoque psicogenealógico es que los conflictos, traumas, secretos o conflictos vividos por los antepasados que no hayan encontrado una resolución positiva, van a tener consecuencias en sujetos del mismo sistema familiar en generaciones sucesivas. Muchos comportamientos extraños, enfermedades o bloqueos hallan explicación a través de este enfoque y pueden encontrar solución a través del conocimiento de la historia familiar y la sanación de esos conflictos pasados.

Una de las hipótesis fundamentales que están en el trasfondo de la psicogenealogía es la creencia en la existencia de un inconsciente familiar, a través del cual, se transmiten mensajes que forman parte del acervo psíquico de cada persona. A partir del nacimiento, o incluso durante la gestación, el niño estaría recibiendo mensajes acerca de cuáles son las expectativas, temores, conflictos o deseos de la familia hacia él, a partir de los cuales, se generarán sus proyectos de vida o se dará significado a los acontecimientos.

Así por ejemplo, para una familia, el cambio o la novedad pueden ser fuente de temor, por lo que tenderá a asignar un significado negativo a cualquier impulso de renovación. De este modo, las expectativas de los sujetos que nacen en esa familia estarán seriamente refrenadas desde el inicio, hasta el punto que sólo sean capaces de realizar cambios a costa de un gran sacrificio personal.

Realmente, la psicogenealogía no hace sino recordar al humano occidental del siglo XXI lo que muchos pueblos tradicionales ya saben, y lo que nuestros antepasados también sabían, es decir, que la historia familiar es muy importante para nosotros. De este modo, se empiezan a revalorizar las tradiciones del clan, pero también se da otro enfoque a nuestra necesidad de desligarnos de algunas tradiciones que no hacen otra cosa que frenar nuestro avance.

A diferencia de otras sociedades, en las que el respeto a los antepasados y la importancia de las historias y los vínculos familiares es muy fuerte, en nuestra sociedad occidental se tiende a restar importancia a este aspecto de la realidad psíquica de las personas. La psicogenealogía es por tanto una rama de la psicología de reciente

aparición y aún poco desarrollada.

A pesar de su juventud, dentro de la historia del pensamiento psicogenealógico podemos distinguir ya dos líneas fundamentales:

- El enfoque psicoanalítico, que parte de la teoría freudiana y amplía el campo del inconsciente, aceptando la existencia de un componente genealógico compartido con los miembros de la familia, vivos y muertos, que se hallan interiorizados en el individuo.
- El enfoque sistémico, que se centra en el estudio de los sistemas familiares actuales y su influencia en la persona.

Como ya hemos visto, la terapia sistémica de Bert Hellinger contiene elementos de ambos enfoques, ya que considera tanto a los vivos y a los muertos, tratándoles como entidades psíquicas reales que poseen existencia dentro del individuo. Al mismo tiempo, otorga a la relación con ellos un carácter sistémico.

Constelaciones Familiares es una de las terapias que se engloban dentro del amplio campo de la psicogenealogía, aunque a diferencia de otros enfoques, aborda el tema del conflicto intergeneracional de un modo rápido y eficaz, yendo a la propia esencia de los sistemas, de las energías que los mueven y eliminando los bloqueos que obstaculizan el desarrollo de los individuos que los conforman. Su principal herramienta son los Órdenes del Amor.

En este módulo y siguientes, repasaremos brevemente algunos hitos en la historia de la Psicogenealogía, de manera que sean evidentes aquellos aspectos que han servido como bases para el desarrollo del método de Constelaciones Familiares.

El grupo de Palo Alto

La terapia familiar surge hacia 1948 alrededor de Frieda Fromm-Reichmann (1889-1957), quien comenzó a trabajar con las familias de los enfermos psicóticos, especialmente esquizofrénicos. Fromm-Reichmann decidió usar los nuevos medios técnicos, filmando a los pacientes y a sus familias y haciendo que psiquiatras y antropólogos analizaran dichas filmaciones. Siguiendo su estela, un grupo de investigadores se reunió en la Universidad de Stanford (California), en el campus de Palo Alto en 1956. El más conocido de ellos fue Gregory Bateson.

En Palo Alto, Bateson y sus colegas desarrollaron la teoría del "doble vínculo" (*double bind*). Esta teoría se refiere al conflicto que se genera cuando un miembro clave de la familia emite mensajes contradictorios sin que otra persona significativa le contradiga. Esto se da, por ejemplo, cuando se comunica algo con la palabra y al mismo tiempo, se expresa lo contrario por medio del lenguaje corporal. Para Bateson, el doble vínculo es una de las causas que generan la esquizofrenia en niños pequeños o en personas de personalidad débil.

Aunque en el fondo del doble vínculo coexisten dos demandas que necesariamente entran en conflicto entre sí, es importante valorar cómo entiende la víctima la situación, cómo se impone ésta y quién la impone. Generalmente, la víctima no suele ser consciente de la situación paradójica en la que se encuentra, ya que es impuesta por alguien por el que se siente un gran respeto y porque la propia demanda es imposible de cumplir.

Así, la esencia del doble vínculo estriba en la existencia de dos peticiones que están en conflicto y que no pueden ser ignoradas, que dejan a la víctima en una situación en la que, si desea cumplir uno, debe necesariamente incumplir la otra. Es el tipo de experiencia que puede resumirse en "debo hacerlo pero no puedo hacerlo".

El resultado de este vínculo produce una extrema ansiedad en la víctima, aun cuando no siempre es fácil reconocer el origen de ésta, ya que el segundo mensaje no se suele expresar de un modo tan evidente como el primero. Así, cuando el individuo intenta satisfacer las demandas de la primera expresión, se encuentra con una serie de contradicciones internas muy difíciles de soslayar.

Un ejemplo de doble vínculo se da cuando alguien exige a otro que le ame. Cuando el amor no es un sentimiento libre y auténtico, sino que se convierte en algo mandatorio, deja de ser amor y se convierte en obligación. Cuanto más se esfuerza la persona en amar a quien se lo exige, menos genuino es ese amor y por tanto, menos la puede amar.

Para Bateson, la solución al doble vínculo consiste en situar el problema en un contexto más amplio, en el que se entiende el conflicto como algo imposible de resolver, como un escenario donde nadie puede ganar. Bateson sostenía que en el caso de los esquizofrénicos, el doble vínculo se presenta de manera continua y habitual

dentro del contexto familiar. Cuando el niño crece lo suficiente como para poder entender la situación, ésta ya se ha vuelto interna y el joven es incapaz de afrontarla. La única salida entonces consiste en huir del mundo de la realidad y entrar en un sistema de ilusiones que aparta a la persona de los conflictos en los que está envuelto, aunque sea de un modo ficticio.

El grupo de Palo Alto se refería al paciente esquizofrénico como "paciente designado", pues creían que en muchos casos, los padres estaban más enfermos que el propio paciente y que a menos que se analizara el proceso comunicativo dentro de la familia, no se podría recuperar la salud del sistema.

La forma en que se afrontaba la terapia familiar en el grupo de Palo Alto se basaba en la idea de que la familia forma un sistema que se basa en la idea de "homeostasis" o balance, y que funciona con un grupo de reglas internas. El propio grupo de Palo Alto dio origen a técnicas como el uso del genograma.

Murray Bowen

El psiquiatra norteamericano Murray Bowen (1913-1990), provenía del campo del psicoanálisis antes de dirigir su interés al estudio de la esquizofrenia. En su observación clínica, muy pronto descubrió el estrecho vínculo de los esquizofrénicos con sus madres. Esta relación le llevó al concepto de diferenciación del ser, proceso a través del cual la persona alcanza una gradual autonomía con respecto a los otros. Posteriormente analizó la influencia paterna en la esquizofrenia, llegando a la conclusión de que el triángulo era la unidad más pequeña en cualquier relación interpersonal. La idea central aquí es que del conflicto existente entre dos personas se deriva la necesidad de incorporar a un tercero.

Poco a poco se dio cuenta de que los miembros del grupo solían adoptar determinados tipos de comportamiento de acuerdo al lugar que ocupaban dentro del sistema. Además, descubrió el concepto de "desconexión emocional", al ver cómo las personas tendían a separarse de sus familiares o cambiaban de tema en las conversaciones para no tratar determinados temas difíciles.

Analizó el tema de la diferenciación individual, descubriendo que lo más adecuado para las personas es tener relaciones de tipo individual con los padres y otros miembros de la familia, evitando así los triángulos y la reactividad emocional. Según su criterio, gran parte de los problemas familiares se producen en un proceso de transmisión multigeneracional, de modo que los niveles de diferenciación entre los miembros de la familia se vuelven cada vez más reducidos a medida que se suceden las generaciones.

Murray Bowen resumió sus teorías en ocho conceptos que se resumen a continuación:

Diferenciación del Yo

La diferenciación del Yo representa la habilidad de separar la propia identidad emocional e intelectual de aquella que pertenece a la familia. Bowen sostiene que hay una escala que permite evaluar el grado de diferenciación de la persona con respecto a su familia.

El sistema emocional del núcleo familiar

Bajo este concepto se concentran cuatro grandes patrones que se observan cuando hay problemas en el seno de la familia: conflicto marital, disfunción de un miembro de la pareja, dificultad con uno o más hijos y distancia emocional.

Relaciones triangulares

Las relaciones de tipo triangular se dan cuando dos personas tienen problemas entre sí, buscando rápidamente a un tercero sobre el que descargar o aliviar el conflicto que se da entre ambos. Esto se debe a que la tensión entre dos personas que están vinculadas es demasiado fuerte como para poder ser sobrellevada. Se necesita por tanto, desviar la energía del conflicto hacia un tercero, que a su vez introduce una mayor complejidad en el conflicto.

El proceso de proyección familiar

Este proceso describe el mecanismo a través del cual los padres transmiten sus conflictos emocionales a los hijos a través de tres pasos. Primero, el progenitor se fija en el hijo temiendo que haya algo malo en él. Luego, interpreta el comportamiento del hijo de forma que confirme sus temores. Por último, trata al hijo como si efectivamente hubiera algo malo en él. Se trata de un claro caso de "predicción autocumplida".

Proceso de transmisión multigeneracional

La transmisión multigeneracional es el sistema mediante el cual, pequeños niveles de diferenciación entre padre e hijos se van convirtiendo, tras muchas generaciones, en grandes diferencias de integración. La información que construye esas diferencias se transmite a través de las generaciones por medio de las relaciones familiares y de manera tanto consciente como inconsciente.

Perfil del lugar que se ocupa en la familia

Las personas que nacen en una determinada posición dentro del orden de hermanos tienden a compartir determinadas características. Así por ejemplo, los hermanos mayores tienden a ser líderes, mientras que los menores suelen ser seguidores de otros. Si esto no es así, el pequeño asume un estilo de liderazgo diferente al habitual.

Desconexión emocional

Los mecanismos de desconexión emocional existen para reducir la ansiedad que emerge de aquellos temas no resueltos en el seno de la familia. Estos mecanismos hacen que las personas huyan de la familia o que se eviten ciertos temas de conversación con ella. De este modo se reduce la tensión, aunque los problemas sólo están dormidos, no resueltos.

Regresión social

Para Bowen, las sociedades humanas viven períodos de regresión y de progresión. Su idea es que estamos en un proceso de regresión, debido tanto a la explosión demográfica, como a un sentimiento de que las fronteras desaparecen y al agotamiento de los recursos naturales.

Díadas y Tríadas

La díada o relación entre dos personas es la unidad relacional más pequeña que se puede dar en el ámbito familiar o social. Estas relaciones pueden ser conflictivas o armoniosas, aunque lo normal es que combinen ambos aspectos. Este tipo de relaciones diádicas está teñida por la historia familiar y por el contrato relacional que se establece entre las personas del clan.

La tríada implica la presencia de una tercera persona en la relación, que de ser lineal se vuelve triangular. Si las díadas pueden involucrar a miembros del mismo rango (por ejemplo, dos hermanos) o de diferentes rangos genealógicos (por ejemplo, un padre y su hija), la relación triádica suele darse entre personas de dos rangos diferentes. Un ejemplo de relación triádica es la que se da entre los padres y el hijo (tríada primaria).

Un árbol genealógico puede leerse así como un conjunto de relaciones diádicas y triádicas, en las que se mezclan los niveles genealógicos.

Como en el caso de las díadas, las relaciones triádicas pueden ser de muchos tipos, y son especialmente importantes en el caso de los vínculos cargados de tensión, pues como descubrió Bowen, una relación tensa entre dos personas requiere la presencia de un tercero que alivie el estrés.

Lealtades invisibles

Iván Bözörményi-Nagy (1920-2007), psiquiatra de origen húngaro, afincado en Estados Unidos, fue uno de los pioneros en el campo de la terapia familiar y la psicogenealogía. Nagy utilizó elementos sistémicos y psicoanalíticos que combinó para crear un nuevo paradigma, denominado "ética relacional". Dentro de este paradigma, la correcta distribución de los méritos entre los miembros de la familia, la justicia, la confianza y la equidad, son más importantes que la comunicación transgeneracional que enfatizaba el grupo de Palo Alto.

De este modo, Nagy, consideraba que la confianza, la honestidad y la ayuda mutua son las claves que mantienen a la familia unida. Los principios éticos deben así ser integrados en el proceso terapéutico, por lo que la tarea del terapeuta consiste en restablecer la justicia dentro del clan. Se trata de reconstruir la ética que está detrás de las relaciones transgeneracionales, dando un gran énfasis a la idea de equilibrio. Esto se debe según él a que, dentro del seno familiar, las injusticias duelen de un modo especial, y si no se resuelven, se transmiten de una generación a otra.

Resumimos algunos elementos clave del trabajo de este importante autor:

Contexto

Por "contexto", Nagy quiere decir el tejido relacional que existe entre aquellos que dan y aquellos que reciben, el cual genera al mismo tiempo una interdependencia y una red de confianza mutua.

Lealtad

Todas las personas implicadas en una relación son responsables de ella, ya que todos intervienen en las consecuencias relacionales de la misma. El individuo depende de la lealtad del grupo hacia él, y el propio grupo se alimenta de la lealtad de sus miembros. Cuando esto no se cumple, se da la injusticia o la explotación, que lleva a la huida del grupo o a la venganza contra él.

Proceso de individuación

El desarrollo individual, se hace posible a través del Otro, que se convierte en la contraparte necesaria del Yo. Así, las consecuencias de las acciones de una sola persona pueden influir en toda la gente que depende de esa persona. También la vida relacional de una persona permanece independiente de las responsabilidades de la gente que ha tomado parte en su existencia.

Intersubjetividad

Nagy se preguntaba si existía una realidad objetiva en las relaciones, ya que la objetividad implica la ausencia de información errónea y la búsqueda de hechos no distorsionados por las emociones. Esto es difícil en las relaciones humanas, por lo que sólo se puede lograr cuando se tiene en cuenta al otro. La posibilidad de alcanzar la libertad personal surge a partir de las relaciones, del equilibrio, de la confianza y del orden. La diferenciación entre Uno y lo que No-Es-Uno es requisito indispensable para que se dé cualquier otra motivación. Los síntomas o conflictos son intentos de delimitar y diferenciar lo que es el Yo de lo que no es Yo.

Confianza

Para que exista confianza se requiere la existencia de un diálogo, o de un equilibrio entre el dar y el recibir. Cuando una persona ve las consecuencias de sus actos, es cuando puede elegir entre una u otra forma de actuar. Así, la justicia se convierte en un concepto existencial.

Contabilidad

Para Nagy, existe en las familias un tipo de registro en el cual se guardan todos los méritos y las deudas que se acumulan entre los miembros del sistema. De este modo, se puede establecer una especie de balance entre lo que se da y lo que se recibe. Es por este motivo por el que ciertas generaciones se sienten en la obligación de reequilibrar el balance que generaciones anteriores dejaron desequilibrados. De este modo se reparan las injusticias que salvaguardan la relación. Ahora bien, Nagy insistía en que la relación entre padres e hijos siempre será asimétrica, pues el hijo nunca podrá devolverle al padre lo que éste le dio: la vida.

Mito Familiar

El mito familiar sólo se vuelve evidente en la medida en que comprendemos el sistema, la suma de unidades mutuamente interdependientes. De este modo, Nagy trabajaba con tantos miembros de la familia como le era posible, reconstruyendo la realidad desde diversos puntos de vista, desde las memorias y las percepciones de cada uno, contando tanto con lo consciente como con lo inconsciente.

Honestidad

La honestidad es la energía que regula todos los sistemas humanos. Para Nagy, cada individuo recibe una herencia que es previa a su propio nacimiento y que incluye algún tipo de tarea o de mandato del sistema familiar. El individuo construye su vida a partir de esa herencia, pues recibe el deber moral de restaurar el orden familiar. Los conflictos de honestidad son inherentes al hecho de estar vivos, pues a veces, ser honesto con una rama de la familia significa ser deshonesto con otra. La forma en que reacciona la familia ante estos conflictos es también significativa.

Parentificación

La parentificación es un proceso mediante el cual, el hijo, a través de su comportamiento, actitudes y creencias, actúa como padre de sus propios padres. Se trata de una inversión de los papeles, de una incorrecta concepción del sistema de méritos y deudas. Para Nagy, la parentificación es hasta cierto punto un proceso normal, que ayuda a entrenar el sentido de la responsabilidad. Pero cuando el peso de este proceso es demasiado grande y excede a lo que puede soportar el nivel de desarrollo del hijo, se producen problemas, pues se vive como una injusticia.

El Fantasma y la Cripta

En 1978 se publicó "La corteza y el núcleo", obra de los psicoanalistas franco-húngaros Nicolas Abraham (1919-1975) y Maria Török (1926–1998). En esta obra, Abraham y Török introdujeron algunos términos que serían importantes en el desarrollo de la psicogenealogía, como los de "fantasma" y "cripta". La génesis de esta obra se produce cuando encontraron, a través de su trabajo terapéutico, con diversos casos de personas que decían haber actuado en algún momento como si fueran otro, transformándose hasta el punto de no reconocerse a sí mismos.

Para Abraham y Török, era evidente que a través de ellos había hablado y actuado una especie de "fantasma" metafórico que les había utilizado como el ventrílocuo usa a su marioneta. Se le denomina fantasma porque representa a algún antepasado cuya tumba parece no estar completamente cerrada. Quizás la muerte de este antepasado fue difícil de aceptar, o quizás se trató de alguien que hizo algo que avergonzó a la familia, algo oscuro o rechazado por las normas del clan o por los convencionalismos sociales. En resumen, el fantasma suele ser un antepasado que hizo algo que causó problemas, que trajo la desgracia a la familia o alguien desaparecido cuyo duelo no ha sido completamente elaborado.

Pero lo más importante es que como precisa Nicolas Abraham: "los fantasmas no son los difuntos que vienen a molestar, sino los vacíos dejados en nosotros por los secretos de los demás".

Una característica fundamental de la existencia del fantasma es que genera un secreto que salta de una generación a otra, de modo que el antepasado conflictivo es alguien del que nadie habla, pero al que todos tienen incorporado en su interior, en una cripta sellada que aparentemente no puede abrirse.

Aun así, el fantasma sigue existiendo aunque nadie quiera reconocerlo, y en generaciones posteriores, se manifestará a través de uno de los miembros de la familia. De este modo, la cripta se abrirá en el momento más incómodo, permitiendo que el fantasma posea a alguna persona y forzándola a hablar o a actuar de un modo que es completamente extraño para ella. Es como si el familiar no hubiera muerto del todo, y siempre de manera metafórica, saliera de vez en cuando de su tumba para reclamar el cuerpo y el alma de algún vivo. La función del fantasma en el contexto del sistema familiar es ser reconocido, luchar contra el olvido.

Abraham y Török descubrieron que en ocasiones, la muerte de un ser querido se acompaña de un incremento de la libido y por tanto, de la actividad sexual. Este suceso, que Török denomina la "fiesta maníaca", se vive de manera general con vergüenza y en silencio, pero no revela otra cosa que el descubrimiento de una cripta asociada con la persona fallecida. De este modo, lo que en una generación se manifiesta como cripta, si no se habla, se volverá fantasma en la siguiente.

Este proceso, que Abraham y Török llamaron "incorporación" implica una suerte de posesión por parte del antepasado no reconocido. Durante años o generaciones, éste se esconde en el silencio, en cuestiones no explicadas, en huecos significativos en la memoria familiar, etc. En la primera generación, el hecho sucedido (crimen, aborto, infidelidad, etc.) es algo que no debe ser revelado, algo que se conoce por ser protagonista directo, pero de lo que no se puede hablar debido al dolor y la vergüenza que evoca. En la segunda generación, se convierte en algo que no debe ser mencionado siquiera, porque el individuo conoce en parte su existencia, pero ignora el contenido real del secreto. Para la tercera generación se transforma en algo en lo que no se debe pensar, ya que aunque se intuye su existencia, esta no es accesible porque nadie habla del tema.

Para Abraham y Török, la existencia del fantasma en el progenitor crea una zona de silencio que resulta incomprensible para el niño pequeño, pero que debe ser metabolizada de alguna manera. De este modo, el niño construye en su interior su propia zona de silencio, su propia cripta, en la que el fantasma familiar puede habitar. Estas criptas están habitadas con fantasías, con explicaciones que intentan dar razón al motivo del silencio paterno, e incluso con deseos de reparar la parte dañada del progenitor.

La cripta y el fantasma pertenecen a toda la familia, y en cierto modo, habitan en todos los miembros del clan, pero por algún motivo, se manifiesta con más claridad en unos miembros y no tanto en otros. Para Abraham y Török no se trata tanto de una represión personal, como de un proceso de identificación con los padres y a través de ellos, con los antepasados.

La disolución de estas identificaciones se da, según Abraham y Török, buscando la fuente de los síntomas, palabras o actuaciones. Hay que preguntarse quién habla por su boca, de quién es el dolor que se expresa, a quién pertenecen los síntomas. En definitiva, quién es el fantasma del que nadie se atreve a hablar.

Esta exclusión es reconocida en Constelaciones Familiares, en las que se busca, a través del orden de la Vinculación, la aceptación de todos los miembros del clan, independientemente de cuál hubiera sido su vida. Esas personas existieron y forman parte de la historia familiar, así que no se les puede excluir.

El síndrome del aniversario

A partir del gráfico genealógico (genograma) descubierto por el grupo de Palo Alto, surgen enfoques alternativos que intentan añadir nuevos matices a esta herramienta.

Anne Ancelin Schützenberger (n. 1919) es una de las personas que más han colaborado en el conocimiento público de la psicoterapia transgeneracional, especialmente a través de su libro "Ay, mis antepasados". Schützenberger incorporó al genograma una gran cantidad de información sobre los hechos acaecidos en la familia, especialmente las muertes y otros hechos traumáticos, dando forma a lo que actualmente se conoce como "genosociograma". Entre las aportaciones de esta autora cabe destacar el descubrimiento del síndrome del aniversario, así como su trabajo sobre la conexión entre la psicogenealogía, el psicoanálisis, la psicología social, la comunicación no verbal y la antropología cultural.

A través del genosociograma, Schützenberger descubre que determinados acontecimientos dolorosos se repiten a través de las generaciones de una familia en determinadas fechas, o bien cuando los individuos cumplen una determinada edad. Este fenómeno, que bautizó como "síndrome del aniversario", da cuenta de las repeticiones familiares que están en el origen de un destino fatal.

El método terapéutico de Schützenberger consiste en hacer visibles estas repeticiones, confiando en que la conciencia del individuo será capaz de romper la maldición familiar. Más que curar de un modo directo, lo que se pretende aquí es ayudar a ver, a reconocer la historia del clan y su influencia en la persona.

Otros enfoques contemporáneos

Al margen del trabajo de Bert Hellinger, hay otros autores que, retomando los temas clásicos de la psicogenealogía, aportan nuevas visiones de los mismos. En su mayoría pertenecen al área francófona, donde el campo psicogenealógico ha tenido un gran desarrollo.

Alejandro Jodorowsky

Personaje polifacético y a veces polémico de origen chileno, Jodorowsky (n. 1929) pasa por ser co-creador del método de Constelaciones Familiares junto a Bert Hellinger. Aunque ambos autores han desarrollado sus métodos de manera paralela, no parece haber una conexión directa entre ambos.

Jodorowsky llega a las Constelaciones a través del teatro, dramatizando los árboles genealógicos y dando voz así a los antepasados. Para él, el inconsciente toma los actos simbólicos como si fueran reales, de modo que aconseja este tipo de actos como una forma de terapia, procedimiento al que denomina "Psicomagia".

Como una parte de los traumas son de origen generacional, el trabajo conjunto con el árbol genealógico y la aplicación personalizada de la psicomagia serían, para él, las vías óptimas para superar los conflictos que aquejan a la persona. Es autor del libro "Metagenealogía", en el que desarrolla de un modo brillante muchos aspectos del mundo psicogenealógico.

Didier Dumas

Dumas (1943-2010) sigue la estela de Abraham y Török y su concepto del "fantasma transgeneracional". Dumas postula la existencia de un "ángel familiar" que se opone al anterior y que representa el aspecto redentor que acompaña y ayuda al individuo. Dumas expone que el fantasma sólo puede surgir de uno de los dos grandes secretos de la humanidad: el sexo y la muerte. Desconocer ambos temas o ignorarlos, es causa de conflictos psíquicos graves.

Dumas profundiza especialmente en la relación entre la sexualidad y lo transgeneracional. Para él, el fantasma de Abraham y Török es el contragolpe de un suceso familiar que implicó el sexo o la muerte de modo traumático: violación, incesto, crimen, etc. Se trata de un suceso que se mantiene en secreto o se oculta detrás de explicaciones falsas.

Según su criterio, la enfermedad mental se produce en el hijo cuando sus dos progenitores son portadores de fantasmas. Esto es común dado que la elección amorosa está inducida en muchos casos por los fantasmas que lleva cada persona. Si sólo uno de

ellos lleva consigo un fantasma, basta con que el otro cumpla su función de manera correcta para eliminar la transmisión fantasmal.

Didier Dumas da una gran importancia a la función paterna en la crianza del hijo, ya que considera que en Occidente el padre está siendo apartado socialmente. Para él, la madre crea al bebé en su cuerpo, y el padre lo hace en su mente durante el embarazo de su pareja. Por tanto, la transmisión que recibe el hijo es física por la parte materna y mental por la paterna. El varón existe en la actividad mental y verbal, y por eso su función en la crianza tiene que ver con hablar, educar y amar a los hijos. Así, el hijo debe conocer que proviene del útero materno, pero también de los testículos paternos.

De este modo, el niño se construye sexualmente a partir de su padre, y la niña a partir de su madre. Esta transmisión es vertical y en contacto con el linaje de su sexo que se remonta a tres o cuatro generaciones atrás.

Vincent de Gaulejac

Este autor (nacido en 1946) se ocupa en su obra de lo que denomina "neurosis de clase". Sociólogo de formación, Gaulejac defiende la existencia de tres tipos de identidad: la heredada, que es de origen socio-familiar; la adquirida, que es la que efectivamente ocupamos; y por último, la esperada, que es la que se sueña ocupar. Estas tres identidades están en conflicto en el mundo actual. El deseo de mejorar en la escala social con respecto a los padres crea en muchos individuos una neurosis que les impide ascender, pues se sienten fatalmente unidos a su identidad heredada.

Serge Tisseron

Serge Tisseron (n. 1948) profundizó en el secreto de familia a raíz de la muerte vergonzante de su abuelo. Tisseron defiende que algunos secretos pueden ser legítimos y sanos, pero que ocultar temas fundamentales a los niños por miedo a hacerles daño, es dañino en sí mismo. Es conocido por su investigación en los secretos familiares del dibujante de cómics, Hergé. A través de sus personajes, reunidos en torno a la serie "Aventuras de Tintín", Tisseron analiza cómo Hergé usa el dibujo (igual que hacen los niños pequeños) para mostrar lo que no se puede decir dentro del círculo familiar.

El Genograma

Introducción al genograma

El genograma es una herramienta esencial en el trabajo psicogenealógico, ya que revela una gran cantidad información que puede ser útil a la hora de establecer el origen de algunos de los conflictos generacionales.

El Genograma es la representación gráfica y esquemática del árbol genealógico de una familia. Surge como herramienta de trabajo a través del psiquiatra norteamericano Murray Bowen (1913-1990).

Por regla general, el genograma se centra en una persona, que es el eje sobre el cual se dibujan todas las relaciones. El árbol se puede remontar hacia el pasado tanto como se desee, aunque lo más usual es que represente a la generación del individuo (sus hermanos, pareja y eventualmente primos), así como a dos generaciones anteriores (padres y abuelos), así como a los hijos y nietos si los hubiere.

Dentro del pensamiento genealógico actual se entiende que las generaciones anteriores a los bisabuelos tienen muy poco peso en la persona, aunque pueden ejercer algún tipo de influencia de carácter mítico si hubo algún antepasado famoso en la familia.

Una excepción a esta norma suelen ser las familias de "rancio abolengo", que pueden remontar su árbol a varios siglos atrás y cuyos antepasados fueron personajes históricos (reyes, nobles, etc.). Evidentemente, estos casos son muy inusuales en la práctica y lo normal es que a la hora de establecer un genograma, sólo contemos con información fidedigna de dos o tres generaciones anteriores a la presente.

En un genograma representamos no sólo las conexiones simbólicas entre los individuos, sino que puede servir para mostrar otras informaciones tales como fechas, profesiones, etc. Los datos que se muestran nos permiten establecer en muchos casos, de un modo muy evidente, la conexión entre las dificultades de una persona en el momento presente y las historias familiares. También nos da la oportunidad de conocer cómo dichos problemas pasados y presentes han evolucionado con el tiempo, con el paso de las generaciones y con las diversas costumbres de cada momento.

El genograma se suele representar a mano, dibujado sobre un papel, pero debe ser considerado siempre como un documento en progreso. Muchos datos que en un principio nos son desconocidos, pueden ser añadidos posteriormente a medida que las conversaciones con la familia o la propia investigación, nos los desvelen.

También hay que señalar que el genograma puede ser redibujado tantas veces como sea necesario, y que con el tiempo, irá adquiriendo características de la persona que lo traza, pues puede incluir en él elementos pictóricos, fotos, o cualquier otro detalle que

lo haga personal.

Un genograma tiene una dimensión estática y otra dinámica que estudiaremos a continuación. La parte estática nos muestra el orden y las conexiones que se establecen entre las personas del clan a partir de su nacimiento. En otras palabras, en esta dimensión, el genograma nos señala quién es padre, hijo o hermano de quién, por señalar algunas de las posibles conexiones. También señala el orden de aparición de cada individuo dentro de la familia. Los hijos, por ejemplo, se anotan en su orden de nacimiento.

Pero como se ha indicado, el genograma tiene también una dimensión dinámica, pues puede indicar también qué relaciones se establecen entre las personas más allá del vínculo de partida. Por ejemplo, en un genograma se puede indicar quién era el sobrino favorito, o una relación breve que no tuvo efectos (aparentes) en el crecimiento del árbol. También señala relaciones conflictivas entre las personas, así como relaciones incestuosas, reales o simbólicas.

Un genograma no es sólo importante por lo que muestra, sino también por lo que "no" muestra. Por ejemplo, ciertas conexiones o desconexiones pueden ser muy reveladoras. Quizá haya personajes del árbol de los que no hay información y sobre los cuales resulta infructuosa cualquier pesquisa. Esto puede ser importante, pues puede ser el indicio de aspectos de la historia familiar que se han ocultado de manera deliberada con algún fin.

Además, el genograma, como veremos, es una herramienta esencial a la hora de observar las repeticiones (en nombre, o en destinos) que se dan en la historia familiar. Temas como el síndrome del aniversario, que tan brillantemente descubrió Anne Ancelin Schützenberger son evidentes cuando se realiza un genograma completo de una familia.

El átomo social de Moreno

Jacob Levy Moreno (1889-1974) fue uno de los grandes maestros de la psicoterapia grupal. A él le debemos la creación del Psicodrama, un sistema terapéutico que algunos (erróneamente) comparan con las Constelaciones Familiares.

Una de las teorías más interesantes que proceden de su estudio sociométrico es la idea del "átomo social". Un átomo social es la representación del "mundo personal de un sujeto determinado". Es decir, en el átomo social de cualquier persona se inscriben tanto la pareja, como los hijos si los hay, como la familia de origen. Pero el átomo social va más allá: incluye también los familiares muertos que son importantes para la persona, los amigos, los vecinos, los colegas del trabajo, aquellos con los que comparte su tiempo libre. Todos aquellos que forman parte de su mundo hasta el nivel de lejanía que se desee.

A la hora de representar este átomo social (sociograma), se sitúan a las personas según su distancia social con respecto al sujeto. Por ejemplo, un familiar fallecido con el que se mantiene un estrecho vínculo afectivo estará muy próximo al elemento central, en cambio, si existe una distancia con la pareja actual, deberá situarse a ésta bien lejos en el esquema, aun cuando ambas personas vivan bajo el mismo techo.

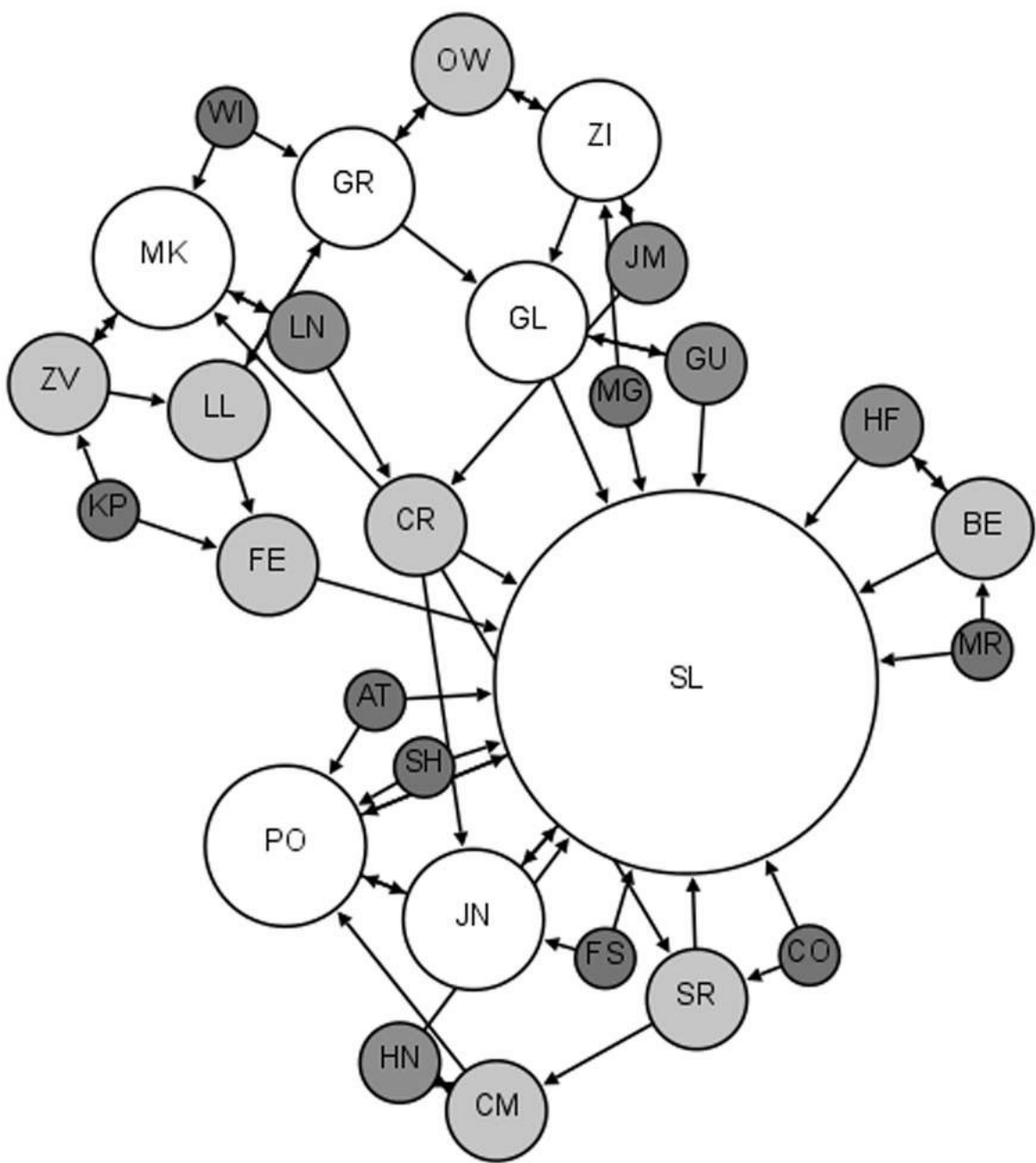


Fig. 1. Ejemplo de representación del átomo social de Moreno

En este esquema social de Moreno, el sujeto se ubica primero a sí mismo, y luego con respecto a los demás. Es la representación de la vida de una persona en el momento presente, con sus conexiones, desconexiones, sueños y pesadillas. La representación del sociograma de Moreno nos recuerda a las constelaciones del cielo, o a sistemas planetarios (Fig. 1). Emplea el concepto de "distancia social", entendida como la medida en que una persona está psicológica o afectivamente cerca de otra, sin que las distancias espaciales o temporales sean determinantes.

Moreno, que se manifestó siempre en rebeldía contra las teorías freudianas, definió el átomo social como "el núcleo interno y externo de las personas emocionalmente vinculadas al sujeto".

Genosociograma

Si bien el átomo social y su representación gráfica, el sociograma, nos muestra a la persona en el momento presente, el genograma y su variante más moderna conocida como "genosociograma" nos representa a la persona en el tiempo, o por decirlo con más exactitud, en un espacio sin tiempo, en el que todas las generaciones pasadas y presentes confluyen.

La primera referencia sobre el genosociograma surge a través del trabajo en Senegal del psiquiatra y médico militar francés Henri Collomb (1913-1979). Collomb es conocido por su rechazo a la aplicación de los métodos coloniales occidentales y por su interés en las formas de curación autóctonas de África (aspecto que nos recuerda el trabajo de Bert Hellinger en Sudáfrica).

El genograma representa la aplicación de la sociometría de Moreno al árbol genealógico familiar. De esta manera, el genosociograma es un genograma con más información o, por decirlo en otras palabras, un árbol genealógico comentado.

En un genosociograma se emplean las flechas sociométricas de Moreno para señalar las relaciones del sujeto con su entorno. En palabras de Shützenberger: "la copresencia, la cohabitación, la coacción, las diadas, los triángulos, las exclusiones, quién vive con quién bajo el mismo techo y come de la misma olla, quién cría a los hijos de quién, quién huye y a dónde, quien llega por nacimiento o traslado en el momento en que otro se va, quién sustituye a quién en la familia y cómo se hacen las reparticiones después de una muerte, quiénes son los favorecidos, los desfavorecidos, las injusticias, las repeticiones..."

En el trabajo con el genosociograma, se elabora lo dicho y lo no-dicho a través de las generaciones, los mensajes que se emiten consciente o inconscientemente y cómo dichos mensajes son recibidos. También los agujeros en la información, los olvidos que nunca son tales, las fracturas y las fechas coincidentes, así como muchos otros detalles.

Como se puede ver, elaborar un genosociograma es un trabajo muy complejo, que lleva tiempo y que, de alguna manera, no se acaba nunca del todo. Pues siempre estamos expuestos a que surja nueva información, o a encontrar conexiones que a primera vista no eran aparentes. En todo caso, esta herramienta proporciona una gran cantidad de información genealógica que podemos aprovechar para incrementar nuestra conciencia.

Símbolos usados en el genograma

Estos son los símbolos usuales a la hora de elaborar un genograma:

1. Cada persona está representada por un cuadrado o un círculo según sea varón o mujer.

2. La persona sobre la que se realiza el genograma aparece destacada por una doble línea en el cuadrado o círculo.

3. En las personas fallecidas se inscribe una "X" o una cruz dentro del cuadrado o círculo. A aquellos que pertenecen a un pasado distante no es preciso marcarlos de esta manera, puesto que se sobreentiende que ya han muerto.

4. Las relaciones entre personas se representan por líneas que les conectan. Los matrimonios se marcan por una línea horizontal. Los hijos, por una línea vertical. Los hermanos se unen por una línea horizontal. Las relaciones muy estrechas se pueden indicar por una doble línea, mientras que las relaciones tensas se pueden señalar con una línea zigzageante.

5. Una pareja que no está casada o no vive junta según las costumbres sociales se indica por una línea discontinua. La línea continua indica lo contrario.

6. Si hay separación matrimonial, se indica por una línea oblicua perpendicular a la de matrimonio. El divorcio se señala con dos líneas oblicuas.

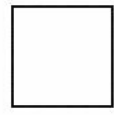
7. Los matrimonios múltiples se ubican a ambos lados de la persona, señalando con números el orden de los mismos, intentando ubicarlos siguiendo ese orden de izquierda a derecha.

8. Los hijos se ubican según su orden de nacimiento de izquierda a derecha debajo de los padres. Si son hijos naturales se señalan con una línea continua, si son adoptados o en régimen de acogida, por una línea discontinua.

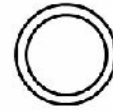
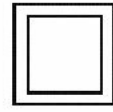
9. Un embarazo en curso se señala con un triángulo. El aborto espontáneo, con un círculo negro. Un aborto provocado, con una "X". El bebé muerto al nacer puede ser un cuadrado o un círculo con una "X" en su interior, según el sexo de la criatura.

10. Los mellizos se indican con una línea que parte de un mismo punto y se bifurca en dos. Los gemelos homocigóticos se enlazan además con una línea que les une (como si fueran un matrimonio).

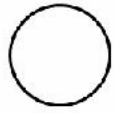
11. Las personas que comparten el mismo techo se pueden englobar en un círculo u óvalo.



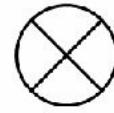
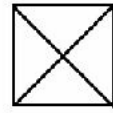
Varón



Persona central



Mujer

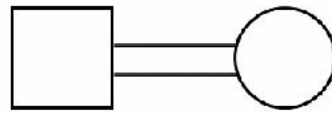


Fallecidos

Fig. 2. Símbolos básicos del Genograma



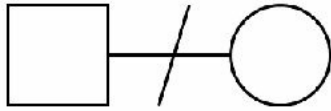
Matrimonio



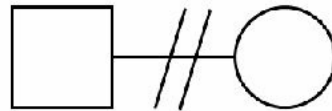
Matrimonio estrecho



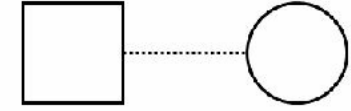
Matrimonio conflictivo



Separación
(legal o de hecho)



Divorcio

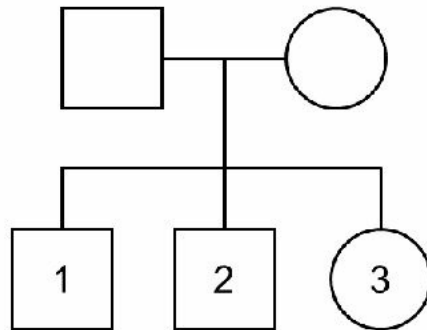


Pareja de hecho



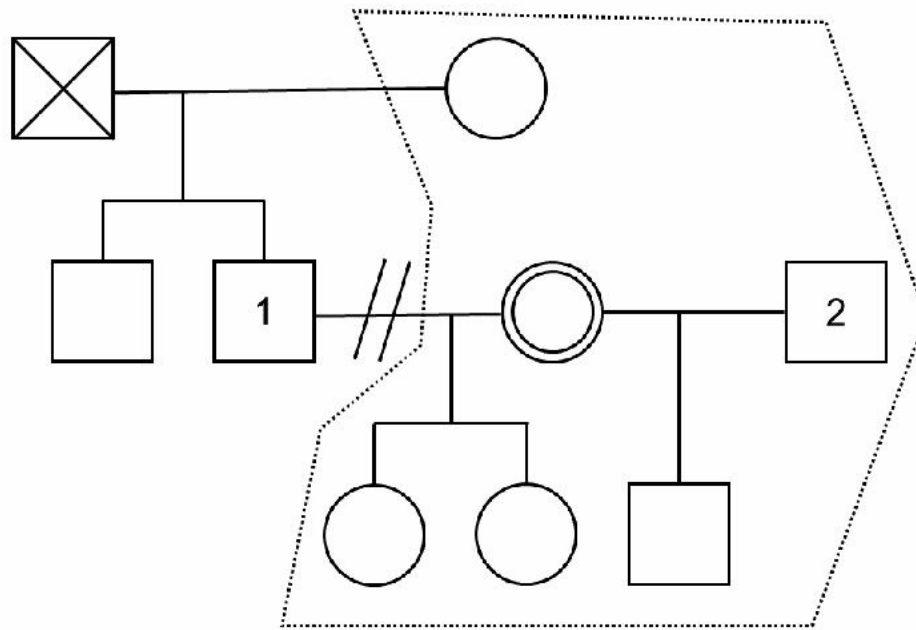
Matrimonio Múltiple

Fig. 3. Relaciones de pareja en el Genograma



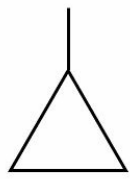
Los hijos se ubican de izquierda a derecha según su orden de nacimiento

Fig. 4. Representación de la familia en el Genograma

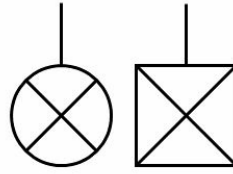


Familia reconstituida
(miembros del núcleo familiar)

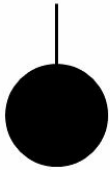
Fig. 5. Miembros del núcleo familiar



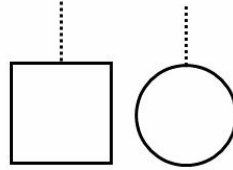
Embarazo en curso



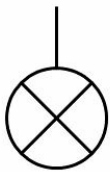
Muertos al nacer



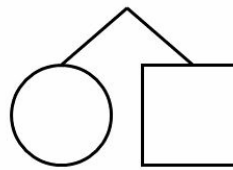
Aborto espontáneo



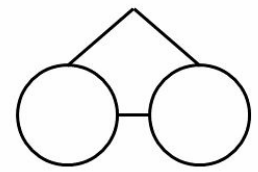
Adoptados



Aborto provocado



Mellizos



Gemelos

Fig. 6. Los hijos en el Genograma

Cómo elaborar un genograma

La elaboración de un genograma se puede describir a través de tres pasos fundamentales.

1. Recopilación de información básica

El primer paso a la hora de establecer un genograma consiste en recoger la información esencial que nos permita empezar a recomponer el rompecabezas familiar. En un primer momento, la información que se necesita es la siguiente:

- Nombre y apellidos de las personas que forman el árbol familiar hasta donde se pueda conocer.
- Fechas importantes (a ser posible, día, mes y año) de: nacimiento, matrimonio, acontecimientos importantes que pudieran marcar la vida de la persona (guerra, ruina, encarcelamiento, enfermedad grave, promoción o éxito, etc., o fallecimiento)
- Relaciones objetivas entre las personas: quién es hijo de quién, o hermano de quién, etc. Relaciones objetivas son aquellas que se pueden demostrar con documentos oficiales.

Las fuentes para recoger esta información son variadas:

- La propia memoria o los recuerdos que podemos obtener hablando con nuestros familiares. Esta es la primera fuente de información y es muy valiosa tanto para establecer las relaciones objetivas como para entender las subjetivas. Ahora bien, la memoria puede fallar y en algunos casos, nos puede confundir.
- Documentos oficiales tales como partidas de nacimiento, matrimonio o defunción, que permiten establecer fechas exactas y filiaciones precisas. Un libro de familia, el carnet de identidad de un vivo o un fallecido, un testamento, son también documentos oficiales que aportan mucha información objetiva.
- Cartas o fotografías antiguas, que suelen incluir la fecha. Estos documentos son también muy valiosos para establecer relaciones subjetivas entre las personas.
- Esquelas, publicaciones de prensa o similares. En muchas localidades se publicaban en el periódico no sólo los fallecimientos sino también las bodas o nacimientos. En muchas familias era común guardar estos recortes de prensa.
- Libros de historia si la familia ha tenido alguna relevancia pública, aunque sea a nivel local.

Esta información se puede recoger en una carpeta, o en anotaciones, de manera que esté disponible para los siguientes pasos.

2. Dibujo de un genograma básico

Es recomendable elaborar un primer borrador de genograma a mano, en una hoja de papel. De manera que podamos hacernos una idea de cómo está situada cada persona y cuáles son los espacios que se necesitan para reflejar todo el árbol. En este primer borrador no es necesario indicar nombres ni datos, pues sólo se busca tener una idea general de la forma del árbol y de las complejidades a la hora de elaborarlo.

A continuación se elabora un genograma más definido. Para ello se puede emplear una hoja de papel cuadriculado, si esto nos ayuda a trazar mejor las líneas. En este genograma se deben incluir ya los nombres y las fechas esenciales de cada persona (nacimiento y muerte al menos).

Este genograma puede ser la base para trazar algunas líneas sociométricas o para observar repeticiones muy básicas, sobre todo en los nombres.

3. Elaboración posterior de la información

Con el tiempo, nos podemos encontrar con la necesidad de trazar varios genogramas. La complejidad de la información que surge puede hacer que el genograma inicial se vuelva demasiado complejo o difícil de interpretar.

La investigación genealógica no tiene fin, ya que no sólo surgen nuevos datos a medida que investigamos, sino que con el tiempo llegamos a nuevas percepciones que merecen ser reflejadas en el mapa genealógico. En este nivel es interesante profundizar en los tipos de relaciones que se dan entre los distintos miembros del clan.

De este modo:

- Podemos elaborar varios genogramas enfocados a temas diversos. Por ejemplo, se puede elaborar uno sólo con nombres en los que se analicen las repeticiones y las conexiones ocultas, otro con fechas de nacimiento y muerte, otro de matrimonios, o de procedencia étnica o regional, etc. Estos genogramas se pueden entender como capas de información que se pueden leer de manera correlativa o de manera aislada.

- Se puede también elaborar un genograma comentado, con números que, como en un libro, remiten a notas que se elaboran en un documento adjunto. Por ejemplo, al lado del símbolo de un matrimonio puede haber un número que remita a una nota que indique que la mujer llegó embarazada a la boda, lo cual fue motivo de escarnio público.

- Simplemente, se pueden generar diversos genogramas a lo largo del tiempo, anotando la fecha de realización de cada uno, y guardando los anteriores como reflejo de la manera en que el flujo de la información ha ido creciendo con el tiempo.

Interpretación del genograma

Si la creación de un genograma completo es una tarea de largo recorrido, su interpretación no puede ser algo rápido y de fácil realización. El genograma, incluso cuando está bien elaborado y dispone de información precisa, contiene muchas derivadas que no siempre son visibles en una primera observación y que requieren de un largo trabajo de análisis.

Dentro del genograma es importante señalar aquellas díadas y tríadas que sean de especial relevancia para entender las dinámicas que se dan en el árbol. Concretamente, hay que marcar aquellas que se relacionan directamente con nuestra percepción acerca de quiénes somos, con la construcción de nuestra identidad, o aquellas que repitan dinámicas que actualmente estemos viviendo.

Utilizando la información disponible, podemos transformar un árbol genealógico en un auténtico genosociograma, señalando a través de líneas y comentarios, el trasfondo de las relaciones entre los distintos miembros del sistema.

En este sentido, es interesante señalar y reflexionar sobre los siguientes aspectos.

Repeticiones

Dentro del árbol hay repeticiones que son evidentes. Una muy común es la de nombres de pila a lo largo de varias generaciones. Esas repeticiones pueden ser más o menos conscientes por parte de las personas que otorgan el nombre al recién nacido, pero su intencionalidad es clara en todos los casos: perpetuar algo del clan y establecer las bases para una posible conexión entre personas con un mismo nombre. En ocasiones, las repeticiones no son tan evidentes, pues hay nombres que cambian de género (Mario y María, por ejemplo), o bien hay nombres que contienen a otros (Ana y Juliana), o son variaciones de otros (Teodoro y Dorotea), o significan lo mismo que otros (Santiago, Yago, Jacobo y Diego son el mismo nombre), incluso que suenan de forma parecida a otros (Rufina y Josefina).

Síndrome del aniversario

El síndrome del aniversario, tal como lo concibe Anne Ancelin Shützenberger, consiste en la repetición de determinadas fechas a través del árbol genealógico. Estas fechas suelen estar asociadas a acontecimientos dramáticos: fallecimiento traumático de una persona, accidente grave, entrada en combate de un antepasado, abandono, etc. El síndrome del aniversario se puede observar tanto a través de la edad a la que sucede un hecho (por ejemplo, la madre y la hija mueren a la misma edad), como en fechas muy determinadas del año (por ejemplo, el hijo tiene un grave accidente el mismo día del

año en que su padre entró en la cárcel por apropiarse del dinero de la empresa familiar).

Relaciones tensas o fallidas

Algunas díadas y tríadas del árbol muestran relaciones de gran tensión que tienden a reproducirse en diversos niveles del mismo. Por ejemplo, hay suertes repetidas que tienden a ser comunes en ramas muy diversas del genograma (por ejemplo, sendos abuelos enviudan pronto y se casan en segundas nupcias). También el genograma nos da una visión acerca de la estructura de las familias del árbol y su forma básica (familias nucleares tradicionales, monoparentales, reconstituidas, etc.).

Relaciones entre hermanos

Se puede observar el papel de cada hermano en cada nivel del árbol y así comprender dinámicas que se repiten de unas generaciones a otras. Esto es especialmente importante cuando hay cambios en el orden natural. Algunos autores señalan que es más beneficioso para los miembros de una pareja pertenecer a posiciones fraternas complementarias, pues así se adaptan a su constelación de hermanos. Si todos los hermanos son del mismo sexo, tendrán menos capacidad para comprender al sexo opuesto. Si sólo hay un hermano de un sexo entre varios del sexo opuesto, tendrá mucho conocimiento de las características de ese sexo, pero menos del propio.

Configuraciones que llaman la atención

Un genograma puede mostrar comportamientos familiares que no son comunes socialmente (aunque en la familia sí que lo sean): muchos divorcios, repetición de enfermedades extrañas, múltiples adopciones, alto porcentaje de solteros, familias muy cortas en número o muy extensas, profesiones que se repiten, varias conexiones entre dos familias (hermanos o cuñados que se casan entre sí), varios suicidios, varios episodios de incesto, o varias personas con adicciones, etc.

Ciclos vitales

Observar los ciclos vitales es una de las claves para entender dinámicas ocultas dentro del árbol. Por ejemplo, la edad en que los progenitores tienen a sus hijos puede ser significativa si está fuera de los patrones habituales, por ser demasiado temprana o tardía. Un matrimonio tardío también puede señalar un patrón de apego a la familia de

origen muy importante. Matrimonios entre personas de edades muy diferentes son también significativos, sobre todo cuando es un patrón repetido en el árbol. El comienzo de la vida laboral a una edad muy temprana o tardía también es algo a reseñar. Todo lo que se salga del patrón normalizado es digno de ser anotado, pues nos indica que algo importante ha ocurrido en la vida de esa persona, incluso aunque no tengamos más información sobre ella.

Nivel social y cultural

En muchas ocasiones, un hijo sobresale muy notablemente del nivel social o cultural de sus padres. Esto es un hecho significativo que también merece ser tenido en cuenta, pues en muchas ocasiones, este hijo puede autolimitarse en otros aspectos de su vida. En los sistemas familiares suele haber prohibiciones, de modo que un hijo no supere a sus padres, aunque éstos lo deseen y hagan todo lo posible para que suceda.

Por último, hay que indicar que la observación y el análisis profundo del genograma no sólo se debe realizar desde el punto de vista de la lógica, sino que es recomendable usar algo de imaginación, de curiosidad y de intuición para poder desentrañar los huecos en la información.

Las Constelaciones Individuales

Introducción

Si bien Constelaciones Familiares es una terapia grupal, que aprovecha la energía del colectivo para realizar cambios en la "fotografía sistémica" interior de la persona, este enfoque curativo se puede también aplicar en sesiones de trabajo individual entre facilitador y cliente.

Una sesión de Constelaciones Individuales puede ser una buena alternativa al trabajo de grupo, con características comunes y otras diferenciales, que veremos más adelante. En todo caso, conviene dejar claro que una sesión individual tiene el mismo potencial sanador que una terapia grupal, aunque accede a los recursos curativos a través de unas vías diferentes.

La existencia de las Constelaciones Individuales obedece a una doble demanda. Por un lado, hay facilitadores que, por cuestiones de talante, de dedicación o de profundidad en el trabajo, encuentran más fácil desarrollar la terapia de esta manera. Por otra parte, hay también clientes que demandan encuentros de este tipo, ya que o bien no se encuentran a gusto con los encuentros grupales, o bien prefieren un trato más individualizado.

La Constelación Individual es un método que permite trabajar tanto con objetos, como con la propia energía del facilitador y el cliente. Es un sistema muy simple de acceder al conocimiento del sistema del constelado y de realizar las modificaciones que sean precisas.

Para realizar Constelaciones Individuales hay que tener una profunda comprensión de las Constelaciones Familiares en su conjunto. El facilitador debería por tanto estar familiarizado con el trabajo en grupo, ya que se precisa una adecuada comprensión acerca de cómo funcionan las potentes energías del trabajo grupal a la hora de enfrentarse a las energías más sutiles del desarrollo individual.

Como es lógico, una Constelación Individual, requiere el mismo nivel de seriedad en el propósito que una grupal. El tema que se trabaje debe ser una cuestión importante, que esté afectando al cliente en el momento presente, ya que se requiere un nivel alto de implicación para poder trabajar de manera adecuada y con la mayor energía posible.

Además, se realizarán las indagaciones que son habituales en este método de trabajo. Es decir, hay que preguntar al cliente por el tema a trabajar y averiguar, a través del diálogo, cuáles son los nudos sistémicos que pueden estar relacionados con ese asunto.

El trabajo individual puede ser también un terreno apropiado para realizar una indagación genealógica más profunda, dado que se puede disponer de más tiempo y un

mayor grado de intimidad que en el trabajo grupal. Por tanto, en un trabajo individual nos acercamos a la Psicogenealogía más clásica, con la posibilidad de realizar un genograma más completo. Este genograma se puede desarrollar y profundizar a través de varias sesiones, a medida que el cliente recabe mayor información de la historia familiar.

Similitudes y diferencias entre el trabajo individual y el grupal

A continuación se señalan algunas de las similitudes y diferencias más importantes entre las Constelaciones Familiares realizadas en grupo con aquellas que se ejecutan en sesión individual. Como se verá, ambos métodos parten de un tronco común y llegan a los mismos resultados, pero varían en algunos de sus detalles a la hora de ser llevados a la práctica:

- Las Constelaciones Individuales siguen los mismos principios que las grupales. Es decir, ambas se rigen por los enfoques fenomenológico y sistémico. Ambos métodos emplean también los órdenes del amor como método para conocer y sanar las estructuras inherentes al sistema familiar.

- En ambos casos se trabaja desde una doble perspectiva, por un lado, se intenta conocer el sistema, pero también se procura resolver los nudos que están afectando al cliente. Así, la intención detrás del trabajo es tanto indagatoria como sanadora.

- En la práctica, hemos visto que no hay diferencias entre el nivel de efectividad de uno y otro método. Ambos son igualmente certeros.

- Como es evidente, la principal diferencia entre ambos sistemas de trabajo consiste en que en las Constelaciones "clásicas", se trabaja con un grupo más o menos extenso, en el que se van desarrollando, una a una las constelaciones de cada persona, mientras que en las individuales solamente se desarrolla una única constelación por sesión. Ahora bien, esta diferencia tiene una consecuencia en el nivel energético del trabajo realizado. En las constelaciones grupales, esta energía puede ser muy alta, mientras que en las individuales, es más sutil y requiere de más empeño por ambas partes para ser manejada.

- A diferencia de la versión grupal, en el trabajo individual se utiliza como representantes tanto a elementos inanimados como al propio facilitador y al cliente.

- Una de las desventajas del trabajo individual con respecto al grupal consiste en que, en el contexto de taller en grupo, si el cliente no está preparado para realizar su constelación en un primer momento, se le puede dejar para un instante posterior. Esto permite que la persona pueda abrirse poco a poco, participando como representante en otras constelaciones o simplemente siendo testigo del trabajo con el resto de participantes. En las sesiones individuales esto no es posible y hay que solventar las resistencias a través de un diálogo más extenso, que cree confianza y apertura en el cliente.

- Por otro lado, no es infrecuente que los representantes aporten información muy relevante acerca de una dinámica familiar oculta, información que se pierde a la hora de trabajar individualmente con objetos inanimados.

- Por último, no hay que dejar de lado el peligro de que el cliente ejerza demasiada

influencia sobre el facilitador en el trabajo individual. Si bien en una sesión grupal, las energías están más equilibradas entre todos los asistentes, en la individual, el poder de convicción del cliente no es nada desdeñable y debe ser correctamente sopesado por el facilitador, evitando caer en el error de ser "seducido" por las ideas preconcebidas que el cliente puede traer a la consulta.

Características de las Constelaciones con figuras

El trabajo con objetos, que aquí denominaremos "figuras", es una manera muy útil de aproximarse al trabajo individual. Por figuras entendemos aquellos objetos materiales que son susceptibles de convertirse en representantes del sistema familiar de la persona.

Es usual que los terapeutas que trabajan individualmente empleen figuras humanas de juguete que presentan características humanas (como las de la marca Playmobil® o similares), ya que permiten una rápida identificación por parte del constelado, y son además fáciles de mover y de colocar en cada posición. Además, al ser de plástico y de reducido tamaño, se pueden transportar o almacenar fácilmente. Ahora bien, además de este tipo de figuras se pueden emplear otros objetos tales como esculturas con forma humana, zapatos, cojines, y cualquier otro elemento que resulte apropiado.

A la hora de trabajar con figuras, hay que tener en cuenta que los objetos no son importantes en sí mismos. Da igual si se trata de pequeñas esculturas, de figuras de juguete, de sillas, cojines, zapatos o trozos de papel situados en el suelo. Cualquier elemento que pueda ser utilizado y que sea susceptible de recibir la representación de un miembro del sistema es válido para este trabajo.

Hay que reseñar aquí que, del mismo modo que no importa quiénes sean los representantes en una constelación grupal, aquí tampoco tiene relevancia la figura empleada, sino cuál es su orientación espacial: dónde se sitúan, hacia dónde miran y cuáles son las relaciones sistémicas que establecen con el resto de las figuras, es decir, con el sistema.

Las figuras elegidas para realizar una Constelación individual deberían tener estas características:

- Siempre que sea posible, deben ser figuras con las que el facilitador pueda trabajar de manera cómoda, tanto por su forma, como por su tamaño y por la conexión que el facilitador establezca con ellas.
- Se deben usar figuras que no tengan demasiadas características especiales. O bien, el usuario debe poder escoger entre éstas y otras más "normales".
- Es conveniente que el conjunto de figuras presentada provea al cliente de cierta capacidad de elección en base a pequeñas diferencias. Por ejemplo, debe haber figuras masculinas y femeninas, así como figuras de diversas edades.
- En todo caso, y sean cuales sean las figuras empleadas, es importante delimitar un modo de conocer hacia dónde "mira" la figura (evidentemente esto es más fácil cuando se emplean figuras de juguete con forma humana).

Antes de comenzar a trabajar con las figuras, se deben haber dado los pasos previos que hemos comentado con anterioridad, es decir, el cliente debe haber especificado el tema a tratar y el facilitador, a través del diálogo, tiene que tener una percepción

interior del sistema. Si además se ha realizado un genograma, podemos decir que se dispone de la información más que suficiente para comenzar con la siguiente etapa del trabajo.

Para trabajar con las figuras, hay que mostrar estas al constelado, explicando que va a trabajar con ellas como representantes de su esquema familiar. Si la persona ha acudido a una Constelación grupal, entenderá perfectamente el concepto. Si no es así, puede ser necesaria una explicación más detallada.

El facilitador pedirá entonces al cliente que escoja las figuras que mejor se ajusten a diversas personas de su sistema. Como en el caso de las Constelaciones grupales, será el facilitador quien indique qué personas van a ser representadas, en función de dónde se presuma que esté el nudo sistémico a tratar.

A continuación, se permite que el cliente se tome su tiempo para seleccionar y situar a las figuras. Éstas se ubicarán siempre dentro de un espacio acotado, que puede ser, dependiendo de las figuras, un espacio de la mesa de trabajo o bien del suelo.

Una vez conformada la Constelación con figuras, el facilitador preguntará qué objeto representa a cada uno de las personas del sistema y observará con cuidado hacia dónde "mira" cada una de las figuras. Si el facilitador tiene alguna duda acerca de a quién representa una figura o si está mirando en una dirección determinada por azar o de modo intencionado, podrá preguntarlo al cliente.

En el caso de que el cliente fuera incapaz de ubicar a las figuras, el facilitador puede hacerlo, basándose en la información que el cliente le ha ofrecido en el diálogo previo, así como en su percepción interna. En este caso, una vez situadas las figuras, preguntará al cliente si está de acuerdo y si desea realizar algún cambio. Esta técnica es muy eficaz en aquellos casos en los que el constelado se bloquea y no es capaz de armar una Constelación,

Otro tipo de bloqueo que se puede dar en este trabajo consiste en que el constelado simplemente sitúe a las figuras en línea, lo que no nos daría apenas ninguna clave para interpretar el sistema. Estos casos se dan cuando el cliente no desea cooperar o es incapaz de entender que él mismo está representado por una figura (ya que él mismo, al hacer esto, se ha ubicado como parte de la Constelación). En estos casos hay que señalar la figura que le representa y solicitarle que vuelva a configurar la Constelación teniendo en cuenta a su representante y a las relaciones que las demás figuras tienen con ésta.

Como en el caso de las Constelaciones grupales, la posición de los representantes, así como el lugar hacia el que miran, nos mostrará con claridad la dinámica interna del sistema familiar. Es decir, qué lugar ocupa cada uno, quién es reconocido o ignorado por el sistema y los vínculos que se establecen entre los miembros del clan.

Dar voz a los representados

El siguiente paso en el desarrollo de la Constelación consiste en dar voz a las personas que están siendo representadas por las figuras. Como ya sabemos, en una Constelación grupal el facilitador suele preguntar a los representantes cómo se sienten, a fin de que puedan expresar las percepciones corporales y emocionales que tienen. De este modo, no sólo el facilitador puede alcanzar una comprensión más profunda de los nudos sistémicos que están afectando al constelado, sino que también da la oportunidad a éste de escuchar lo que su sistema, a través de los representantes, tiene que decirle.

Como es lógico, esta posibilidad no está presente en el trabajo individual con figuras, ya que con éstas sólo contamos con la posibilidad de observar su posición y la dirección hacia la que están mirando. Pero para remediar esta falta, el facilitador puede dar voz a estas figuras, expresando lo que ellas dirían si fuesen seres animados.

Así por ejemplo, al observar la figura paterna relegada a una esquina y mirando al exterior, el facilitador puede decir: "Creo que tu padre se siente bastante aislado y desinteresado de lo que sucede en la familia, ¿no crees?". Por sorprendente que parezca, esto puede no ser evidente para el cliente, que es quien ha situado a la figura paterna en esa posición. De este modo, esta clarificación, este "dar voz" a la figura, puede abrir en la conciencia del constelado el espacio a una nueva percepción.

Como sabemos, en el trabajo de Constelaciones intentamos hacer consciente para el cliente aquello que posiblemente estaba escondido dentro del inconsciente familiar. Así, el hecho de dar voz a las figuras es una forma de abrir esa conciencia y de traer el mensaje de los excluidos, lo que es de por sí muy sanador.

Resolución

El último paso en el trabajo individual, como sucede en las Constelaciones grupales es intentar hallar algún tipo de resolución al nudo sistémico planteado. En el caso de las figuras, esto puede hacerse ubicando a las propias figuras en sus posiciones correctas, siguiendo para ello las indicaciones del sistema de órdenes del Amor.

Una vez reubicadas las figuras, lo cual puede hacerse acompañado de una explicación por parte del facilitador, es conveniente preguntar al constelado si se siente cómodo con la nueva disposición.

Otro medio de alcanzar la resolución final, muy aconsejable cuando se encuentren resistencias, puede ser el de realizar simples movimientos, como inclinar la cabeza o similares. Aquí será también importante preguntar a la persona, después de realizar el movimiento, si se siente mejor, con más comprensión acerca del sistema y con menos tensión interior.

El uso de las frases sanadoras es también una forma apropiada de resolver nudos en el trabajo individual. En este caso, en vez de hablar a un representante humano que no está presente, el cliente puede formular las frases simplemente en voz alta, mirando al facilitador o sin dirigirse específicamente a nadie. Como es lógico, las frases serán sugeridas por el facilitador y debe estar claro a qué miembro del sistema están dirigidas. Evidentemente, las frases que se emplean son las mismas que expresamos en las Constelaciones grupales.

Lo más importante, como en cualquier Constelación Familiar es que se llegue a una solución que produzca una sensación de paz y de ligereza en la persona constelada. De este modo, sea a través de frases, mediante simples movimientos, o modificando el orden de las figuras presentadas en la sesión, el resultado debe ser el mismo: crear una nueva imagen interior que resuelva los nudos sistémicos que están aquejando al constelado.

Si esto se consigue, la sesión puede darse como exitosa.

El facilitador como representante

Una variante del trabajo individual, que se puede usar tanto en combinación con el método anterior como de forma aislada, es aquella en la que el facilitador se convierte en representante.

En este tipo de trabajo, se deben realizar las tareas previas que ya se han explicado en los casos anteriores, es decir, hay que dedicar un tiempo a la conversación con el cliente, de manera que tanto el sistema como los posibles nudos sistémicos sean claros para el facilitador, se debe conocer con claridad el tema a constelar, que debe ser importante, y se puede también trazar un genograma más o menos detallado.

Además, podemos realizar una Constelación con figuras en la que no se llegue directamente a una solución, sino que nos permita alcanzar una mayor comprensión de las dinámicas internas del sistema.

Para configurar una Constelación en la que el facilitador actúe como representante, se pueden utilizar hojas de papel en las que se escriban los nombres del cliente y de las personas que el facilitador considera que deben ser representadas. En estas hojas se debe hacer algún tipo de corte o señal, que indique hacia dónde "miran" los papeles, ya que como sabemos, la dirección de la mirada es esencial para comprender la dinámica del sistema familiar.

Una manera alternativa de configurar este tipo de constelaciones consiste en emplear cojines sobre los que se ubicarán el facilitador y el cliente, o incluso zapatos, aunque el método de los papeles es sin duda el más cómodo y visualmente clarificador.

El facilitador ubicará a continuación los papeles en el suelo, tal como se colocarían los representantes de una constelación realizada con personas. Para situarlos, seguirá su intuición acerca de cómo está configurado el sistema familiar, dejando un espacio para el propio cliente, que se colocará de pie sobre su papel.

Después de unos instantes en los que intentará situarse en una posición de vacío interior, e intentando dejar de lado cualquier idea preconcebida acerca de lo que pueda encontrar, el facilitador se situará de pie sobre cada uno de los papeles, intentando conectar con el miembro del sistema al que dicho folio representa. En cada posición, dejará pasar unos instantes, en los que intentará observar sus sensaciones corporales, que son las que le guiarán a lo largo de todo el proceso.

Ubicado en cada una de las posiciones, el facilitador intentará expresar lo que siente la persona representada, tal como haría un representante al ser cuestionado en una Constelación grupal. Desde esta posición deberá tener un doble papel, pues al mismo tiempo actúa como representante y como facilitador.

Como es lógico, la principal dificultad de estas Constelaciones es que se exige del facilitador un gran esfuerzo de claridad y de contención. No debe permitir que sus propias ideas preconcebidas afecten a su percepción fenomenológica como

representante. Pero al mismo tiempo, debe actuar como facilitador, controlando la situación y sabiendo lo que debe hacer en todo momento por el bien del cliente. Es, al mismo tiempo, participante y observador neutral.

El facilitador cambiará de posición tantas veces como sea necesario. Así como realizará los movimientos o dirá, o hará decir las frases que su percepción interior le indique. También es conveniente que en algún momento ocupe la posición del cliente, pero nunca en primer lugar, sino después de haber conocido y experimentado todas las posiciones del resto de representantes.

Cuando ocupe el lugar del constelado, el facilitador le invitará a posicionarse fuera del sistema, de manera que se convierta en un espectador, tal como sucede en una Constelación grupal. Desde ese lugar puede verse también desde fuera, al tiempo que permite al facilitador percibir al sistema desde su posición sin presión de ningún tipo.

Como en todas las Constelaciones Individuales o de grupo, la sesión debe conducir a una resolución en la que el cliente alcance una sensación de paz, ligereza o reconciliación interna con el sistema. De este modo, se invitará al constelado, ubicado en su posición, a realizar los movimientos o a decir las frases que sean necesarias para alcanzar dicha resolución, siguiendo los procedimientos que ya son conocidos, basándonos siempre en los órdenes del amor.

Como resumen final, podemos decir que este tipo de Constelación, en la que el facilitador se convierte en representante, y que es una de las más complejas de realizar, concede muchas posibilidades de acción y puede ser útil a la hora de realizar trabajo individual con los clientes.

La cantidad de energía que se mueve en este trabajo depende no sólo de la predisposición del constelado, sino que está también en relación directa con la capacidad del facilitador de estar abierto a los resultados. Sin duda, se trata de una técnica más compleja de lo que puede parecer a primera vista, pero de una gran capacidad sanadora.

Teorías en torno a Constelaciones Familiares

Imágenes sanadoras

En Constelaciones Familiares contraponemos dos imágenes. La primera es la imagen del pasado, aquella que muestra los nudos sistémicos. Esta imagen es la que construye el individuo cuando configura su Constelación, y es la que se desarrolla cuando los representantes quedan solos y comienzan a sentir o a moverse de acuerdo con sus percepciones interiores.

La primera imagen surge del inconsciente personal y familiar, expresando, de forma simbólica, los contenidos actuales del sistema tal y como los ha interiorizado la persona. Esta representación actual surge de los acontecimientos pasados, que abarcan no sólo la existencia del cliente, sino las generaciones anteriores. Por tanto, es una imagen del pasado y del presente.

La segunda imagen que se muestra es la imagen de la solución, la imagen que libera. Esta imagen es configurada por el facilitador y se reconoce correcta a partir de la percepción de los representantes, y llegado el caso, del propio cliente cuando ocupa su lugar en el sistema.

Esta segunda imagen muestra un presente alternativo que transforma el futuro del cliente, es decir, señala aquella zona de experiencia que le aguarda en el momento en que los órdenes del amor comiencen a funcionar dentro de su vida. Por tanto, el trabajo de Constelaciones Familiares representa un desarrollo de la energía a lo largo del tiempo. Así, surge del pasado, lo muestra en el presente y comienza a configurar el futuro.

Constelaciones Familiares trabaja en los segmentos personales y familiares del inconsciente, generando cambios que se transmiten a todos los rincones del ser. Cuando se configura la Constelación, lo que se refleja es la parte más superficial del inconsciente, es decir, aquello que está más cerca de nuestro conocimiento activo. Pero en el momento en el que el cliente se aparta y los representantes comienzan a sentir y a moverse, están mostrando las partes más profundas del inconsciente familiar. Esto se debe a que los representantes no tienen ningún condicionamiento ni pertenecen al sistema, lo que les permite mostrarlo con total objetividad.

Es muy común, en este contexto, hablar de imágenes sanadoras. De este modo, se dice que la imagen interiorizada por el cliente será cambiada o modificada por la nueva imagen que surge a partir de la Constelación. La imagen tendrá fuerza si se le permite entrar libremente en el interior de la persona, sin resistencias inútiles y sin objeciones.

Pero aun cuando se dan las resistencias, se puede decir que la imagen actúa, pues estas objeciones, que se generan en las capas más superficiales de la conciencia, no pueden anular lo que capas más profundas han hecho suyo ya. Será cuestión de tiempo que esta conciencia profunda, esta nueva imagen, emerja con toda su fuerza. De ahí que algunas Constelaciones sigan actuando años después de ser configuradas, pues éstas necesitan un tiempo para emerger.

Dado que cada miembro del sistema no sólo es influido por éste, sino que a su vez influye en el sistema, también es cuestión de tiempo que el efecto se sienta en toda la familia. Como una piedra lanzada a un estanque, las ondas, antes o después, alcanzan cada rincón del mismo. Es un proceso que no se puede evitar.

Evidentemente, la energía del sistema fluye en una determinada dirección: desde los antepasados hacia los descendientes. Por este motivo, serán éstos los que sientan el efecto en primer lugar, pues la energía de la nueva imagen fluye hacia ellos de un modo natural.

Aquellas personas que tienen hijos, les transmiten de forma automática la nueva imagen y los beneficios de ésta. En cambio, es más difícil que esta energía llegue a los progenitores, aunque también lo hace.

Aunque Constelaciones Familiares es una terapia de carácter individual, su propia naturaleza sistémica, hace que sea beneficiosa para todos los miembros de una familia, incluso aunque desconozcan que el trabajo ha tenido lugar o aunque se nieguen a recibir sus beneficios. Éstos, como las ondas de la piedra que lanzamos al estanque, les llegarán de todas maneras.

La transmisión genealógica

Uno de los hechos más sorprendentes dentro del campo de la psicogenealogía consiste en descubrir cómo es posible que personas que han existido en generaciones anteriores y de los cuales muchas veces apenas conocemos poco más que su nombre, tengan sobre nosotros una influencia tal que es capaz de dejar una huella en nuestra existencia. Por decirlo de otra manera ¿cómo sabemos lo que sabemos de nuestros antepasados y por qué nos afecta este conocimiento?

En el capítulo dedicado al inconsciente ya hemos intentado (de modo especulativo) responder a la segunda parte de la pregunta. Se postula que existe un campo de energía o de conocimiento interior que nos vincula con el clan familiar y que se denomina "inconsciente familiar". Este campo no sólo habita en nuestro ser, sino que tendría una existencia compartida por todos los miembros de la familia.

Pero el hecho de la transmisión genealógica, es decir, el modo en que esta información de generaciones anteriores llega a nosotros, sigue siendo desconcertante. Evidentemente, hay una gran cantidad de información sobre nuestros antepasados que nos es revelada verbalmente por la familia. Los abuelos, los padres e incluso los tíos o hermanos son siempre una buena fuente de información que, en determinados momentos, se abre ante nosotros y nos revela sucesos acaecidos hace mucho tiempo. Toda esta información, que en ocasiones ni siquiera nos llega de primera mano, queda grabada en nuestro interior con una gran fuerza.

Pero aun así, hay muchas historias que sólo se revelan después de hacer algún tipo de trabajo psicogenealógico. No es infrecuente que algunas personas, después de haber participado en Constelaciones Familiares relaten que "por casualidad", un familiar reveló algún dato que era desconocido por la persona, pero que había surgido o había sido sugerido por la Constelación.

En ocasiones, como facilitadores somos conscientes de que nos falta información para completar el trabajo y que el constelado no nos puede ayudar, porque ignora dicho dato. En estos casos es bueno dejar la Constelación "abierta", pues la información necesaria sin duda aparecerá en la vida del cliente, a veces de forma inesperada, en los días o semanas siguientes.

A veces, en medio de una Constelación surge una información que es ignorada por el cliente, pero que es aceptada de manera natural por él, como algo lógico y normal. Es como si ese conocimiento siempre hubiera estado ahí, pero nunca se hubiese reconocido de manera explícita.

De modo que ante estos hechos, necesariamente surge una pregunta: ¿cómo es que sabemos lo que aparentemente no sabemos y cómo surge lo que deberíamos saber?

Una de las teorías más fascinantes al respecto nos habla de la transmisión del discurso generacional a través del lenguaje no verbal.

Realmente, una gran parte de la comunicación entre los seres humanos no se da en plano verbal, sino en el de los gestos, las entonaciones y los silencios. Cuando un familiar se refiere a un antepasado, nos dice mucho más por lo que expresa su cuerpo que por lo que sus palabras refieren.

Así, cuando en el contexto de la infancia, alguien habla distraídamente de un abuelo fallecido, y se hace con una mueca de disgusto, el niño recibe el mensaje de que sucedió algo extraño con esa persona. Aún más, cuando significativamente no se habla de alguien, cuando se omite a una persona del clan en cualquier conversación en la que debería surgir su nombre, es evidente que se le pretende excluir de un modo voluntario.

Los niños, sobre todo si son muy pequeños, parecen ser bastante hábiles para captar estas contradicciones o silencios, dando una especial relevancia a estos hechos, aunque nunca los comenten abiertamente con los adultos, pues parece claro que "de eso no se habla".

En Constelaciones Familiares se va un poco más allá en estas explicaciones y se habla abiertamente de auténticos campos energéticos que rodean al individuo y le conectan con su familia. De ese tema hablaremos en el siguiente apartado.

Campos conocedores y orden implicado

El psiquiatra alemán Albrecht Mahr (n. 1943) acuñó el término "campos conocedores" como explicación al fenómeno de las Constelaciones Familiares. Según Mahr, las personas que participan en una Constelación acceden a algún tipo de campo energético que emana del individuo y que éste comparte con su familia. Este campo energético representaría una verdad muy profunda del individuo y del sistema, del mismo modo que un corte geológico nos muestra una parte de la composición del suelo e incluso de la diversidad biológica en un momento determinado de la historia de la Tierra.

A través de la conexión con estos campos conocedores, las personas que representan a los miembros de la familia, acceden a determinadas energías que no son conscientes para el cliente, pero que éste lleva consigo por ser miembro de un sistema familiar. El hecho de ser personas ajenas al clan es lo que precisamente les hace idóneos para conectar de un modo objetivo con estos campos energéticos y mostrarlos abiertamente.

Al configurar la solución, el facilitador permite que el campo se modifique, lo que tiene un efecto inmediato en el constelado. Por decirlo de algún modo, la energía "sale" de él hacia el grupo y el grupo se la "devuelve", modificada y mejorada. Todo esto, se sugiere, sucede gracias a la conexión energética que se da a través de los campos conocedores.

Los campos conocedores no son otra cosa que la aplicación al terreno de la terapia del concepto de "campos morfogenéticos o mórficos" acuñado por el biólogo británico, Rupert Sheldrake (n. 1942). Para Sheldrake, los campos morfogenéticos son estructuras que ejercen su influencia sobre sistemas organizados, cediéndoles su estructura. De este modo, todos los elementos de la naturaleza, desde los átomos a las galaxias, adquieren su forma a partir de estos campos de información, que existen a través del espacio y del tiempo sin que sufran ninguna pérdida de intensidad después de haber sido creados. Así, todo lo que existe tiende a parecerse a lo que ha existido en el pasado, pues adquiere su información organizativa de estos campos mórficos.

De manera resumida, se podría decir que los campos mórficos representan la estructura interna de todo aquello que en la naturaleza se presenta de forma organizada, y son el elemento que permite que esa estructura se repita y se especialice a través de individuos, órganos y sistemas.

Así, los campos conocedores se convierten en un caso particular de los campos mórficos, centrado en la organización de los sistemas humanos. Gracias a ellos existe un intercambio de información que no se degrada con el paso del tiempo y que tiende a lograr que todo lo que existe después, se parezca a lo que existió anteriormente. Los campos conocedores se convierten así en una suerte de "campos de memoria" que son

accesibles a través de las generaciones. La energía del grupo en un taller de Constelaciones Familiares sería otro método para acceder a estos campos de memoria.

Otra de las teorías que cabe reseñar en el terreno de las explicaciones al fenómeno de las Constelaciones Familiares es la relacionada con los conceptos "orden implicado" versus "orden manifiesto".

Según el físico norteamericano David Bohm (1917-1992), pionero de la mecánica cuántica, por debajo de nuestro nivel de realidad existe un orden de existencia que es más profundo y primario. Todo lo que observamos, lo que nuestra conciencia percibe, no sería otra cosa que el orden manifiesto que refleja el orden implicado más profundo.

La palabra "implicado" se entiende aquí en su acepción de "envuelto". Es decir, que el orden real al que pertenecemos (al que pertenece toda la realidad) está envuelto en nosotros. El objetivo primero de Constelaciones Familiares sería, desde ese punto de vista, desenvolver lo que está implicado y hacerlo visible o explicado, entendiendo esta explicación no como un acto verbal, sino como una explicación a la conciencia.

Para Bohm, la realidad está entretejida por un continuo envolvimiento y desenvolvimiento que hace que los objetos sean visibles e invisibles, que entren y salgan de la percepción, como un geiser que de repente surge de la tierra y desaparece bajo ella, existiendo en todo momento.

En Constelaciones vemos este hecho de manera continua. La realidad del sistema está oculta en el cliente y se desvela a través del trabajo. Pero al mismo tiempo, ese desvelamiento hace que una nueva realidad, una nueva comprensión profunda de cómo está el sistema, entren en el cliente.

Al configurar la solución, de nuevo desvelamos algo que es coherente con los órdenes del amor y que el cliente no había hecho suyo aún, pero que existía potencialmente dentro del sistema. Esa solución entra en su interior y ahí comienza a trabajar.

Al acabar la Constelación y con el paso del tiempo, la solución se desvelará poco a poco mientras va actuando en el individuo y en su sistema. Cada desvelamiento produce un cambio y una reacción en todos, y también dentro de cada uno de los miembros del sistema. Este proceso, que tendrá repercusiones no sólo en el futuro del individuo, sino en las siguientes generaciones de la familia, puede continuar hasta el infinito.

En resumen, el orden implicado del sistema se muestra y varía en el curso de la terapia, y como consecuencia, el orden manifiesto se modifica a cada paso.

Realmente, el orden profundo o implicado es, según la visión de Bohm, un inmenso holograma en el que cada fragmento representa y guarda la totalidad. Cada elemento individual (cada persona), no es más que un pedazo de ese holograma.

Si esto es cierto, sería fácil explicar la capacidad de los representantes para manifestar las dinámicas del sistema del cliente, ya que todos, aunque no formen parte del sistema, lo conocen profundamente. Y al fin, como todo está en movimiento, como todo se desvela y se oculta de forma continua, no cabe hablar de un holograma estático,

sino de una realidad en movimiento (recordemos que el alma se desvela a través del movimiento). A esta realidad dinámica, Bohm la denomina "holomovimiento".

En resumen, las conexiones del método de Constelaciones Familiares con otros campos del saber son aún difíciles de establecer con claridad. Por una parte, porque el propio método es aún muy joven, y por otra, por la propia complejidad descriptiva y la novedad de estos campos de conocimiento. Sin duda, este será un terreno de investigación muy fructífero en años venideros.

Ética profesional

Ética y deontología

Como sabemos, la ética es el estudio de lo que es moral y bueno. Se centra en la acción del ser humano y en cómo se debe actuar frente a los demás de manera que no se les cause daño. De este modo, se convierte en la teoría y la práctica del comportamiento moral. Por su parte, la deontología es la parte de la ética que se ocupa de los deberes de los profesionales.

En el contexto profesional debemos entender la ética como el conjunto de derechos del cliente que el facilitador debe respetar. Ese deber viene reflejado en su código deontológico.

Como facilitadores, estamos en contacto estrecho con las personas con las que trabajamos. Estas personas acuden a Constelaciones Familiares con el deseo de solucionar problemas que les acucian en su vida cotidiana, y por tanto, con la confianza puesta no sólo en nuestras capacidades profesionales, sino en que nuestro comportamiento hacia ellos sea ético y responsable.

No podemos olvidar que quien tiene un problema se encuentra en una posición de debilidad frente a quien siente que le puede ayudar. De este modo, es fácil entender el gran impacto que nuestras palabras o actos pueden tener sobre ellos.

El reconocimiento de este impacto nos debe obligar a estar siempre atentos a nuestra actuación profesional y personal hacia ellos, ejerciendo una sana autocrítica sobre nuestro trabajo y actuando con humildad y perspicacia.

Hay un valor ético que está por encima de todos y que es el origen de los demás valores, y es el respeto por la dignidad del ser humano. A partir de aquí, cualquier intervención sólo puede tener un motivo fundamental: cooperar en el desarrollo y mejoramiento de la persona.

De este principio fundamental se derivan otros que analizamos a continuación.

Principios éticos

Beneficencia

Por el principio de beneficencia, como facilitadores nos comprometemos a buscar el bien para nuestros clientes. Esto implica la obligación de intentar buscar una solución al conflicto que traen a un taller de Constelaciones. El facilitador no puede, en principio, negarse a buscar una solución por una cuestión personal o de prejuicios, ni debe dejar fuera del trabajo a una persona sin un motivo justificado.

Ahora bien, si observamos que el cliente no está dispuesto a aceptar una solución, o si toma una actitud poco respetuosa con el facilitador o con el resto de los participantes, podemos interrumpir el trabajo con la conciencia tranquila.

El trabajo de Constelaciones Familiares implica buscar la mejor solución para el alma del cliente, y el facilitador debe estar dispuesto a hacer todo lo posible, dentro de los límites razonables, para lograr ese resultado.

Respeto

Como acabamos de ver, la ética profesional en Constelaciones Familiares obliga a que el facilitador se ponga en todo momento al lado del alma del cliente. Esto implica que debe resistirse a todo aquello que dañe o debilite a su alma.

Las objeciones en medio del trabajo, ceder a la pena, o restar importancia a aquello que es verdaderamente relevante, son elementos dañinos para el cliente.

Hacer preguntas posteriores sobre la efectividad del trabajo se considera también una falta de respeto hacia el alma del constelado. Si el trabajo se ha llevado a cabo correctamente, alcanzando el máximo nivel de energía posible durante la Constelación, la solución ya está en camino para la persona. De este modo, ceder ante las dudas es algo que le resta fuerzas, atentando contra el respeto hacia la persona.

Al finalizar la Constelación, el facilitador debe retirarse y permitir que el alma del cliente se encamine por sí sola a la solución, pues comprende que está perfectamente capacitada para hacerlo. Del mismo modo que la persona posee el problema, posee también la solución. Así que la tarea del facilitador es precisamente "facilitar" el camino hacia esa solución. Pero jamás debe recorrer el camino por el cliente, o evitarle la confrontación con su alma y su destino personal.

Cuando la Constelación ha terminado, el facilitador se cuidará de hacer interpretaciones o aclaraciones innecesarias en fechas posteriores, a menos que en una Constelación posterior surja la oportunidad de mostrar al cliente algún progreso.

Por supuesto, hay que evitar cualquier tentación de mirar la vida bajo el prisma de las Constelaciones Familiares, reinterpretando los hechos de la existencia cotidiana en

función de teorías que realmente sólo existen en nuestra mente. Constelaciones Familiares es un trabajo terapéutico que se realiza dentro de un contexto determinado y que tiene valor por realizarse en un momento concreto. La vida, en cambio, es más amplia y tiene muchos más matices. A fin de cuentas, no se conoce un sistema hasta que se trabaja sobre él, y cualquier especulación es gratuita.

El respeto implica también evitar la curiosidad innecesaria durante el trabajo. El facilitador no debe permitirse hacer preguntas banales al cliente, ya que éstas no aportan información y distraen de la búsqueda de la solución requerida. Las preguntas que se formulan en el contexto del trabajo de Constelaciones Familiares se refieren siempre a hechos de la vida de la persona o de su sistema familiar.

No se deben pedir ni se deben admitir opiniones o interpretaciones banales sobre los hechos. Tampoco se permiten preguntas por parte de los asistentes, ni mucho menos, se les permite hacer juicios de valor sobre el cliente, sus problemas o sobre su sistema familiar.

Hay que recordar una vez más que establecer juicios morales suele ser nocivo en cualquier trabajo terapéutico. El facilitador nunca debe erigirse en juez, ni permitir que otro lo haga.

Valor

El valor implica atreverse a mirar las cosas tal como surgen en el contexto del trabajo. En otras palabras, implica ser fiel al enfoque fenomenológico. El facilitador no debe tener miedo de mirar en el sistema y de probar soluciones al problema planteado. Además, debe instar al cliente a que encare la realidad, por difícil que esta sea.

El facilitador por tanto no debe tener miedo de expresar lo que ve en la Constelación y de advertir al cliente de las consecuencias fatales que podrían tener algunos actos, actuando siempre con respeto y benevolencia.

El valor implica también dejar atrás cualquier idea preconcebida y atreverse a contemplar la realidad que se presenta en el momento presente. Significa expresar la solución tal como aparece, sin inmiscuirse personalmente en ella. Lo que se pretende a fin de cuentas es que el alma del cliente perciba la solución y se apodere de ella y para eso hay que atreverse a mirar y atreverse a solucionar.

El facilitador no es responsable de lo que haga el cliente una vez acabado el trabajo, ya que ha cumplido con su deber de buscar la solución. Si ha hecho las cosas correctamente, a partir de ahí, sólo le queda confiar en que el cliente encontrará el mejor camino posible para su vida.

Claridad

El facilitador debe ser claro y sincero frente al cliente y frente al grupo, tanto en sus

explicaciones como en sus gestos. Esto implica que no puede tener ningún interés o deseo oculto. No debe pretender ni esperar nada del constelado, ni debe tener ninguna idea preconcebida sobre él. No puede, por tanto, intentar manipularle en ninguna dirección. El facilitador debe ir siempre por detrás del cliente, siguiéndole hacia donde éste vaya.

Por su parte, el constelado debe ser también claro y sincero en el trabajo. No debe ocultar información ni intentar llevar al facilitador por el camino que desee. Si el facilitador descubre esto, debe hacérselo ver, explicándole que de este modo, será imposible hacer nada por él.

Si una Constelación queda interrumpida porque falta información relevante, el facilitador lo hará saber al cliente, de modo que en su alma se genere la necesidad de buscar esa información. Si esto se hace correctamente, la información llegará al cliente en los días posteriores, a veces de formas realmente sorprendentes.

Dirección

El facilitador tiene la plena responsabilidad del trabajo que se desarrolla en un taller de Constelaciones Familiares. Esta responsabilidad no puede dejarse nunca en manos de los asistentes al mismo, pues sería perjudicial para todos.

En especial, el facilitador debe guardarse de cualquier intento de manipulación por parte del cliente. Es al facilitador a quien le corresponde decidir si se trabaja con una persona o no y cuándo se hace. También establece el formato de la conversación previa, la concreción del tema y el número y calidad de los representantes. Además, le corresponde configurar la solución e indicar los movimientos o frases correctoras que se apliquen en cada caso.

El facilitador no permitirá ninguna interferencia en estas prerrogativas, ni entrará en debates sobre el trabajo realizado. Suya es la responsabilidad de hallar la solución, y es una responsabilidad que no puede compartir con nadie. Aquel que quiera contentar a todos, o ganarse su cariño a través de una pretendida bondad, no puede realizar este trabajo.

Hay que tener muy claro que el cliente no conoce la solución, ya que si la conociera, no existiría el problema. El resto de participantes tampoco puede ser de ayuda en esto. Buscar la solución, así como adaptarla al cliente y al sistema es la tarea del facilitador.

Cualquier interferencia se puede por tanto interpretar como un deseo de mantenerse en el problema (doloroso pero conocido) y de evitar la solución. El respeto hacia el alma del cliente exige que el facilitador se centre en la solución y evite cualquier distracción. Como sabemos, la solución se reconocerá en seguida como buena por el cliente, por lo que no cabe ninguna manipulación por parte del profesional.

Los aspectos que corresponden al constelado dentro del trabajo son la elección de

los representantes y la colocación inicial de éstos. También puede participar en la solución, ubicándose en su lugar para comprobar en sí mismo que es correcta.

El facilitador debe entender también que dirigir el trabajo no implica controlarlo. En el contexto de un taller la energía fluye, tiene subidas y bajadas. Esto es natural y nadie puede aspirar a tener un control pleno sobre ello. Muchas veces, el cliente trae un problema al taller y en el transcurso del mismo, se da cuenta de que debe cambiarlo por otro, pues las dinámicas que se desarrollan modifican el motivo.

Por supuesto, el propio facilitador no puede tener una idea preconcebida de lo que va a encontrar ni de cómo actuará en cada caso, pues esto atentaría contra el enfoque fenomenológico que es fundamental en Constelaciones Familiares. De este modo, un taller de Constelaciones está siempre dirigido (y debe estarlo), pero nunca puede estar totalmente bajo control.

Se requiere por tanto del facilitador que sea una persona flexible, pero al mismo tiempo, que tenga la suficiente confianza en sus recursos como para devolver las aguas a su cauce cuando estas amenacen con desbordarse.

Discreción

El facilitador se cuidará de revelar cualquier información irrelevante para el sujeto. Incluso cuando en el transcurso de una Constelación se observan dinámicas que no tienen nada que ver con la solución, se evitará hablar de ellas. Esto se hace con independencia de que el constelado las observe o no, ya que no corresponden a la solución.

Por otra parte, el facilitador, debe guardar un completo secreto de lo que sucede dentro de un taller de Constelaciones y no revelar nada a otras personas. De este modo, se respeta la intimidad de los clientes.

En el transcurso del taller también se recomienda instar a los presentes a guardar esa confidencialidad. Esto es especialmente importante si el taller se realiza en comunidades pequeñas o entre personas conocidas. Por supuesto, cada cliente es libre de explicar su propia Constelación a quien lo desee, pero por respeto, no debe dar detalles de las Constelaciones o de las historias familiares de otras personas.

Los órdenes de la ayuda

La ayuda es una parte esencial de nuestra experiencia como seres humanos. Todos necesitamos ayuda en muchos momentos de nuestras vidas, pues nadie es tan autosuficiente que pueda solucionar en soledad todas sus dificultades. Al mismo tiempo, todos podemos prestar ayuda, pues nadie es tan débil o limitado que no pueda cooperar con otros.

Prestar ayuda y ser ayudados es una forma de conectar con los otros y es una necesidad humana básica. Quien no entra en este intercambio, acaba aislándose y no se desarrolla como ser humano.

Como en todo intercambio, éste se regula por la necesidad de equilibrio entre el dar y el recibir. Aquel que recibe ayuda, siente la necesidad de devolverla, en la forma en que le sea posible. Pero para que la ayuda sea efectiva, la persona que recibe la ayuda debe estar necesitada y dispuesta a recibirla, y en una medida razonable. Este intercambio, une. En cambio, cuando la ayuda que se presta no es reclamada, o no se da en la medida adecuada, tiende a separar a las personas.

Como en el caso del Amor, la ayuda tiene unos órdenes, que cuando se siguen hacen que ésta sea provechosa:

1. Uno da solamente lo que tiene y solo espera o toma lo que necesita. Hay límites en el dar y el recibir, y el arte de ayudar a otros requiere que seamos conscientes de esos límites, aceptándolos. De este modo, se ayuda a quien lo pide, y en la medida en que podamos y sea conveniente dar esa ayuda.

2. La ayuda debe someterse a las circunstancias que existen. No busca cambiar lo que no se puede cambiar, puesto que eso debilita a quien ayuda y quien recibe esa ayuda.

3. La persona que presta ayuda debe auxiliar a un adulto, que se comporte como tal, que asuma la responsabilidad de su propia vida y que no busque, en quien ayuda, un sustituto de sus progenitores.

4. La persona que ayuda debe ver a quien solicita ayuda como parte de un sistema.

5. La ayuda sólo puede estar al servicio de la reconciliación, aceptando a la persona tal como es, sin juzgarla ni ser indiferente ante ella. Para ayudar de manera eficaz, hay que abrir el corazón y acoger al otro.

Seguir los órdenes de la ayuda, contribuye a que el amor crezca en las relaciones humanas.

Bibliografía

- Berne, Eric: *¿Qué dice usted después de decir hola?* Grijalbo, Barcelona, 1999.
- Bradshaw, John: *Secretos de familia. El camino hacia la autoaceptación y el reencuentro.* Obelisco, Barcelona, 2000.
- Canault, Nina: *¿Cómo pagamos las faltas de nuestros antepasados?* Obelisco, Barcelona, 2009.
- Capra, Fritjof: *El Tao de la física.* Luis Cárcamo, Madrid, 1987.
- Chamarro Lusa, Andrés: *Ética y deontología en psicología.* Fundació per a la Universitat Oberta de Catalunya, Barcelona, 2007.
- Dykstra, Ingrid: *El alma conoce el camino. Constelaciones familiares con niños y jóvenes.* Obelisco, Barcelona, 2007.
- Grochowia, Klaus, y Castella, Joachim: *Constelações Organizacionais.* Pensamento-Cultrix, São Paulo (Brasil), s/f.
- Hellinger, Bert: *El centro se distingue por su levedad. Conferencias e historias terapéuticas.* Herder, Barcelona, 2006.
- El intercambio. Didáctica de constelaciones familiares.* Rigden, Barcelona, 2006.
- Felicidad que permanece.* Rigden, Barcelona, 2007.
- Los órdenes de la ayuda.* Alma Lepik, Buenos Aires (Argentina), 2013.
- Órdenes del amor. Cursos seleccionados de Bert Hellinger.* Herder, Barcelona, 2005.
- Pensamientos divinos.* Rigden, Barcelona, 2007.
- Pensamientos en el camino.* Rigden, Barcelona, 2006.
- Religión, psicoterapia, cura de almas. Textos recopilados.* Herder, Barcelona, 2006.
- Viajes interiores.* Rigden, Barcelona, 2007.
- Hellinger, Bert, y Hövel, Gabriele ten: *Reconocer lo que es. Conversaciones sobre implicaciones y desenlaces logrados.* Herder, Barcelona, 2004.
- Janov, Arthur: *El grito primal.* Edhasa, Barcelona, 1989.
- Jodorowsky, Alejandro: *La danza de la realidad. Psicomagia y psicochamanismo.* Siruela, Madrid, 2004.
- Liebermeister, Svagito R.: *Las raíces del amor. Constelaciones familiares. Cómo entender el amor para descubrir el camino de la libertad.* Gulaab, Madrid, 2007.
- Neuhausser, Johannes: *Supporting love. How love works in couple relationships.* Zeig Tucker & Theisen, Redding (Connecticut, Estados Unidos), 2001.
- Payne, John L.: *Constelaciones familiares, para personas, familias y naciones.* Obelisco, Barcelona, 2007.
- Rincón Gallardo, Laura: *Así fluye el amor.* Pax México, México, s/f.

Schützenberger, Anne Ancelin: *¡Ay, mis ancestros!* Omeba, Buenos Aires (Argentina), 2006.

—*The ancestor syndrome. Transgenerational psychotherapy and the hidden links in the family tree.* Brunner-Routledge, Hove and New York, 1999.

Talbot, Michael: *El universo holográfico.* Palmyra, Madrid, 2007.

Ulsamer, Berthold: *Sin raíces no hay alas. La terapia sistémica de Bert Hellinger.* Luciérnaga, Barcelona, 2004.

Weber, Gunthard (ed.): *Felicidad dual. Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica.* Herder, Barcelona, 2001.

