

Entrevista a María Colodrón, psicóloga y consteladora

Luces y sombras en las Constelaciones Familiares

Realizada por Moira Mavrakis (psicóloga) se ha elaborado como material escrito para el Seminario LUCES Y SOMBRAS EN LAS CONSTELACIONES FAMILIARES a cargo de María Colodrón, organizado por la Fundación Entredós Amigas de la Vida, en Madrid en septiembre de 2013.

¿Qué son las Constelaciones Familiares?

Se trata de una metodología de trabajo para abordar dificultades personales desde una perspectiva sistémica. Y al mismo tiempo consiste en una experiencia grupal rica, profunda y sanadora para todas las personas participantes: para quienes constelan un tema propio, para quienes salen como representantes en una Constelación y para el resto de las personas presentes

Por una parte incluye objetivos terapéuticos: ayudar a las personas en su proceso de individuación, a que descubran su propia fuerza, a poder dar lo mejor de sí mismas, a encontrar el lugar en su sistema familiar y social sin alienarse, es decir, sin perder lo que sería su esencia.

Pero también implica algo que las personas que vivimos en la sociedad occidental actual echamos muchísimo en falta, que es poder estar con otras personas en un nivel de profundidad que no es fácil en la vida cotidiana. Los talleres de Constelaciones son espacios donde nos permitimos ver lo semejantes que somos como seres humanos. Incluso con personas que no conocemos nos podemos apoyar mutuamente. Se produce un hermanamiento.

Las Constelaciones Familiares no solo te permiten ver algo de ti que en muchos casos con otras técnicas también podrías ver, aunque quizás con un coste mayor de tiempo y dinero. En ellas se crea un alma grupal, una sensación de pertenencia al grupo y por extensión a la humanidad.

En los talleres de Constelaciones Familiares las personas encuentran que lo que a ellas les pasa nos pasa a todas, aunque tome distintas formas o lo vivamos de diferentes maneras. Se puede observar cómo la mayoría de las dificultades, problemas y preocupaciones personales tienen mucho que ver con necesidades básicas que tenemos como seres humanos, que son que las personas a las que queremos estén lo mejor posible y sean felices, tenerlas cerca, y que nos muestren su amor de una forma que podamos entender.

Cuando acaba un taller grupal de fin de semana la sensación general de las personas es de confianza y reconciliación, lo cual es muy sanador a nivel profundo.

¿Cómo se desarrolla un taller de Constelaciones?

Se trata de configurar los elementos de un sistema o cuestión que te está afectando mediante representantes que la persona que va a constelar elige entre quienes asisten al taller. Esta configuración (que sería la traducción más formal para lo que llamamos constelación) permite ver el asunto desde otra actitud y perspectiva, y ayuda a encontrar maneras de relacionarse con ello que permitan cubrir mejor las necesidades o desarrollar las potencialidades personales.

Se puede trabajar también en un encuadre individual usando cojines, trozos de tela o muñecos para representar los elementos del sistema o asunto.

En un taller grupal la persona que desea trabajar algún tema lo comenta a la consteladora o al constelador, que escucha la demanda, y hace algunas preguntas que considera necesarias para hacerse una idea de la situación. Luego propone a la persona ciertos elementos para los que deberá elegir personas que los representen y colocarlas en el espacio.

En la configuración pueden sacarse representantes del sistema familiar de origen (como pueden ser madre, padre, hermanos), del sistema familiar actual (pareja, ex pareja, futura pareja, proyecto de la pareja, hijos, futuros hijos...), del sistema laboral (jefes, compañeros...), de la empresa (departamentos, objetivos, clientes, producto o servicio que ofrece...). Durante el desarrollo de la Constelación se pueden añadir otros elementos.

Normalmente también se saca un representante para la propia persona, lo que le permite verse a sí misma y al sistema desde cierta distancia. Eso puede ayudarle a salir de una experiencia muy emocional, ver con más claridad y entender lo que está pasando.

Hay ocasiones en las que lo sanador pasa simplemente por entender, por darnos cuenta que lo nuestro no es locura, de que no somos masoquistas que queremos que nos vayan mal las cosas sino que lo hemos hecho lo mejor posible. Lo que ocurría es que no estábamos teniendo en cuenta algunos aspectos o dinámicas del sistema y de nuestro lugar en él. Solo el hecho de tener en cuenta aspectos inadvertidos hasta entonces nos posibilita ampliar nuestro grado de libertad.

A veces como consteladora puedo considerar preferible que la persona se represente a sí misma desde el inicio de la constelación, o puedo introducirla en algún momento, para que experimente corporalmente ese lugar, y eso le facilite integrar mejor la imagen. Son aspectos técnicos que quien facilita la constelación va decidiendo en función de lo que estima mejor en cada caso, teniendo en cuenta la situación y el desarrollo del proceso.

Si asistes a un taller y eres elegida por la persona que va a constelar para representar a algún elemento o persona del sistema, puedes aceptar o no con libertad. Si aceptas, la persona que va a constelar te

colocará en un lugar del espacio. Cuando todos los representantes están colocados, tú no necesitas hacer nada especial. Lo indicado es que te permitas entrar en contacto con las sensaciones que tienes y con las necesidades de moverte o no que pueden surgir. Como consteladora esa información es valiosa para hacerme una idea de conjunto de lo que ocurre y de las dinámicas del sistema. Como representante no pierdes tu propia conciencia, aun cuando a veces experimentes sensaciones que pueden llegar a sorprenderte, y que están vinculadas a la dinámica del sistema que se está representando. Curiosamente estas dinámicas que pertenecen a un sistema que no es el tuyo, pueden darte pistas sobre tu propia vida.

Desde mi rol de facilitadora o consteladora puedo dar algunas indicaciones de movimientos o palabras, que ayudarán a integrar consciente e inconsciente, imagen y palabra, impulsos que van más allá de nuestras intenciones con nuestra razón.

Una Constelación Familiar consiste en una técnica que permite ver el sistema evitando el juicio de valor. Es una experiencia que pone en contacto el hemisferio cerebral izquierdo (racional) con el derecho (emocional).

¿Cómo interpretas lo que el creador de las Constelaciones Familiares, Bert Hellinger, llama “órdenes del amor”?

Hellinger ha ido cambiando algunos planteamientos suyos a lo largo de los años. Había algo que me enganizó en su día y que yo mantengo aún cuando él ya no. Es su afirmación acerca de que la relación que cada ser humano tiene con “lo más grande”, con lo espiritual, es una relación personal e intransferible. Con los años Hellinger ha ido cambiando ese posicionamiento y ha pasado a cuidar ese hijo metafórico suyo que son las Constelaciones (que ahora él ha transformado en lo que llama Constelaciones del Espíritu, que van más allá que las Constelaciones Familiares). Ha derivado a cierta posición de autoridad espiritual. Como todo el mundo, Hellinger está haciendo su propio proceso personal y desarrollando sus propias ideas.

A mí me gusta pensar que los órdenes del amor no son un dogma. Cuando Hellinger planteó los órdenes del amor lo que hizo es un compendio genial de los instintos naturales del ser humano como ser gregario que necesita pertenecer al grupo para sobrevivir. De las cosas que más me enamoraron de las Constelaciones Familiares (después de superar mis reticencias iniciales, que las tuve) fue que por primera vez ya no estaba el tabú de hablar de alma o de esencia del ser humano. Me enamoró la forma en que Hellinger integra en su forma de entender el ser humano la supervivencia biológica con el alma.

El ser humano de los últimos quinientos mil años ha tenido que formar parte de un grupo para sobrevivir y para eso desarrolló habilidades para que ese grupo del que dependía saliera adelante. Entonces la criatura humana al nacer necesita sentir que pertenece, que no la van a dejar tirada. No es sólo un tema afectivo de apego sino puro instinto.

Los órdenes del amor serían esos instintos que nos permiten sobrevivir en el grupo, formando parte de él y velando por la integridad del grupo.

El primer instinto llamado “orden de pertenencia”, llevaría a que cada cachorro humano se diría: si yo pertenezco y tengo derecho a pertenecer, todos los de mi grupo pertenecen y tienen derecho a pertenecer. Y este instinto es tan fuerte en el sistema que si alguien aparentemente no pertenece o su pertenencia no está reconocida o se lo excluye, se registra como un peligro para los miembros del grupo y para el grupo en su conjunto. Si pensamos en la imagen de una tela de araña, si un nudo falla toda la tela se resiente y el nudo roto absorbe mucha energía del sistema para que la integridad de la tela se recupere.

El orden de pertenencia estaría diciendo que tenemos un instinto natural que nos lleva a incluir de algún modo a todos los seres que formaron o forman parte de nuestro sistema. Incluso a seres de los que no hemos escuchado hablar nunca.

El segundo de los instintos suele llamarse “orden de jerarquía”. A mí ese término no me convence porque podría dar a entender que los que llegaron antes al sistema tendrían más derechos, y he visto que a veces se usa para señalar de manera normativa el posicionamiento de alguien en su sistema.

A mí me gusta más hablar de “orden de secuenciación”. El ser humano es un ser narrativo, un ser mítico que necesita contarse su historia y la de los suyos. Necesita para ello saber qué pasó antes y qué pasó después. Para saber hacia dónde quieres ir tienes que saber primero de dónde vienes, si no es muy difícil. Desde este orden de secuenciación a cada persona le interesa saber quién llegó antes, quién llegó después. No porque el haber llegado antes dé privilegios. Es para darle a cada uno un lugar en la secuencia de la cual forman parte, cada cual con su propia dignidad.

Cada persona de mi sistema que me precedió tuvo un destino y unas circunstancias que yo no he vivido, y la existencia de cada una de ellas tal cual fue ha sido algo necesario para que yo exista, tenga las circunstancias que tengo y mi propio destino personal, que incluye mi propia libertad. Este segundo instinto habla del respeto a cómo fueron las cosas, lo que nos hace estar aquí y ser como somos. Cuando en Constelaciones Familiares se habla de “honrar” no se trata del mandato bíblico de “Honrarás a tus padres”, sino que está asociado a que si tú no te reconcilias con lo que fue en tu sistema y con lo que tu madre y tu padre han sido, es muy difícil que te reconcilies con quien eres tú. Y se malgasta mucha energía en ir a la contra. En decir: “Yo no quiero ser como...”. Se optimizan mucho más los recursos cuando decimos: “Mi padre y mi madre fueron así y lo hicieron a su manera, y a mí me gustaría ser distinta y hacer las cosas a mi manera”.

Y el tercer instinto llamado “orden de compensación” es una mirada al equilibrio existente entre el dar y el tomar. Ya lo decía la sabiduría

ancestral china en su forma de entender las relaciones humanas. Existen dos tipos de relaciones: simétricas y asimétricas

Las simétricas son relaciones de igual a igual. Incluyen las relaciones entre hermanos cuando se hacen adultos, relaciones de pareja o entre amigos (en las que los miembros han llegado al mismo tiempo a la relación). En las relaciones simétricas lo que se espera es que haya un equilibrio entre el dar y el tomar. Como las relaciones se pueden ver como un intercambio de energía, igual de duro es no recibir como el que no se valore lo que tú ofreces.

Las relaciones asimétricas implican un intercambio que no puede ser de igual a igual. Aquí se incluyen las relaciones materno filiales y paterno filiales. Los padres y madres dan y ofrecen a sus hijas e hijos cosas que nunca van a poder devolverles a un nivel literal. Como hija he recibido de ellos la vida, los genes, el contexto en el que mi vida se desarrolla, la forma en que me quieren y me demuestran su amor, la educación... Son cosas determinantes en el desarrollo de mi personalidad y de mi destino. Nuestro nacimiento cambia el destino de nuestra madre y de nuestro padre, que se vinculan a nosotros y suelen descubrir a partir de ahí que la vida va en serio y que los vínculos van en serio, que ahora sí se juegan algo. La mayoría de las veces una pierde la virginidad con la maternidad. "Ah... ya no soy inmune. Si hacen daño a mi criatura voy a sufrir muchísimo". Sin embargo el efecto que mi madre y mi padre han tenido sobre mi carácter y mi desarrollo vital es mucho mayor que el que yo tengo sobre ellos como hija. La mayor influencia que han recibido ellos en su desarrollo vital y su carácter ha sido por lo recibido o no de sus propios progenitores.

Son relaciones asimétricas justamente porque no puede haber reciprocidad. Lo que recibimos de nuestra madre y de nuestro padre no se lo podemos devolver a ellos, sino que lo podremos dar a nuestros hijos e hijas (biológicos, adoptados o de acogida) y a nuestros proyectos vitales. Yo daré a mis descendientes y al mundo cosas de lo que he podido recibir, aprender y tomar de lo que me han dado mis mayores. Y también de lo que no me han podido dar, y por eso me ha llevado a desarrollar recursos por mí misma.

Lo que observamos en cuanto al dar y al tomar es que suele haber más dificultades con el tomar lo que se nos ofrece que con el dar. Porque tomar significa estar en deuda, y eso no nos suele gustar porque lo asociamos con perder libertad y capacidad de decisión, con sentirnos culpables. A veces no es más generoso regalar sino recibir, tomar lo que se nos ofrece sin exigir ni cuestionar. Dar suele ser más fácil porque nos hace sentir fuertes, grandes, con capacidad, con potencia, valiosos y valorados. En cambio tomar nos conecta con debilidad, vulnerabilidad, dependencia, frustración, renuncia... Recibir no suele resultarnos tan cómodo ni tan agradable como dar.

Estos serían los tres instintos u órdenes básicos. En los talleres de Constelaciones Familiares se representan los vínculos y se visualizan dinámicas inconscientes. Y pueden revelarse bloqueos a nivel de la pertenencia, de la secuenciación o del equilibrio entre el dar y el tomar.

Esos bloqueos muchas veces nos dificultan la vida, nos absorben recursos que si los liberamos podemos desplegar de una manera más constructiva y que nos haga sentir más a gusto. En vez de estar gastando energía en el no, en la resistencia, podemos utilizar la energía en caminar, en construir vínculos, en la solidaridad.

¿Cómo entiendes desde el marco de las Constelaciones Familiares los conceptos de inocencia y de culpa?

¡Uff, qué interesante! Para empezar hay que ser conscientes de que estamos educados en un pensamiento de corte judeo cristiano, en el que las connotaciones de inocencia y culpa están muy sesgadas con una religión determinada. Nos enseñaron que la culpa es la consecuencia de haber hecho algo malo y que la inocencia está relacionada con actuar bien y que es un valor a cuidar.

Reflexionando al ver las dinámicas inconscientes, el mito del paraíso perdido es muy interesante. Nos está hablando del proceso de individuación, en el que llega un momento en que el hijo le dice al padre; "Está bien como lo has hecho tú. Pero yo, para ser yo mismo necesito hacerlo a mi manera". Cuando el hijo hace eso, en cierta forma pierde la inocencia de ver a su padre como alguien todopoderoso, como un dios que lo protege de todo mal. La ganancia de ser individuo adulto, de poder tomar tus propias decisiones, de desarrollar tu esencia, de dar lo que tú tienes que ofrecer al mundo, va asociado a que el bienestar llega a ser un tema tuyo, es tu responsabilidad, no puedes pedir a tu mamá o a tu papá que te cuiden el resto de tu vida. Si lo haces te tienes que quedar en el Edén, no decir quién eres ni distinguir qué valores tienes o qué opinas tú.

A mí me gusta mucho la definición que hace Freud de la culpa. Dice que la culpa es el miedo a que nos dejen de querer. Para mí es la mejor definición. La culpa es miedo a que los míos me excluyan. Hace que temamos que si pensamos, decimos o hacemos determinada cosa los míos van a sentir que no los quiero y que no lo estoy haciendo bien, y que no tengo derecho a pertenecer. La culpa ha sido un sentimiento al servicio de la supervivencia en el grupo. Por eso solemos aguantar sólo una dosis de culpa, pero no mucha, y prestamos mucha atención a las normas implícitas y explícitas que nuestro grupo considera que se deben tener en cuenta, para regular la dosis de culpa que podemos soportar y la medida en que nos apartarnos de esas normas.

No se trata de que seas mala si no cumples las normas. Lo que ocurre es que el sistema se desestabiliza y se tiene que reajustar. Y muchas veces el sistema no quiere o no puede reajustarse, y entonces el instinto de homeostasis del sistema empuja hacia la exclusión. "Si a ti no te parece bien cómo pensamos o cómo lo hacemos ya no eres de los nuestros. Vete.". Y eso en el fondo es lo que le da más miedo a los seres humanos. La peor condena que se vivía en la antigüedad y en los pueblos de tradición ancestral era el ostracismo o el exilio. Se vivía peor que la pena de muerte.

En las Constelaciones la culpa es un valor positivo que no tiene que ver con el remordimiento o con el juicio "bueno o malo". Tiene que ver con lo que me permite crecer, diferenciarme del pensamiento del grupo, de la familia. Y es algo que nos previene de la alienación en la masa, del no ser capaz de pensar como individuo. Pretender prolongar la inocencia nos dejaría anclados en un amor infantil y ciego hacia nuestros padres, y no nos permitiría crecer y diferenciarnos.

Aún siendo un campo donde se vive mucho lo colectivo y la fuerza de lo grupal, en las Constelaciones Familiares se da mucho valor al individuo, a sus propios recursos para cuidarse a sí mismo, a la posibilidad de dar lo mejor de sí mismo, a su responsabilidad personal.

En los tiempos que corren observo con bastante frecuencia que para diferenciarnos de nuestros padres y madres, tendemos a descalificarlos. Como si hubiera un impulso a negar de algún modo nuestra propia filiación con las generaciones anteriores. O como si a menudo sólo pudiéramos aceptar el orden de secuenciación del que hablabas entendiéndolo como una jerarquía inversa en la que la descendencia nos sentimos superiores o mejores en relación a nuestra ascendencia.

Estoy de acuerdo con lo que observas. Yo considero que es un sesgo de la sociedad capitalista en la que vivimos. En la que se encumbra la superación y el logro como valores universales. Existe en la sociedad actual una idea del desarrollo como un avance ilimitado que se pretende lograr mediante una invalidación de lo anterior. Entonces cada cual tiene la compulsión del máximo logro personal barriendo con lo de atrás.

Esta dinámica loca se ve tanto a nivel de las relaciones personales como a nivel de la relación de los seres humanos con el planeta. Así hemos llegado a la crisis ecológica y de valores que estamos viviendo socialmente, en la que se arrasa con los recursos necesarios para la vida.

La obsolescencia no se queda en el mundo de las mercancías, invade nuestra relación con la naturaleza y con el grupo humano de origen, como si fueran cosas de usar y tirar y no algo nuestro que nos sostiene. No nos damos cuenta que para crecer tenemos que transformar la relación infantil con mamá y papá en un vínculo adulto. Es un proceso a veces difícil que intentamos saltarnos y banalizar de un plumazo despreciando nuestra filiación.

El proceso de ser una persona adulta, completa, es largo y complejo. Nos gustaría que el reconciliarnos con la vida, con el dolor que conlleva, con la muerte, con los vínculos que a la vez que nos atan nos dan alas y fuerza, fuera algo fácil que pudiéramos vivir sin culpa. Por eso a veces pretendemos realizar el paso de la pérdida de la inocencia (dejando atrás la imagen de la madre y del padre de la infancia) y la culpa que conlleva (reafirmandome como adulta con mi propia identidad

diferenciada) cogiendo un atajo. Y entonces soy yo quien rechazo a los míos desde un juicio de valor, pretendiendo ser ya no distinta, sino mejor. Olvidamos que en ese rechazo a lo anterior nos estamos rechazando. Cualquier niño o niña entiende el principio de secuenciación. Si la mitad mía viene de mi mamá y la otra mitad de mi papá, si yo los vivo como malos y poco valiosos entonces yo seré mala y poco valiosa. Y ese niño interno está en todas las personas, ya sea a nivel consciente o no.

No se trata de que te tenga que gustar lo que se ha hecho anteriormente. Puedes señalar cosas que no te gustan y aprender de ellas. Pero desde la invalidación estás empleando tus recursos en el juicio y la negación más que en el construir. Los tuyos lo hicieron como pudieron según sus circunstancias y sus valores y tú puedes tener otras circunstancias y otros valores y puedes dedicar tu energía a hacer las cosas a tu manera. La invalidación no es realmente crecer, es un juego de poder en el que reduces al otro creyéndote mejor.

Conozco personas que tienen reparos a la hora de acercarse a las Constelaciones Familiares. Les da la impresión de que se trata de una teoría dogmática y normativa, para la que mucha de la diversidad personal y relacional puede llegar a ser etiquetada como inadecuada. ¿Te resultan comprensibles esos reparos?

Son comprensibles y legítimos. No es algo de las Constelaciones como tales sino de cómo se las interpreta y utiliza a veces. Un martillo es fantástico para clavar clavos pero puede hacer daño si te das en un dedo.

El ser humano es un ser gregario y amoroso pero muchas veces también es incoherente porque no está integrado el centro visceral, el centro afectivo y el centro mental, y cada uno va por su lado. Nos cuesta escuchar las voces de cada uno y pactar con ellas.

Hace tiempo, cuando tenía veinte años, viví una situación de la que aprendí mucho. Yo iba en una Caravana por la Paz con pacifistas para entrar en Sarajevo como población civil, en una demostración de que la guerra no es la forma de resolver los conflictos y que todos éramos en cierta forma bosnios y bosnias. Y como en los autobuses que salían hacia Bosnia no había suficientes plazas ¡los pacifistas estuvieron pegándose de puñetazos! Y yo jovencita, yogurina e idealista tuve una crisis posterior muy interesante. Pude tener la experiencia de cómo teniendo unos ideales y unos valores a menudo nos comportamos de una manera totalmente contraria a ellos. Yo no tenía ningún interés en ser una heroína ni en salir en los periódicos y renuncié a mi plaza tranquilamente. Y tuve la oportunidad de completar mi experiencia, pasándome toda la tarde como voluntaria limpiando letrinas. Fue una lección empírica muy esclarecedora: ¡cuánta mierda es capaz de producir el ser humano!

En el ámbito de las Constelaciones pasa lo mismo que en cualquier otro ámbito. Nos encantan los ideales no patriarcales, lo colectivo, el respeto a cada ser humano, integrando lo biológico e instintivo con lo espiritual

y lo esencial (algo desterrado de la Universidad). Pero claro... seguimos siendo seres humanos que cagan y que podemos llegar a pegarnos para montar en el autobús pacifista.

Tenemos que ser responsables de cómo utilizamos las herramientas. Y cuanto más potente sea una herramienta más precaución tenemos que tener. Creo que hay gente muy sensata trabajando muy bien con Constelaciones. Y otra que no se da cuenta que puede estar creando dependencia, o que puede estar generando movimientos que a la persona le cuesta sostener por sí misma.

El trabajar con Constelaciones desde una mirada psicoterapéutica me ayuda a evitar que la persona se aliene en el pensamiento mágico de que la solución de su problema pasa por la intervención de un poder externo invocado por mí como consteladora. También previene de provocar movimientos que a la persona le sea difícil sostener por sí misma en ese momento de su vida, con lo cual podría llevarse más perjuicio que beneficio.

Algunos de mis colegas me criticarían esta posición porque Hellinger ahora propone que las Constelaciones sean un movimiento espiritual que no tiene nada que ver con la terapia. Y plantea que tenemos que confiar en que algo "más grande" nos lleva a todos.

Para mí se trata de una relación profesional con las personas que constelan, en la que a mí me están pagando para hacer una tarea al servicio del bienestar y la salud. Y yo asumo una responsabilidad para la cual la mirada terapéutica me ayuda mucho.

Para mí las Constelaciones Familiares y el paradigma sistémico-fenomenológico en el que se asientan no son una iglesia ni una secta. Son una fórmula que en la sociedad actual nos permite tener rituales de sanación colectivos, algo que durante miles de años se ha hecho y que aún se sigue haciendo en algunas culturas de tradición sagrada y conocimiento ancestral. Es algo que los seres humanos necesitamos. Al mismo tiempo me da la sensación de que en esta sociedad patriarcal que enfatiza el logro y el resultado fácil, se juega a ser chamanes express de tres al cuarto. Porque en esas tradiciones ancestrales está muy clara la idea de proceso, la noción de que los procesos humanos son como los procesos de la naturaleza: lentos y costosos. En cambio en las Constelaciones a veces pareciera que se está vendiendo la idea de que en un fin de semana, por una módica suma de dinero y sin esfuerzo alguien va a solucionararte la vida. Y si bien a veces pueden vivirse experiencias fundamentales, hay que tener mucho cuidado con las expectativas que se crean y con el poder que se delega.

Yo aconsejo mirar bien con quién se constela. Y antes de constelar, asistir a un taller, mirar cómo te sientes, salir como representante si te eligen y tú quieres, escucharte.

Hay encrucijadas vitales para las que existen distintos enfoques de trabajo válidos. Sin embargo hay otras para las que es difícil encontrar una herramienta eficaz alternativa a las Constelaciones Familiares. ¿Podrías comentar qué encrucijadas serían estas?

Las Constelaciones Familiares pueden ser una buena ayuda y acompañamiento a las personas en su emancipación y desarrollo personal. Aún cuando hay otras técnicas posibles, las Constelaciones sirven para entender lo que se está viviendo y permitir que se pueda caminar con más ligereza. Por ejemplo, puede ayudar a entender lo que le está ocurriendo a una persona que está intentando evitar la culpa inevitable que conlleva la emancipación emocional. Puede ayudarlo a renunciar al lugar de "buen hijo" o "buena hija" que no se diferencia ni se compromete con su propio destino. Eso libera mucha energía para responsabilizarse de la propia vida. Las Constelaciones nos hacen ver que la mayor parte de lo que nos pasa es parte de la vida humana. Cuando una persona me dice que solo quiere ser feliz y no sufrir, le suelo responder: "Entonces me estás diciendo que no quieres ser humana o no quieres estar en la vida..."

Las Constelaciones pueden ayudar a que aceptemos nuestra humanidad con nuestras circunstancias y nuestras limitaciones y desde ahí mostrarnos y dar lo mejor. Eso lo podemos hacer y es nuestro viaje heroico. El problema es que en nuestro afán de superación ilimitada de la que hablábamos, no nos conformamos con eso. Queremos ser Superhéroes. Y ya los antiguos griegos lo decían. ¿Quiénes pueden ser héroes? ¿Los dioses o los humanos? Solo los humanos pueden ser héroes, porque son los que tienen algo que jugarse. Los dioses, siendo inmortales, no pueden ser héroes porque no tienen nada que perder. Lo heroico de asumir nuestra vida y hacer lo mejor con ella y sus circunstancias lo podemos hacer únicamente si asentimos tanto a las luces como a las sombras que la vida implica.

Por otra parte, hay otro tipo de encrucijadas vitales. Hay veces que la línea que separa el consciente del inconsciente de la persona y del sistema es tan fina que no termina de distinguir quién es ella y quién es otro miembro de la familia, cuál es su energía y cuál es la energía familiar. Hay personas que arrastran toda su vida la sensación de haber nacido en el lugar equivocado. Otras que no viven a su padre, madre o hermanos o hermanas como suyos. Viven con una sensación de extrañeza continua. También puede darse en algunas personas el que no estando en su voluntad hacer determinadas cosas o vincularse con determinadas personas, sin embargo en su vida se encuentran con una repetición de patrones. Por ejemplo puede que siempre establezcan relaciones de pareja con alguien con adicciones, o con alguien que ha sufrido abusos... O que aunque intenten evitarlo, el jefe siempre termina cogiéndoles manía. Entonces o bien se culpa al mundo por la mala suerte o bien se puede investigar qué puede estar ocurriendo para que ese patrón se repita. Se trata de una sensación de extrañeza: "¡Pero si esto no es lo que yo quiero!" Como se dice a veces de forma un tanto humorística: "Una vez es casualidad. Dos veces es mala suerte. Pero tres y ya es vocación!" Y como comentábamos respecto del pensamiento patriarcal, en nuestra sociedad se atribuye mucho poder a la voluntad y a la intención consciente. Y en cambio este enfoque lo que está diciendo es que muchas de las cosas que hacemos, de lo que sentimos, de los

impulsos que experimentamos, no surgen de nuestra intención y voluntad. Y eso nos suele confundir y frustrar mucho. Tiene que ver, en cambio, con nuestra pertenencia y nuestro instinto natural de seres gregarios.

En estos patrones repetitivos, o en esa sensación de extrañeza de no ser dueños de nuestra propia vida creo que las Constelaciones Familiares son una técnica que permite ver qué dinámica inconsciente se está produciendo. Es decir, en qué aspecto la persona no está consiguiendo diferenciar quién es ella y qué cosas de lo que está viviendo pertenecen a su familia. No necesariamente a su familia de origen cercana formada por su propia generación y la anterior. Puede haber una conexión profunda con generaciones previas, con abuelos o bisabuelos incluso cuando no los haya conocido o no haya sabido cuáles fueron sus destinos. La persona puede ser una copia fidedigna de otro miembro del sistema o su conducta extraña puede ser una compensación de algo sucedido en el pasado de su sistema.

Hellinger no ha sido la primera persona que habló de esta especie de herencia emocional, vivencial o psicológica transgeneracional. Hubo muchas personas antes que él, como por ejemplo Anne Ancelin Schutzenberger, la gran madre de la Psicología Transgeneracional y la Psicogenealogía. O Ivan Boszormenyi-Nagy, un psiquiatra que tiene estudios de miles de casos en los que aparecen extrañas sincronías entre lo que le pasa a una persona y lo que se vivió en dos o tres generaciones anteriores. De hecho actualmente incluso a nivel de investigaciones en biología y medicina se está viendo cómo a nivel genético de herencia de enfermedades, las vivencias que tuvieron los abuelos pueden afectar a cómo se desarrollan los nietos. Por ejemplo en el tema de la diabetes se está viendo cómo afecta el hambre que vivieron dos generaciones previas a nivel de codificación genética. Porque los genes no son estáticos sino dinámicos. Están en estado de activación (ON) o de latencia (OFF), y se pueden activar o desactivar según diferentes circunstancias.

Ahora mismo hay muchas líneas de investigación no solo a nivel terapéutico, no solo a nivel de la física cuántica, no solo a nivel de los campos mórficos de Rupert Sheldrake. En muchos campos de conocimiento estamos explorando una dimensión en donde lo cartesiano, lo empírico, lo racional, la causalidad lineal, todo eso empieza a cuestionarse seriamente. Por eso se habla de un paradigma nuevo. En el ámbito de las Constelaciones Familiares hablamos desde el paradigma sistémico-fenomenológico.

Tú das formación en Constelaciones Familiares grupales (que es la aplicación clásica) y también en recursos y herramientas que permiten aplicarlas en el trabajo psicoterapéutico individual. Hay veces que una persona que está realizando una psicoterapia necesita descubrir claves acerca de su lugar en la dinámica inconsciente del sistema al que pertenece, y las Constelaciones Familiares grupales son una herramienta muy potente justamente para eso. Como psicoterapeuta he comprobado que el acompañar a

una persona que está siguiendo una psicoterapia a un taller de Constelaciones (algo que tú facilitas) puede significar un punto de inflexión muy positivo para el proceso psicoterapéutico. Se da una maravillosa complementariedad entre la intervención grupal breve de una Constelación y un proceso necesario individual y más largo de psicoterapia.

Durante los últimos diez años he estado compatibilizando la psicoterapia y la formación y supervisión de terapeutas con la facilitación de talleres de Constelaciones Familiares. A lo largo de ese período ha ido aumentando mi necesidad de utilizar la herramienta de las Constelaciones al servicio del proceso terapéutico, para que quien constela pueda integrar en su desarrollo personal la movilización emocional y la reformulación sistémica y narrativa que se producen con el trabajo de las Constelaciones Familiares. Que la persona que va a constelar pueda ir a un taller junto con su terapeuta le permite disponer de un acompañamiento seguro y cercano, a la vez que posibilita que la nueva perspectiva adquirida durante la Constelación pueda ser sostenida y asentada, optimizando así los recursos terapéuticos en vez de que se produzca una confusión o efectos perjudiciales.

Yo soy terapeuta antes que consteladora. Durante mucho tiempo sentí que casi tenía que pedir disculpas entre los consteladores por ser psicóloga. Ahora lo vivo como un valor. Las Constelaciones, así como otras corrientes, surgieron en parte como contestación a una forma de entender las psicoterapias como un proceso casi de por vida, que generaba mucha dependencia. En lugar de dar libertad y ayudar a la emancipación cambiaban la dependencia familiar por otra dependencia respecto del terapeuta, y eso era un efecto iatrogénico. Las personas necesitamos herramientas para la vida, no crear una burbuja que nos aisle de la vida. Cualquier persona que llega a terapia ha vivido sin nosotros y seguirá viviendo sin nosotros. Una persona adulta que viene a terapia forma junto con el terapeuta un sistema nuevo de dos adultos, en el que podemos hacer un metanálisis y explorar posiciones distintas que le permitan reubicarse y recolocarse emocionalmente, cognitivamente, socialmente, en sus creencias, juicios, valores. Es una labor de equipo. Escuchando su narrativa, cómo se ha explicado el mundo y viendo qué aspectos de esa explicación le pueden estar limitando, es posible señalárselo y ver juntos que a lo mejor otra forma de plantear las cosas le puede dar más libertad, le puede ampliar la mirada y permitirle tomar decisiones que hasta entonces no se planteaba, o abrir puertas donde antes solo veía un muro.

Uno de los peligros que tienen las Constelaciones es que al ser una técnica potente puede fascinar y crear adeptos y gurús que necesitan evangelizar o salvar al creer que tienen el poder de cambiar el destino de los demás. Las expectativas de milagros son contraproducentes.

Me preocupa que se utilicen las Constelaciones como dogma de fe, o para señalar o enjuiciar lo correcto o lo incorrecto, o si una persona está "en orden o en desorden". Todas las escuelas terapéuticas han sufrido el fanatismo de discípulos excesivamente ortodoxos.

Mi forma de utilizar las Constelaciones es desde la precaución respecto a este tipo de actitudes. De lo que se trata es de poner esta herramienta de trabajo al servicio de la persona y sus circunstancias internas y externas, ayudando a contactar con la propia responsabilidad de cuidarse y con su propia fuerza para que pueda seguir su camino de la forma más libre y completa posible.

© *María Colodrón: info@mariacolodron.es*

© *Moira Mavrakis (Psicóloga Psicoterapeuta)*

Publicado en el ECOS-boletín No. 75 de enero 2018.