

PSICOGENEALOGÍA Y CONSTELACIONES FAMILIARES

Silvia Basteiro y Carmen M^a Gil

Introducción

En este artículo se expondrá el marco teórico y la presentación de un ciclo de talleres diseñados y desarrollados por las autoras con el objetivo de complementar el proceso psicoterapéutico a través de actividades grupales en las que profundizar en el conocimiento del árbol genealógico para que cada persona tome su vida y pueda hacerse consciente de su finalidad en la misma.

Al trabajar desde una perspectiva sistémica relacional, aunque la demanda sea individual, los asuntos no se consideran individuales sino influidos por el sistema familiar al que esa persona pertenece. Por ello, en las primeras entrevistas se utiliza el genograma como herramienta diagnóstica que permite ver gráficamente la información básica de, al menos, tres generaciones de la familia. A golpe de vista se puede contar con datos familiares (fechas de nacimiento y muerte, de matrimonios, separaciones y divorcios, enfermedades, profesiones y nivel educativo, mudanzas, migraciones, crisis graves, etc, así como también los distintos tipos de relaciones que se establecen entre sus miembros), que ayudan a conocer el sistema y al planteamiento de hipótesis de trabajo.

A partir de incorporar la mirada de las constelaciones familiares, se suman a la valoración de la situación los órdenes del amor y sus posibles desórdenes: ¿son reconocidos todos los miembros de la familia o hay alguna exclusión? ¿en qué posición se ha colocado esta persona con respecto a sus padres? ¿ha podido y puede tomar de ellos y agradecer o se siente impulsada a darles? ¿puede asentir al destino de sus padres y tomar la vida tal como se presenta? ¿cuál es el lugar que ocupa en sus distintas relaciones? ¿existe algún movimiento de amor interrumpido? ¿una implicación sistémica?...

La experiencia grupal del equipo lleva a valorar el papel del grupo como una potente herramienta terapéutica de prevención en salud mental, de comunicación y aprendizaje y de cambio personal, familiar y comunitario. De ahí que se cree un espacio mensual de talleres de crecimiento personal en los que las personas atendidas en consulta individual pueden participar para profundizar en temas que surgen como emergentes en el marco clínico.

Tomar contacto con las propuestas de la psicogenealogía, especialmente desde la mirada de Alejandro Jodorowsky y ver sus puntos de contacto y de diferenciación con las constelaciones familiares según Bert Hellinger, va a abrir un interesante campo de trabajo que redundará en beneficio para todas las personas participantes. El punto de partida será reconocer que, tal como expresa Jodorowsky: "el árbol genealógico es a la vez nuestra mayor trampa y nuestro tesoro máspreciado. Trampa que lleva a traicionarnos a nosotros mismos por quedarnos apegados fielmente a contratos inconscientes. Tesoro que nos engendra y nos da la posibilidad de vivir desarrollando la conciencia". Desde la comprensión de las constelaciones familiares, sabemos que la trampa está en la tendencia a la repetición de destinos ajenos, en el intento fallido de dar un lugar a personas excluidas en la familia y el tesoro está en encontrar nuestro

buen lugar, soltando lo que no nos corresponde y asintiendo al destino de nuestros ancestros y ancestras para **tomar** su fuerza.

Psicogenealogía

La psicogenealogía tiene en cuenta la influencia transgeneracional en nuestra vida, idea muy antigua que ha sido considerada por las tradiciones milenarias de Oriente y el chamanismo, tardando en ser reconocida en las teorías de Occidente pero que, desde que Alejandro Jodorowsky acuñara su nombre en los años 70, ha sido abordada y enriquecida por profesionales de distintas corrientes psicológicas. Este autor entiende que muchos patrones de conducta inconscientes se transmiten de generación en generación, impidiendo de ese modo que la persona pueda llevar a cabo su autorrealización. De ahí el que proponga trabajar sobre el propio árbol genealógico para tomar conciencia de ellos y desvincularse de los mismos.

La psicogenealogía amplía la mirada de la psicoterapia tradicional hacia el conocimiento y reconocimiento de la familia de origen, no solo nuclear sino extensa; conscientes de que allí también podemos encontrar un sentido a nuestras posibilidades y limitaciones en el desarrollo personal y profesional, a nuestras satisfacciones y frustraciones, nuestra capacidad de disfrute y de sufrimiento, nuestras enfermedades y síntomas, entre muchas otras cosas; facilitando un progreso más rápido en el proceso psicoterapéutico. Es una psicoterapia que permite explorar el inconsciente familiar.

Distintas miradas sobre la psicogenealogía

Además de las interesantes aportaciones que nos brindan las autoras del libro citado, Carl Jung escribe en su libro 'Recuerdos, sueños, pensamientos' (1961) acerca de su experiencia de trabajo en su árbol genealógico y cómo esta le permitió comprender "la extraña comunión del destino" que le unía a sus antepasados, llevándole a presentir que se encontraba bajo la influencia de asuntos no resueltos por ellos y que habían quedado incompletos y a los que él se sentía impulsado a responder o concluir, de tal modo que quedaran resueltos, como si de un "karma impersonal" se tratara.

Chantal Rialland define la psicogenealogía como "el arte de tomar lo bueno recibido de la familia, reconociendo que nos han dado la vida para luego realizarnos libremente. Vincularnos con nuestras raíces y encontrar nuestra identidad en la genealogía de nuestra familia". Propone reconocer que nuestros padres y antepasados han sido humanos, que han hecho lo que han podido y perdonarlos. "Se trata de no sufrir toda la vida por haber sufrido y darnos cuenta de que no podemos cambiar el pasado pero sí sus secuelas en nosotros/as. Asumir nuestra historia dándole un sentido y renacer".

Anne Ancelin Schützenberger nos dice que "no somos tan libres como creemos pero tenemos la posibilidad de conquistar nuestra libertad y salir del destino repetitivo de nuestra historia si comprendemos los complejos lazos que se han tejido en nuestra familia y descubrimos los dramas secretos, las palabras que nunca se dijeron y los duelos inacabados". A través de su trabajo desenmascara nuestras lealtades invisibles que nos llevan a "pagar deudas a nuestros antepasados" y a "continuar las tareas que estos no han terminado". Repetir las acciones, fechas, edades, enfermedades, que han sido parte de la familia de origen, es una forma de mantenernos fieles a nuestros ancestros, como ocurre por ejemplo en el síndrome del aniversario. Para evitar la repetición lo primero es tomar conciencia de ella, porque se crea una emoción lo

suficientemente fuerte como para liberarle del peso de las lealtades familiares inconscientes. "La razón más oscura de ello es el silencio en relación con los hechos a partir del dolor y la vergüenza que generan que hace que las/os hijos/as intenten llenar el vacío y las lagunas repitiendo en su cuerpo o en su vida el drama que intentaron ocultarle"

Alejandro Jodorowsky hace presente el árbol genealógico y lo encarna en nuestro cuerpo, no es solo pasado sino que está "muy vivo y presente en nuestro interior". "El árbol vive en mí. Yo soy el árbol, Yo soy toda mi familia. Me tocan la pierna derecha y papá empieza a hablar, el hombro izquierdo y la abuela empieza a gritar". También nos recuerda que existe el inconsciente familiar, por lo que la familia está siempre en juego cuando hablamos de nuestros problemas individuales. Esto ocurre tanto con los fracasos, que puedan afectar a varias generaciones, igual que lo no dicho acerca de los abusos sufridos que siempre es traumático, pero también con los procesos de evolución y cambio. Se dan en un miembro de la familia y repercuten en el resto.

Jodorowsky hizo posicionar a los distintos miembros de la familia en el espacio, diferenciando vivos y muertos y colocando a distancia a las personas excluidas, armando así una gran escultura familiar que representaba el árbol genealógico. Elegían representantes, surgían sincronicidades y sorprendía ver hasta qué punto el universo está relacionado. Propone trabajar nuestra familia con la imaginación, creando un sueño de perfección en nuestro interior. "La familia es nuestro inconsciente y no se trata de ser autónomos de ella sino de convertirla en nuestro aliado para trabajar en nuestro propio proyecto vital: la finalidad de nuestra vida".

Hay que honrar a todas las personas de nuestro árbol, buscando lo que hay de divino en cada miembro de la familia y, por tanto, también en nosotros mismos. De curar al árbol y no de liberarse de él. "El árbol que hay dentro de nosotros es toda nuestra familia, pasada, presente y futura y nosotros somos el fruto. Si el fruto es bueno, aunque sea de un árbol torcido y pequeño, este árbol es bueno". "Un pasado enfermo puede curarse cambiando el punto de vista".

Aportes de las constelaciones familiares a la psicogenealogía

Bert Hellinger también observa la tendencia a la repetición de destinos de algún antepasado cuando este ha sido excluido y lo explica a través de la transgresión del primer orden del amor que reivindica el derecho de pertenencia a la familia de todos sus miembros. Esto hace que, más allá de que esta exclusión esté justificada por la conciencia familiar, el alma familiar buscará que su ausencia sea compensada por un miembro más joven del sistema que, a través de una implicación sistémica, expresará sentimientos y tendrá comportamientos que no son suyos. Esto ocurre a través de los movimientos de amor ciego con los que el/a niño/a se pone al servicio de la familia desde un lugar de inocencia y sintiéndose en armonía con ella por su fuerte sentimiento de pertenencia.

Una constelación familiar permite ver las lealtades invisibles al sistema. A través de ella estas personas excluidas se hacen presentes y se les da su lugar de reconocimiento y respeto, asintiendo a sus destinos, consiguiendo que cada una ocupe el lugar que le corresponde, suelte las cargas que no son suyas y tome la fuerza de sus antepasados para asumir su propio destino. De este modo, se reinstaura el orden y el amor puede fluir.

El segundo orden del amor remite a la jerarquía: cada persona debe tener su lugar según su orden de llegada al sistema. Los padres van antes que los hijos y los antepasados antes que sus descendientes y son quienes dan. Los pequeños toman y cuando se entrometen intentando resolver asuntos de sus mayores crean un desorden que puede tener consecuencias trágicas, aunque también sea algo hecho con buena conciencia.

En cuanto al orden del amor que refiere al equilibrio en el dar y el tomar, se vive con mala conciencia cuando se siente que se ha contraído una deuda demasiado grande con la familia y que no se puede pagar a los antepasados. Todos los intercambios tienen que equilibrarse: quien recibe tiene que dar y quien ha dado debe recibir algo a cambio. Cuando esto no se cumple, las generaciones posteriores tenderán a hacerse cargo de lograr el reequilibrio, también con alto costo para ellas.

Para Hellinger, la persona se libera de destinos ajenos cuando es capaz de reconocer sus lazos ancestrales y de honrar sus raíces. Este reconocimiento fortalece, en tanto que negarlas o intentar que no formen parte de la propia historia debilita y obstaculiza el camino hacia la propia vida. Al contrario que otras propuestas de trabajo transgeneracional, no acuerda con el perdón porque quien perdona se coloca por encima de los demás, manteniendo el desorden. La reconciliación verdadera se da desde una posición de humildad en la que se reconocen las responsabilidades de cada persona. Es el amor lo que permite abrirse a la familia, la vida y el destino asintiendo a ellos tal como son, con todo lo bueno y todo lo malo.

Experiencia desarrollada

Diseñamos seis talleres con una duración de cuatro horas cada uno y frecuencia mensual, destinados a personas en psicoterapia individual en el centro u otras interesadas en abordar este tema. Se arma como un grupo abierto en el que puede hacerse el proceso completo o talleres sueltos en función de las necesidades de cada una. Las características del trabajo a desarrollar requieren que el grupo sea pequeño. Nuestro objetivo es profundizar en el conocimiento del árbol genealógico para tomar conciencia del origen transgeneracional de los bloqueos que impiden tomar la propia vida y desarrollar su finalidad en la misma. La metodología de trabajo toma herramientas de la psicogenealogía de Jodorowsky y de las constelaciones familiares de Bert Hellinger.

Tanto Hellinger como Jodorowsky coinciden en que el trabajo hecho por un miembro de la familia repercute en todo el sistema. Jodorowsky dice: "la persona que hace su árbol genealógico se convierte en el héroe o la heroína de su familia, un árbol genealógico es una toma de conciencia". Cuando una persona plantea un asunto que se trabaja a través de una constelación, la primera imagen revela la dinámica familiar latente en la que podemos observar los desórdenes del sistema. En su desarrollo se incluyen las personas excluidas y cada una encuentra su buen lugar, con lo que los beneficios no son solo para quien consulta. Aún cuando no se llegue a una imagen de solución, la energía que se moviliza es potente y en todos los casos tendrá repercusiones sistémicas.

Los contenidos a trabajar son:

1. el árbol genealógico en mi cuerpo

2. mi árbol genealógico

3. mi lugar en mi familia de origen

4. mi lugar en mi familia actual

5. las mujeres y los hombres de mi familia, tomando la fuerza femenina / masculina

6. mi lugar ante mis padres: tomar mi vida y mi finalidad en la misma

En cada encuentro hay una presentación para ver cómo llegan las personas integrantes del grupo y lo que han vivenciado en el mes de intervalo después del anterior. A continuación se hace una meditación-visualización para conectar con el tema a trabajar. Tras el desarrollo de la actividad se acaba con un cierre de valoración personal y grupal de la experiencia compartida.

En función de lo que surge, alguna gente lleva tareas para hacer (por ejemplo, recopilar más información sobre personas o situaciones vinculadas con el árbol, escribir una carta a algún miembro de la familia con el que se ha trabajado algo pendiente, armar un pequeño altar de ancestros/as y hacer algún trabajo de reconocimiento, etc.)

El árbol genealógico en mi cuerpo

Desde la perspectiva de Jodorowsky, cada persona está habitada por las tres generaciones que la preceden, lo que hace un mínimo de catorce personas. De ahí que se considere a los secretos guardados en una generación como un manantial insano de traumas y conflictos que se depositan en el cuerpo de quienes llegan después.

El trabajo central de este taller se hace por parejas: una persona se tumba sobre un papel continuo y la otra dibuja el perfil de su cuerpo. A continuación, cambian los roles. Una vez que todas tienen su dibujo, van a colocar los miembros de su familia en partes de ese cuerpo y luego cada una comenta a quién ha puesto en cada lugar, poniendo especial atención al registro fenomenológico de sensaciones y emociones que vive al conectar con ello. Van surgiendo distintas preguntas según los emergentes: con quién se conecta cuando se bloquea, con quién siente que tiene un vínculo especial o un tema pendiente, qué personas son más significativas, quién está excuido/a...

Es muy impactante asistir al registro que nuestro cuerpo tiene de nuestra familia y de nuestra biografía, el lugar que en él ocupan nuestras ramas paterna y materna, las huellas dejadas por situaciones traumáticas. Cuerpo como escenario de conflictos y exclusiones que a veces “parte en dos”, que “duele” expresándose a través de distintos síntomas y que encuentra un alivio cuando puede dar un lugar y nombrar aquello que permanecía oculto. Como nos dice Françoise Dolto, psicoanalista francesa, “Lo que se calla en la primera generación, la segunda lo lleva en el cuerpo” Se trata de un ejercicio de toma de conciencia que se acompaña con movimientos sistémicos de inclusión, reconocimiento, honra y asentimiento que permiten liberarse de cargas que no son propias.

Mi árbol genealógico

Cada persona elabora su árbol genealógico, reflejando de abajo hacia arriba los miembros de la familia desde los/as antepasados/as más antiguos de los que tiene

alguna información (profundas raíces del árbol) y pasando por sus padres para llegar a ella misma y sus hermanos/as y las parejas e hijos/as si tiene una familia actual creada. A continuación, se comparten los árboles en el grupo, prestando especial atención a las personas o situaciones excluidas, las circunstancias trágicas, los traumas y duelos no resueltos y todos aquellos datos que veamos necesarios en cada caso concreto. (identificaciones, mandatos, lealtades, conflictos familiares no resueltos, etc).

Interesa tener en cuenta las repeticiones que se hacen evidentes en cualquier ámbito y la influencia que tienen en su salud y sobre las elecciones que la persona hace en su vida personal, afectiva y laboral profesional. Si se ve necesario, se pide que consigan más información para seguir trabajando sobre ello. Tenemos en cuenta que, cuando el árbol genealógico quiere sacar a luz un secreto, busca llamar la atención creando una estructura que se repite (una fecha, un patrón de relación, una circunstancia trágica...) Desde las constelaciones familiares podemos pensar que nos lleva a mirar algo o alguien excluido y sabemos que la manera de evitar la perpetuación es dándonos cuenta de qué o quién es lo que hay que mirar para darle su lugar y liberar así a la persona que está implicada de seguir llevando un destino que no le corresponde.

Mi lugar en mi familia de origen

Cada persona va a representar a los miembros de su familia de origen, incluyéndose en función del lugar en el que se siente con respecto a ellos. El trabajo se hace con pequeñas cartulinas sobre papel continuo. Una vez que todas han terminado, se pegan en la pared para poder mirarlos con más perspectiva y cada una va a explicar lo que ha hecho al resto del grupo y cómo se siente en la posición elegida. Desde la conexión con su centro y a través de lo que va sintiendo y de la percepción fenomenológica del equipo, se van generando movimientos en el campo hacia un lugar de mayor bienestar; restableciendo el orden. Se abre también un espacio de reflexión posterior a partir de las observaciones del equipo y las aportaciones del grupo, introduciendo nuevos elementos, miradas diferentes, preguntas acerca de las relaciones, potenciando una toma de conciencia mayor en cada una; desde los órdenes del amor.

Mi lugar en mi familia actual

En este taller representan a su familia actual con muñecos. Luego, cada una explica su trabajo al grupo y, a partir de esta primera imagen se hace un acompañamiento, como en el taller anterior, viendo cómo se siente cada una de las personas representadas, si alguna no ha sido incluida, hacia dónde miran y cuáles son los movimientos que van surgiendo en el campo.

Las mujeres y los hombres de mi familia, tomando la fuerza femenina/masculina

Sobre el árbol genealógico hecho en papel continuo, las mujeres se van a centrar especialmente en las mujeres de su árbol y los hombres en los hombres. Los destacarán y junto a sus nombres escribirán alguna cualidad que recuerden de ellas/os o su profesión o su lugar en la familia o un recuerdo asociado, un olor, un sonido, una emoción... A la hora de presentar el trabajo se les pide que elijan algunas de esas mujeres o de esos hombres (especialmente si sienten que en la familia hay

algún tema pendiente con ellas/os o han sido excluidas/os) y que las/os presenten hablando en primera persona. Que convoquen a esa/s persona/s a contarnos acerca de su historia, sus cargas, sus inquietudes, sus sentimientos...Una vez que terminen, poniéndose nuevamente en el propio lugar, se les pide que le lo que han sentido al escucharla, le den las gracias y expresen su reconocimiento. El ejercicio se repite con varias..

Es muy emotivo escuchar “la voz de las/os ancestros/os” contando su propia historia a través de sus familiares. Situaciones que en su momento no han sido comprendidas y han llevado a la exclusión de esa persona en sintonía con la conciencia familiar, encuentran un sentido. No se juzga a la persona como buena o mala. Como afirma Hellinger: “El bien puede nacer del mal. No se borran las faltas, sino que se colocan en un contexto mayor”. Entonces, puede haber una verdadera reconciliación y un reconocimiento.

Mi lugar ante mis padres: tomar mi vida y mi finalidad en la misma

Se configura la relación padre-madre-hija/o trabajando el movimiento sistémico que permita tomar a los padres, tomando y agradeciendo la vida con todo lo bueno y todo lo malo recibido para hacer el propio camino. “La reverencia ante los padres es asentir a la vida tal como la he recibido, al precio al que la he recibido y al destino tal como está predeterminado para mí. La reverencia siempre va más allá de los padres. Es asentir al propio destino, a sus oportunidades y a sus limitaciones. La persona que ha hecho la reverencia de esa manera repentinamente está libre” (Hellinger, B.)

Valoración de la experiencia

Las personas que han participado han conseguido estar presentes y en contacto con su árbol genealógico, haciéndose conscientes de los condicionantes y los recursos que reciben de sus antepasados. Reconociendo sus raíces y sintiéndose pertenecientes a su sistema a la vez que soltando las cargas que no les corresponden y tomando la fuerza necesaria para seguir su propio proyecto vital. Buscando diferenciarse y no repetir, encontrando un buen lugar en su familia que les permita verla desde otra perspectiva y respetando los tiempos de cada una. Han descubierto que “cuando estamos en nuestro lugar respiramos mejor y el árbol se airea” y que cada historia es distinta y todo está bien y cada una/o encuentra su camino asintiendo a su propio destino. También se ha valorado la función preventiva de este trabajo que evita repeticiones en generaciones posteriores. Estos talleres han brindado elementos a seguir trabajando en la psicoterapia y han enriquecido las experiencias de sus participantes.

“Sanamos el árbol realizando lo que somos auténticamente, haciendo nuestro destino personal” (Jodorowsky, A.)

Silvia Basteira: directora del Centro logrupal. Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta de familia y pareja, Constelaciones Sistémicas, Docente y Supervisora. Miembro Psicoterapeuta y Didacta de la AEBH

Carmen Mª Gil: miembro del Equipo del Centro logrupal. Psicóloga General Sanitaria, Constelaciones Sistémicas, Miembro Simpatizante de la AEBH

www.logrupal.com

Este artículo ha sido originalmente una ponencia al II congreso de la AEBH en Córdoba en marzo de 2016.

Bibliografía

- Jodorowsky, A. <http://planosinfin.com/wp-content/uploads/2015/02/psicogeneajodo.pdf>
- Boszormenyi-Nagy, I y Spark, G (2013) *Lealtades invisibles en la familia*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu
- Van Eersel, P. y Maillard, C. (2004) *Mis antepasados me duelen: Psicogenealogía y Constelaciones Familiares*. Barcelona, España: Obelisco