

Constelaciones Familiares

La herencia de nuestros ancestros...

Entrevistamos a Joan Garriga, Socio Fundador del Institut Gestalt, psicólogo humanista y terapeuta Gestalt. Introdujo a Bert Hellinger en España. Es experto en Constelaciones Familiares. Discípulo y Colaborador de Claudio Naranjo. Autor de "El buen amor en la pareja", "Vivir en el Alma" y otros libros.

¿Qué son las constelaciones familiares?

Las constelaciones familiares son una de las más recientes y originales aportaciones al mundo de la ayuda y la terapia. Se enmarcan dentro del ámbito de las terapias sistémicas, humanistas y fenomenológicas. Trabajan con una metodología escénica a veces difícil de explicar y de comprender. Se escenifican familias y vínculos y se observa que las personas que representan a otras personas (padres, hijos, parejas, socios, colaboradores, etcétera, del cliente, que ha planteado su problema y busca soluciones) que no conocen, son capaces de acceder y captar, sentir y experimentar sus vivencias y sentimientos más profundos, con lo cual una constelación ayuda a revelar y comprender nítidamente las dinámicas afectivas, ya sean familiares o profesionales, que determinan los problemas, y reorientarlas hacia soluciones. La hipótesis de trabajo es que no estamos solos, que en cada persona viven muchos y que nuestra conexión y lugar con las personas que queremos y nos relacionamos, influye grandemente en como nos va y nuestros guiones de vida.

Una constelación es capaz también de generar movimientos emocionales, de reubicar personas en lugares distintos, de modo que podamos interiorizar una imagen o unos movimientos de solución que nos permitan caminar hacia el objetivo que tenemos o hacia lo que deseamos.

Se trata de una metodología muy visual, y ya que una imagen vale más que mis palabras, y se pueden trabajar temas muy complejos de una forma muy simple. Se accede de manera fácil a un campo inconsciente, donde se ponen en evidencia los movimientos ocultos más difíciles que existen en las vidas de las personas. Por ejemplo, cuando hay movimientos de vida o de muerte, o cuando hay sentimientos complicados y ocultos, o dinámicas de sacrificios o lealtades escondidas, potencialmente pueden salir a la luz para poderlos manejar con más conciencia y atención. Como decía Rilke, el desarrollo personal consiste en "aguzar el oído", lo que en Terapia Gestalt llamamos el darse cuenta, tener una intuición o una comprensión clara de cómo son las cosas. Lo cual permite reorientar las cosas en la dirección de un mayor bienestar, y a menudo este bienestar se logra ordenando nuestros vínculos y asumiendo el lugar que nos corresponde en ellos.

¿Qué tipo de trastornos se trabajan?

Cualquier problemática se puede abordar a través de las Constelaciones Familiares. Por ejemplo, ahora estoy llegando de Valencia, donde he desarrollado de manera novedosa un taller de Constelaciones para temas de nuevas maternidades y paternidades y asuntos de reproducción asistida. Pero podríamos decir que en el trasfondo de los problemas casi siempre encontramos tres tipos de trastornos. Un porcentaje muy alto de trastornos son trastornos de lugar, es decir cuando no estamos en el lugar que nos corresponde, por ejemplo, cuando tú, siendo hijo te elevas por encima de tu madre, en un intento heroico de ayudarla porque por ejemplo perdió a su padre cuando era pequeña, entonces has perdido tu lugar de hijo. O cuando en la pareja uno toma el rol de padre o de madre, en lugar de compañero o compañera. O por ejemplo, cuando una madre está más en sintonía con la muerte porque perdió a una hermana en la infancia, y siente el movimiento profundo de ir con la hermana, y se desubica internamente respecto a su lugar de madre y está poco sujeta en la vida. O sea que muchos de los trastornos tienen que ver con no estar en el lugar que nos corresponde, y lo que hacen las constelaciones es detectar donde están estos trastornos y generar recursos para que cada persona asuma su lugar y rol, por ejemplo que esta madre pueda interiorizar a esta hermana que murió y resistir este movimiento sutil, a veces oculto e inconsciente, de ir con su hermana a la muerte. De este modo podrá encontrar su lugar de madre y podrá hacer que la hija o el hijo puedan experimentar: *"hijos, yo estoy aquí en la vida con vosotros"*, y también retomar su lugar claramente al lado del marido. Resumiendo: las constelaciones trabajan mucho con esta idea de los trastornos de lugar.

En segundo lugar encontramos los trastornos de sentido, lo cual viene a ser una desconexión del sentido vital, del principio creativo de la existencia. Sería como una especie de enfermedad espiritual en la que nos desconectamos de la fuente, y de una fuerza mayor que nos trasciende. En el plano humano esta fuente está simbolizada, plasmada y expresada por los padres. Los padres plasman el principio vital que actúo a través de ellos para dar vida y por tanto simbolizan la vida. Por eso es tan importante la conexión con los padres porque a través de los padres podemos sentir la conexión con la vida, la conexión con las raíces de la existencia, y de este modo sentir la conexión con la confianza en que la vida vale la pena y el principio vital y trascendente que la sostiene. Padecemos una cierta depresión espiritual, por la fragilidad actual de las raíces, la pérdida del sentido de comunidad y la desconexión de la naturaleza.

Cuando estamos en sintonía con la madre y el padre y la fuerza creativa que los junto para darnos la vida, y lo sentimos en el cuerpo y está integrado, no hay trastornos del sentido, o los trastornos que hay son mucho más leves y poco duraderos.

Un trastorno de sentido sano también nos incentiva a una aspiración a buscar mas allá de lo humano, porque buscamos el principio vital del ser, la esencia o la conciencia. Y nos estimula a aceptar e integrar la muerte.

En tercer lugar encontramos los trastornos de la necesidad o del deseo. Esto se ve más en términos gestálticos, cuando por ejemplo nos mentimos a nosotros mismos, o cuando tenemos dificultades para generar la atención suficiente para reconocer aquello que necesitamos, o bien nos cuesta generar la energía necesaria para lograrlo.

En mi libro "La Llave de la buena vida. Saber ganar y saber perder", explico que en la vida hay tres grandes errores de los que conviene no abusar. El primero es: no darle a la vida lo que tenemos. Cedemos a la cobardía y al miedo en lugar de desarrollar audacia para ser movidos por lo que nos mueve y somos y tenemos para entregar. ¿Podríamos imaginar a un Mozart que por miedo no hubiera compuesto su música? ¿Cuánto desperdicio de talentos y dones se habrá producido por cobardía? ¿Cuánto con potencial de ser se habrá quedado como potencialidad?.

El segundo es: pretender darle a la vida lo que no tenemos. Es un error de falsedad y pretensión, por estar identificados con un personaje idealizado, imaginando que a través de este personaje la vida nos irá mejor. Pero si vivimos demasiado tiempo alejados de nuestra verdad ya sea en nuestra pareja o en nuestro trabajo o en lo que sea, lo acabamos pagando, enfermando incluso. Necesitamos ser honestos y verdaderos. Atrevemos a ser lo que somos, a cada momento.

Y el tercer error es el de la falta de atención, la falta de darse cuenta, de no tomarse el trabajo de distinguir bien lo que sí tenemos de lo que no tenemos, lo que si somos de lo que no somos. Es decir, atención, atención, y atención. O si se prefiere, escucha interior atenta.

En definitiva las constelaciones familiares es una metodología escénica representacional, que permite en muy poco tiempo clarificar dinámicas complicadas que viven en nuestro corazón y en nuestros vínculos y reorientarlas en la dirección del bienestar y la vida y la audacia de vivir.

La parte creativa y al mismo tiempo, como decía, un tanto inexplicable por ahora, es: ¿qué hace que algunas personas que no conocen a otras, sean capaces de representarles y mostrar sus sentimientos?. Para esto yo no tengo respuesta clara. Nadie la tiene. Se aproxima la idea de los campos mórficos del biólogo inglés Rupert Sheldrake, el cual afirma que la memoria está en "campos de resonancia". También está la idea de la física cuántica que determina un universo subatómico donde todo está conectado con todo en un campo energético, o la idea

de los fractales, pero ninguna de estas ideas complace todavía lo que mi hijo menor, estudiante de Física, llamaría los fundamentos adecuadamente científicos del asunto.

Pero bueno, tampoco yo me vería capaz de explicarle a mi tatarabuelo, si fuera posible, que estoy hablando por Skype con alguien de Australia. Simplemente no lo entendería. Yo creo que el futuro nos va a brindar explicaciones de cómo la información está en el campo y salta a las personas, y esto tiene mucho que ver con lo que tratáis en este número que es la intuición, porque hay fenómenos perceptivos que son inexplicables si nos reducimos a la transmisión verbal y a nuestra percepción cognitiva. Dicho esto, la falta de explicación de porque algo ocurre no invalida que ocurra y, en este caso, pueda ser útil. Y las constelaciones suelen ayudar y mucho.

Volviendo al tema de la información me gusta decir que el gran tabú de nuestra sociedad y cultura, es el tabú perceptivo. Por ejemplo, un niño pequeño o bebe vive en un campo perceptivo que es energético, osmótico, corporal y emocional; no es un campo perceptivo reducido a los parámetros de los modelos mentales. Sin embargo, a medida que crecemos la percepción se va reduciendo para encajar en aquello que está permitido y consensuado percibir. La percepción tiene algo de social. No somos libres ni siquiera en aquello que podemos percibir. Sesgamos el conocimiento. En otro sentido, estrechar el campo perceptivo nos facilita la vida, porque si lo percibiéramos todo estaríamos abrumados y sufriríamos mucho más. Miraríamos a la señora que está ahí y veríamos mucho más de lo que la cultura nos aconseja ver, probablemente veríamos toda su historia, todo su sufrimiento, toda su alegría, dónde están sus frustraciones, lo que consiguió y lo que no consiguió, todo nos saltaría a la vista y sería abrumador, entraríamos en un mundo psicótico. No obstante, hay espacios donde esta percepción está permitida que son los espacios de ayuda y los espacios terapéuticos donde esta percepción se puede incentivar y ampliar o favorecer porque trata de buscar soluciones a través de una comprensión más amplia de lo que nos pasa y sus trasfondos. Las constelaciones tienen la ventaja de que el propio campo, el propio marco, sugiere una percepción mucho más amplia por parte del cliente, y esto propicia que algunos fenómenos salgan a la luz y puedan ser encarados y resueltos.

Mucha gente se pregunta ¿Y esto basta para resolver un problema?

Como también decía Rilke, además de "aguzar el oído" (darse cuenta, comprender) se necesita "darle al martillo noche y día". Hay gente que tiene una idea un poco mágica sobre las constelaciones. Es decir: hago una constelación y mis males serán curados por arte de magia, pero en la práctica es más complejo. Se trata siempre de un proceso en el tiempo. Luego hay que picar piedra, estar atentos a lo cotidiano, seguir trabajando con ayuda terapéutica o sin ella. Tomar responsabilidad por los propios asuntos y despedirse del anhelo

infantil de que alguien grande se hará cargo de nosotros. Tomar decisiones, asumir el dolor cuando nos visita, la culpa cuando la sentimos, asumir las frustraciones, abrirse a los sentimientos, es decir, un trabajo que es el trabajo real de la vida y que consiste en acompañarse a uno mismo en todo lo que la vida nos trae, tenga el color y la forma que tenga. Aunque a veces el color y la forma de lo que nos trae la vida tiene poco que ver con el color y la forma que nos gustaría que tuviera.

En el trasfondo filosófico del trabajo de constelaciones hay unas cuantas dialécticas, la dialéctica más importante es la dialéctica entre el yo personal y la vida. Siempre estamos dialogando con la Vida. A veces la vida complace al yo personal y le da lo que quiere, pero otras veces nos despedaza sin que logramos entender porqué, como por ejemplo con una muerte inesperada.

El gran proceso que está en el trabajo terapéutico en general y en las constelaciones, es como logramos con el tiempo asentir y sintonizarnos con aquello que la vida quiso, aunque fuera diferente de lo que nosotros hubiéramos querido. Ahí aparecen dos grandes tareas, que el yo se lance con todas sus fuerzas a la vida en la dirección de lo que quiere y que se arriesgue y no se reserve, y la otra gran tarea es saber sintonizarse para sentir e integrar aquello que la vida quiere aunque sea distinto de aquello que nosotros queremos. Porque siempre es lo mismo: detrás de todo problema (y este es el trasfondo filosófico del trabajo terapéutico de las constelaciones, tal como explico en mi libro "Vivir en el Alma"), siempre hay algún lugar donde la persona o la familia dijo: esto no debería de haber sucedido, este hijo no debería haber muerto, este hombre no debería haberme dejado, mi madre debería haber sido mas amorosa, y mil etcéteras. Todos los problemas toman la forma del debería haber sido, que es una oposición a lo que sido y es. Y todas las soluciones pasan por hacer el proceso de decir ¿y porqué no?, de abrir el corazón a lo que fue aunque fuera difícil, de abrir el corazón al sufrimiento, no porque el sufrimiento en sí mismo sea sanador, sino porque abrir el corazón si lo es. Se trata de integrar aquellas cosas que no fueron resueltas, y que encontramos en las constelaciones, como que una criatura abortada no fue mirada, o que un padre mujeriego no fue amado, o que la madre no se siente con fuerza en la vida porque ocultamente sigue el destino de un hermano que murió y hay que aceptar este hecho y darle un lugar.

Existe otro principio importante en las constelaciones que es el de la inclusión y el derecho a la pertenencia. El alma colectivo anhela estar completa y tolera mal las exclusiones. Se evitan mejor los trastornos del lugar, cuando todos los que forman parte tienen derecho a formar parte y están reconocidos y dignificados. Bajo un principio existencial básico: la vida, y las personas (también las cercanas y queridas especialmente) tienen derecho a ser tal y como son, y no tal y como nosotros queremos que sean. Siempre hay esta dialéctica: la mente dice mi padre no tiene derecho a mi amor porque me abandonó, o porque trataba mal a mi madre, así que lo aparto de mi corazón, pero ese apartar del corazón es un movimiento de

la mente no es un movimiento de la realidad. La realidad está fabricada de la manera exacta en la que está fabricada y no puede ser burlada con las maniobras de la mente. La realidad es inclusiva y se acepta a sí misma. La realidad no dice a este no lo quiero y a este lo quiero. La vida nos acoge a todos de la manera exacta en la que somos, y un sistema familiar saludable invita a las personas a ponerse en alianza con la realidad y a retirarse de estos movimientos rechazantes de la mente, de manera tal que incluso aquellos que hicieron cosas feas o difíciles tengan un buen lugar en el corazón de las familias. Ya que, como decía, el alma familiar anhela estar completa y colmada, y cuando todos pueden tener un buen lugar entonces nos experimentamos crecidos, expansivos, fuertes y liberados. Entonces no ocurre que otros tienen que representar a los excluidos a través de sacrificios y trastornos del lugar. Cuando hay excluidos alguien se sintoniza con el excluido repitiendo su patrón de vida y su destino. Estas son cosas muy misteriosas pero suceden, y que salen a la luz en las constelaciones.

Las constelaciones nos permiten solucionar problemas que a veces nos han creado sufrimiento durante décadas.

Entrevista a Joan Garriga.