

MIRAR DESDE EL VACIO

Isabel Jimenez Caballero

Rellenamos vacíos de lo que no entendemos en nuestra vida con supuestos y elaboramos conclusiones con los pedazos de realidad que creemos ver. No obstante, las respuestas que nos damos a nuestro contexto en este momento, ¿pueden estar destinadas a perpetuar conflictos y heridas y pueden estar apoyadas, además, por un sentimiento inconsciente de lealtad y pertenencia a nuestro sistema familiar, social y universal?

Freud ya nos presentó el inconsciente cómo esa parte de información personal que contenemos y a la que no tenemos acceso directo. Información muchas veces relacionada con asuntos inesperados ocurridos en nuestra biografía, que resultaron duros o difíciles de digerir. Este almacén forma parte de nuestras "tripas psíquicas" e intervienen en nuestras digestiones actuales de manera inevitable.

Jung nos ayudó a ampliar la mirada, dibujándonos ese inconsciente colectivo dónde también se almacenan hechos, en este caso, del colectivo humano. Hechos que se repiten en nuestra particularidad humana una y otra vez y que experimentamos paradójicamente con la sensación de ser vividos por primera vez.

Hellinger nos acerca a la comprensión de cómo lo vivido por nuestro clan y la manera en la que aquello que ocurrió fue tratado por el propio sistema familiar, evitándolo, olvidándolo o excluyéndolo, pedirá aquí y ahora ser honrado, incluido y respetado tal y cómo fue, por los nuevos miembros. La repetición de algunos hechos, la identificación de algunos miembros actuales con el destino de algunos miembros del pasado familiar serían intentos inconscientes de reparar o evitar lo ocurrido anteriormente, sin que esto sirva en ningún caso. El intento de reparación de algo pasado lleva implícita la idea de que aquello no debería de haber ocurrido lo que es una negación de la realidad en sí mismo.

Estas dinámicas muestran de que no somos tan libres en nuestras respuestas al momento actual cómo suponemos. Las hipótesis, los supuestos, las formulas, el conocimiento, la experiencia, las creencias e incluso los valores y el instinto forman parte del pasado. Son

parámetros cristalizados, creados en "un ayer" dónde sí tuvieron un sentido, o creados por nuestra mente en un presente que no soporta la incertidumbre cómo parámetro.

Si nuestra mirada no se va despegando del "plano lineal", en el que todo se repite por ese contenido del pasado inconsciente que contenemos y nos dirige, es decir, siendo el pasado el que informa continuamente al propio presente, sólo cambiaremos nuestros puntos de vista dentro de un mismo plano infinito y nada nuevo podrá ocurrir. Si nos alejamos del suceso como un observador neutro estaríamos empezando a incluir lo que llamo "el plano vertical". Como yo lo veo, es que esa verticalidad se dirige a un único punto que está fuera del espacio-tiempo, ese punto es la NADA que lo incluye TODO. ¿Es ese el "habita" de la presencia, del observador neutro, el que realmente sana?

¿Estaría ahí ocurriendo todo a la vez y sería posible que sea el presente el que informe al pasado desde un lugar sin condicionamientos? Podemos ir teniendo acceso a este plano, o más bien, fruto de nuestro proceso de maduración, conciencia y decisión, dejar que tenga acceso a nosotros. ¿No estaríamos así siendo realmente inclusivos con todo lo que realmente somos? Un parte nuestra está en la existencia, experimentando ese "plano lineal" y otra en la "no existencia" en ese "plano vertical" participando de todo. Aquí, no habita ningún interés, ninguna preferencia particular ni general de que las cosas sean u ocurran de una manera determinada. Todo es. No hay fórmulas, ni creencias, ni valores, ni es el conocimiento el que decide si algo es válido o no lo es. Ningún "intermediario" decide. Nuestra biología y nuestra conciencia sistémica no pueden contener estos conceptos, pero no significa que no sea posible y real incluirnos en este lugar, desde donde se mira sin carga. Estamos incluidos porque somos eso a la vez. No tiene nada que ver con soltar nuestra responsabilidad con lo ocurrido. Tiene que ver con disolver los juicios, opiniones y preferencias. Tiene que ver con unir polaridades y salir del bien y del mal, hacia algo más neutro que paradójicamente se llama Amor.

Hellinger hace referencia continuamente en su trabajo al "centro Vacío", "la Fuente de dónde todo surge y todo vuelve", "el Destino", "la Vida", "el Origen", "Dios", o "el Amor". No es el primero en nombrarlo, evidentemente. Pero no sólo lo nombra, sino que lo "usa", lo funcionaliza en el trabajo terapéutico, convirtiendo este trabajo en una forma nueva de acompañar y mirar "todo lo ocurrido". No se trata meramente de una terapia con "un

protocolo", va más allá, es una forma nueva de percepción. Como yo la veo es "una percepción existencial práctica en lo concreto". La filosofía que hay detrás de esta herramienta nos invita a ir colocándonos, como facilitadores, en esa actitud centrada dónde vamos aprendiendo a poner a un lado continuamente nuestra identidad y conocimientos para ver más allá de nosotros mismos en aquello que ocurre. La idea de ir aprendiendo a percibir desde lo existencial, es decir, a percibir todo lo que existe, con conciencia de que existe y de que forma parte del todo, va instrumentalizando poco a poco, que en principio sólo era teoría o filosofía. Es justo en esto en lo que me gustaría ir entrando desde mi auto referencia.

Hasta que no asentimos en nuestro corazón el hecho de que TODO forma parte de este Origen neutro, se estará perpetuando ese pasado, hasta que sean reconocidas, como iguales, todas sus partes. Cualquier intermediario cómo puedan ser las religiones, los valores, las creencias, los conocimientos, los maestros, patrias o lealtades (internas o externas) que excluyan alguna parte, por legítimo que esto parezca, tienen un efecto perpetuador. Caminamos hacia la posibilidad de funcionalizar la existencia con la no existencia, funcionalizar el Ser con el "no Ser". Y mirar desde el vacío, ser vacío. Eje X lineal y eje Y vertical, en conexión.

Allí, perpetradores y víctimas se encuentran en el mismo campo.

¿Esto es lo que puede sanar?

¿Esto es lo que daría fin a las repeticiones?

En las Constelaciones Familiares, tenemos la oportunidad de hacer este ejercicio continuamente. En cada una de las representaciones que realizamos con los asuntos que trae la persona a trabajar en grupo o en sesión individual, comprobamos que siempre falta algo o alguien a quién incluir o considerar, y comprobamos que además, tanto el cliente como nosotros podemos estar teniendo una hipótesis, creencia o conocimiento acerca de lo que está ocurriendo y de cuál podría ser la solución. Entonces es cuando nada cambia en lo esencial.

Pero si "nos hacemos a un lado" como facilitadores, como personas, como identidad de algo concreto, y nos ponemos en ese "no saber", en ese vacío, entonces respetamos el lugar

desde dónde está mirando el cliente y respetamos todo lo que está quieto ante nuestros ojos: la representación del asunto, esa imagen a veces paralizada en el tiempo y ahora paralizada ante nosotros, una imagen de un asunto inconcluso por alguna de las partes, una imagen a la espera de una clave para poder seguir su movimiento hacia un fluir, hacia un todo, hacia un fin y un descanso.

Los representantes "nos desafían" como en un juego, dónde nada cambiará si no damos con la tecla adecuada. Lo más paradójico, lo más fascinante, lo más revelador para mí es sentir desde dónde llega, si llega, esa posible clave: del VACÍO de contenido, del puro no tener ni idea de nada, de estar en la presencia, que voy viendo que significa precisamente dejar de "estar presentes" para "ser presencia". Creo que ese es el regalo, no sólo que esa imagen representada se mueva hacia un orden inesperado y acabe su función, si no la oportunidad de comprobar desde dónde y en qué actitud ha ocurrido.

En mi trabajo se va haciendo cada vez más importante hablar también "del truco" que es ser presencia, que mostrar sólo esa imagen en paz de una constelación familiar dónde todos están bien o tienen al menos un lugar reconocido. Porque ese truco, que sólo lo es para los que depositan en el facilitador un poder sobrehumano, único y mágico, está al alcance de todos. Es posible aplicarlo ante cualquier situación de nuestra vida incorporándolo y habilitándolo en el día a día, poco a poco. No se trata de decirle a la oruga que decida ser mariposa y que eso ya la hará volar. Sino recordarle, recordarnos continuamente, que también somos mariposa a la vez que orugas y que es un proceso dónde se estaría dando todo a la vez.

Incorporar esta presencia podría empezar efectivamente por una decisión, quizás ¿"un acto de fe"?, y a la vez por transitar un proceso de maduración que nos vaya llevando a ello. No tenemos por qué tener ni idea de que hacer después con ello. Porque la decisión en sí, también tiene su propio poder y propósito. Lo veo cómo cuando en una constelación proponemos al representante del cliente que diga frases que tienen más que ver con su "yo futuro" que con su "yo pasado". Como por ejemplo: "Elijo la vida", o "tenéis todos un lugar en mi corazón". Estas frases también actuarán en la persona en el tiempo.

¿Cómo es posible que soltando como facilitadora el lugar del conocimiento, exponiéndome a la incertidumbre y acompañando al cliente a este lugar, ocurra a veces algo inesperado, la imagen respire y quede en paz para todos? Como yo lo veo es que sería como pasar de un "estoy solo" a un "solo estoy YO". Ese yo, en este caso, sería ese yo esencial que lo contiene todo y lo crea todo a la vez. Como decía Jung: "siempre estoy ante mí mismo". Pasaríamos de ser víctimas a ser creadores, de estar solos a estar en todo y que todo esté en mí.

Si entramos en esta afirmación realmente, podríamos preguntarnos hasta qué punto todo lo ocurrido en mi clan también soy yo. Esto cambiaría la carga que a veces veo que el cliente siente cuando mira, a través del trabajo en la constelación, lo que "él lleva" como lealtad inconsciente a lo que les ocurrió a otros en su clan. ¿Y si no soy solo el receptor si no el creador de lo ocurrido en mi clan, antes de la conciencia de mí mismo como YO que tengo ahora? Digerir esta idea realmente nos llevaría una vida entera, y nunca llegaríamos a hacerlo desde nuestra mente conceptual. Mirar desde dentro de la pecera siempre nos dará una imagen distorsionada, y eso también forma parte. Saberlo nos va sacando al menos de la ilusión de que nuestra visión desde lo lineal es la adecuada o la única.

Algunas veces vemos con cierta claridad que en un clan se repiten las experiencias, relacionadas, por ejemplo, con el esfuerzo, con el abandono, o con las pérdidas. Como si esa experiencia viniese a ser vivida una y otra vez con todos sus matices y de distintas maneras, hasta poderse cerrar definitivamente una vez explorada, honrada en su totalidad e incluidas todas sus partes. Una vez ahí retorna a su origen. Tengo toda la herencia de este clan, soy este clan y también tengo la oportunidad de sanarlo con ellos, a través de ellos y de mi propia sanación.

Salimos de un solo punto en el origen y seguimos siendo ese punto. Somos la gran conciencia, el gran espíritu desplegado en todas las posibilidades, estamos en la experiencia de una de esas posibilidades. Somos fractales de ese origen. ¿Puede ser todo un viaje espiritual? ¿El paradigma transgeneracional podría ser una etapa intermedia de este viaje? Igual como el síntoma en la biología podría ser un puente a lo álmico familiar y a lo colectivo, para pasar a lo espiritual y llegar a la maravillosa conclusión de que todo lo que hay soy Yo.

En el trabajo con Constelaciones Familiares este movimiento se puede observar, si miramos más allá de la solución, si miramos porqué se dio realmente la solución. No nos quedemos en lo mágico o en el mejor de los casos en lo terapéutico, cuando es el vacío el que se está manifestando si le dejamos sitio, para que sea él el que ordene y no mi identidad. Dispongámonos a renunciar, y a la vez a ser el medio. Miremos también desde el VACIO. Y sorprendámonos.

© Isabel Jimenez Caballero, 2018

Sobre la autora:

Licenciada en Psicología en la Universidad de Málaga. COL.nº 3505. Formada en diversos enfoques terapéuticos humanistas: Terapia Gestalt; Psicología Integrativa; Constelaciones Familiares en ECOS; especialidad en constelaciones sistémicas aplicadas en sesión individual; especialidad en constelaciones organizacionales y laborales; entrenamiento en Meditación Vipassana; talleres de autoestima y creatividad para la mujer.

“Actualmente trabajo en Málaga en consulta privada. Para mí el trabajo de terapia y el de constelaciones es un viaje hacia el presente...”

Contacto:

teléfono - 609 960 069

email - caballero489@hotmail.com

Publicado en el ECOS-boletín No. 78 de julio 2018.