

Los cinco campos de relaciones en las Constelaciones

Peter Bourquin

Quiero comenzar con una breve introducción respecto a la importancia de relaciones:

El fundador del psicoanálisis Sigmund Freud describió en 1920 las pulsiones de libido y de la muerte como las dos fuerzas fundamentales que nos empujan y determinan nuestras vidas. Fue la psicoanalista Melanie Klein en los años 30 la que reconoció en vez de ello la relación entre madre e hijo como la motivación determinante. En los años 50 el médico inglés John Bowlby profundizó esta comprensión y desarrolló su teoría de apego, basada en años de observación e investigación.

Dando esta importancia a las relaciones humanas, la comprensión teórica de la psicología llegó a un punto de vista que Charles Darwin expresó ya mucho antes, en el siglo XIX: *“El hombre siente que la máxima satisfacción se da cuando uno sigue ciertos impulsos, más concretamente los instintos sociales. Cuando actúa por el bien de los demás va a recibir el reconocimiento de sus prójimos y ganarse el amor de las personas con que convive; y este logro es sin duda la alegría más elevada en esta tierra”.* (1887)

Ivan Boszormenyi-Nagy y otros exploraron a continuación entre los años 50 y 70 las lealtades transgeneracionales en las relaciones familiares tal como fueron descritos en su libro “Lealtades Invisibles” (1973), cuya lectura tuvo una importante influencia en Bert Hellinger.

Aunque este resumen respecto al desarrollo de la comprensión de las relaciones humanas y su importancia en el campo de la psicología es extremadamente breve y naturalmente incompleto, ya que ignora muchos otros investigadores relevantes y sus resultados, quizás nos puede servir en este artículo para formular la siguiente quintaesencia: Son las relaciones humanas las que nos marcan, las que nos sanan o enferman, las que nos mantienen en la vida o nos hacen morir.

¿Qué significa esto para las constelaciones familiares?

Primero: la relación terapéutica

De entrada nos encontramos con la ‘relación terapéutica’. Pienso que un terapeuta debería abrirse con cuidado y compasión a la relación con su cliente. Si lo hace con el corazón abierto, la relación misma va a ser una experiencia sanadora para el cliente, independientemente de lo que pueda ocurrir en su constelación.

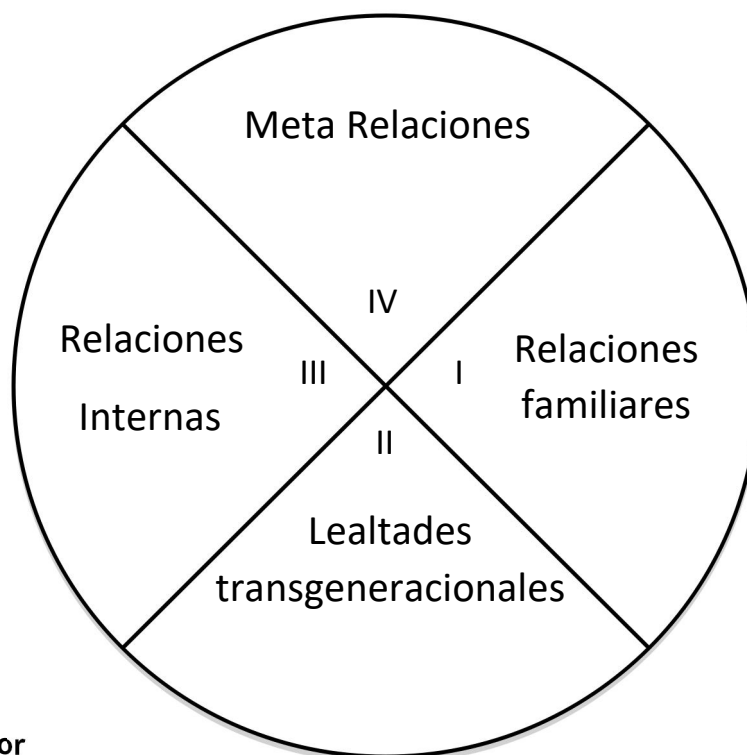
Quizás lo dicho suena para muchos lectores a una obviedad, pero – puede que imitando el modelo de Hellinger – un número considerable de consteladores descuidan esta relación y enfocan sobre todo en los sucesos que se manifiestan en la constelación misma. Otro aspecto a cuestionar son las intervenciones paradójicas, una técnica utilizada por Hellinger con frecuencia, que requiere mucha experiencia y sensibilidad para evitar que el cliente se siente descolocado sin más, rechazado y herido. Observo de vez en cuando en algunos consteladores torpes imitaciones, con resultados nefastos.

También el principio de neutralidad - una regla de la terapia sistémica para que el terapeuta no tome partido en favor de ningún miembro de la familia - a veces puede llevar al constelador a tratar el cliente con cierta distancia y desapego para evitar una solidaridad emocional con él. Pero esta conducta es una muleta y pierde de vista que en este momento es la persona a mi lado la que se arriesga y encara su problema junto con el miedo y el dolor correspondientes. Es importante poder relacionarse con el cliente desde la cercanía humana, para que se sienta visto, comprendido y acompañado; en otras palabras: sentir con él y mostrar compasión. Esto no contradice

en absoluto que el terapeuta tenga una actitud en la que no rechaza, juzga o excluye a nadie de la familia del cliente.

Cuatro campos de relaciones

En las constelaciones familiares tratamos justamente esto: relaciones. No conozco ningún otro método terapéutico con el que se pueda explorar de forma tan rápida y eficaz las dinámicas inherentes en las relaciones dentro de un sistema; y no solamente en las relaciones familiares. Contemplando mi experiencia de los últimos 15 años, veo dos tipos de relaciones: relaciones interpersonales en el mundo exterior y relaciones intrapsíquicas en el mundo interior. En consecuencia he llegado a definir cuatro campos de relaciones que se pueden abordar en una constelación:



El mundo exterior

Nuestro mundo exterior está determinado por las relaciones humanas. Hay relaciones exteriores del individuo con otras personas, con grupos cercanos o colectivos mayores, incluyendo pueblos y naciones. Aunque existen estos grandes colectivos que influyen en el individuo, en las constelaciones miramos sobre todo las relaciones familiares del cliente, más concretamente respecto a su familia actual o a su familia de origen, ya que son las que más influyen en uno.

Los primeros dos campos en que se mueven las constelaciones son por eso **las relaciones familiares conscientes** así como **las lealtades transgeneracionales inconscientes**. Estos dos campos han sido el pan de cada día desde el comienzo de las constelaciones en los años 80 y justo por eso tienen el nombre de 'constelaciones familiares'. Mientras uno tiene normalmente conciencia de los conflictos que ocurren en el primer campo - en las relaciones familiares conscientes-, el segundo campo contempla influencias que son completamente inconscientes y que fueron explicadas por Bert Hellinger como resultados de la conciencia familiar y sus lealtades. Estas dinámicas apuntan a sucesos transgeneracionales traumáticos no resueltos en su momento por las personas implicadas, por eso también se podrían llamar 'trauma

familiar', en contraste con el 'trauma personal'. Para explorar estas influencias inconscientes, se contemplan habitualmente las últimas cuatro generaciones en las constelaciones familiares. Esta es la razón porque la herramienta del genograma suele ser de gran ayuda para hacernos conscientes de lo que pasó en la propia familia.

Investigadores como Anne Ancelin Schützenberger o Daan van Kampenhout añadieron a ello una dimensión que va más atrás en el tiempo. Ellos entienden el campo de los ancestros - que abarca siglos y que de cierta manera se vuelve impersonal porque uno ya no conoce las personas y sucesos concretos de entonces - tanto como una fuente importante de posibles influencias inconscientes en el individuo de hoy, así como una fuerza sanadora en el sistema familiar.

¿Sabías que las últimas siete generaciones – solo contando las madres y los padres – ya suelen ser 252 personas? ¡Dos generaciones más tarde ya son más de un millar de personas, cada uno con su destino particular! Con ello se hace obvio que uno va a encontrar en toda historia familiar todo tipo de destinos entre felicidad y desgracia, incluyendo el homicidio y asesinato; es solo una cuestión de mirar lo suficiente atrás...

Los límites del pensamiento lineal

Desde muy pequeños nos enseñan y entrenan en un pensamiento lineal cuya idea básica es 'causa y efecto'. Este paradigma cartesiano del pensamiento lineal nos tienta a buscar la causa para la mayoría de los problemas del cliente en su sistema familiar, lo que tiene como consecuencia que muchas constelaciones miren hacia atrás, hacia el pasado familiar. En su última consecuencia una constelación así nos llevaría a nuestros primeros antepasados y la expulsión de Adán y Eva del paraíso con la que empezaron nuestros problemas. Ya que ¿dónde acaba la conciencia familiar y comienza el inconsciente colectivo, dónde acaba la ola y comienza el mar?

Originalmente el enfoque en el pasado de la familia de origen tenía como objetivo liberar fuerzas para el presente y el futuro del cliente y ayudarle a encontrar una actitud adecuada respecto a la propia familia y su historia que deshaga los enredos y lealtades que pueda haber. ¡Lo que significa un acto de responsabilidad propia de él! Sin intenciones por parte del constelador se mira atrás para reconocer la realidad de entonces, aunque es posible que ocurran movimientos espontáneos entre los familiares representados para concluir asuntos inconclusos. Cuando esto ocurre, es una manifestación del potencial que ya estaba inherente en los implicados de entonces y la relación entre ellos. Suele tener un efecto liberador para el presente y futuro.

Pero según la comprensión cartesiana del terapeuta este enfoque se puede quedar reducido a un taller de reparaciones para los miembros de la familia de origen donde a posteriori se intenta ordenar el sistema y ayudar a los implicados de entonces ya que se les entiende como la principal causa para el sufrimiento del cliente. Esta comprensión deja al cliente a la merced de las circunstancias de su historia familiar, como una víctima posterior impotente. Pero ignora que la idea de poder reparar a posteriori el pasado – ¡que ya ha pasado! – es una ilusión que no resiste a la realidad, aunque puede que haga que uno se sienta mejor en un primer momento. Lo que sana es el contacto con y el reconocimiento de la realidad y una actitud adecuada al respecto, y no una ilusión terapéutica.

La pregunta del pensamiento lineal de que fue primero, el huevo o la gallina, nos puede llevar en su fundamental absurdidad a una comprensión bien distinta: "¡La solución no necesita el problema!" Este sorprendente punto de vista se basa en el paradigma sistémico-fenomenológico y hace posible caminos diferentes.

El mundo interior

En nuestro mundo interno experimentamos las relaciones cuyos protagonistas viven en nuestro interior. Por un lado se trata de **relaciones internas** entre diferentes partes

propias; por el otro lado se trata de la actitud de uno hacia su existencia que uno experimenta en su propia carne.

Este tercer y cuarto campo miran más bien adelante, desde el aquí y ahora del presente del cliente. Cuando llevo una constelación que abarca este tipo de relaciones no suelo buscar y explorar causas pasadas y sus historias sino que pongo el enfoque solamente en la calidad de la relación entre los diversos protagonistas internos.

La naturaleza de la psique humana no es ni de lejos una unidad monolítica que muestra de vez en cuando emociones irracionales; es un sistema complejo de diversas partes de uno mismo que se relacionan entre sí de forma armoniosa, conflictiva o excluyente. Se podría bien decir que hay una familia de subpersonalidades en uno mismo. Hay el hábito de hablar de uno mismo en singular, diciendo “soy Peter”, cuando sería más coherente con la realidad decir “somos Peter”.

Las relaciones internas son además un camino importante hacia la sanación de traumas personales. Haber sufrido en el pasado situaciones traumáticas causa una disociación interna como única posibilidad de huida frente a una situación peligrosa imponente cuando las respuestas de defensa o huida no son posibles, y se manifiesta como ‘mi cuerpo sigue allí pero yo ya me he ido’. Este mecanismo nos ayuda a sobrevivir la situación en un primer momento, aunque puede después llevar a la persona afectada a una fragmentación interna entre partes sanas, dolidas y protectoras de sí mismo. La sanación siempre es un proceso de integración, de recuperar la propia entereza. Esta es la razón porque sanar experiencias y heridas traumáticas en una constelación solamente es posible cuando se enfoca principalmente en las relaciones internas de uno, en lugar de las relaciones interpersonales.

Esto incluye también la relación con el propio cuerpo porque ‘soy mi cuerpo’.

Meta-relaciones

Aparte de lo nombrado anteriormente hay un cuarto campo de relaciones que podríamos llamar relaciones existenciales, o quizás relaciones arquetípicas como probablemente las llamaría C.G. Jung. Estas meta-relaciones no tienen que ver con uno mismo o con otras personas sino con las fuerzas trans- e impersonales que nos mueven, como el destino, la muerte o la vida como tal.

Todos compartimos una realidad obvia: la propia muerte es la única certeza que tenemos cuando nacemos mientras que todo lo demás en nuestra vida es incierto e impredecible. Ella limita nuestra vida y gracias a ello la hace preciosa; y nos pone en contacto con un límite que es un desafío para cada uno y que inevitablemente nos hace espiritual en un sentido amplio de la palabra, cuando uno encara este misterio.

Por esta razón las relaciones existenciales se vuelven significativas para nosotros. No es casual que nuestra relación con la vida y la muerte – y con otras paradojas de la vida como sentido y absurdidad, vínculo e individualización, o libertad y limitación – formen la base de la psicoterapia existencial de Irvin Yalom o de la logoterapia de Viktor Frankl, cuyo núcleo de su respectivo enfoque terapéutico es la pregunta del sentido de la vida.

Resumen

Todos estos diversos campos de relaciones se pueden tratar y hacer visibles gracias a las constelaciones lo que hace este método una herramienta terapéutica sumamente eficaz. Porque las constelaciones enfocan siempre en relaciones, sea ‘yo y yo’, ‘yo y el otro’, o ‘yo y la vida’. Creo que tiene mucho sentido tener a la vista estos diferentes campos de relaciones, incluyendo la relación terapéutica entre el constelador y el cliente. Gracias a ello se puede aprovechar mejor el potencial inherente del método de las constelaciones.

Cuando un constelador suele enfocarse siempre en el mismo campo y, para dar un ejemplo, interpreta todo como una dinámica transgeneracional de lealtades inconscientes, tiene una visión limitada que ignora la realidad en su complejidad; y con ello limita también su capacidad de facilitar la sanación en el cliente. Una comprensión holográfica de la realidad (como se muestra por ejemplo en la ciencia de los fractales, o en la homeopatía) entiende que el mismo tema se manifiesta en diversas áreas de la vida de uno. Por eso a veces es necesario abordar un tema desde ángulos diferentes hasta que esté integrado, o hasta que una vieja herida esté curada.

Por ejemplo, cuando alguien ya ha hecho una o dos constelaciones respecto a la relación con sus padres sin que se haya manifestado un cambio relevante, no tiene mucho sentido de insistir en la misma puerta de acceso. En lugar de esto puede ser más provechoso acercarse al mismo tema desde un lado bien distinto. Si a continuación se manifiesta una solución en la vida del cliente no significa que las constelaciones anteriores u el proceso terapéutico hasta la hora hubiesen sido fútiles. Se complementan y nutren un proceso interior que requiere su tiempo hasta que en un determinado momento culmine en una integración.



Los cuatro campos o áreas de relación se pueden combinar en el trabajo práctico. Para seguir el ejemplo: en una constelación que trata una tensa relación del cliente con sus padres se podría incluir un representante para el cómo hijo o hija adulto que es hoy en día, y otro para el cliente en una cierta edad en su infancia cuando echaba mucho de menos la atención y el amor de sus padres. Porque puede ser que la relación actual entre ellos esté bien pero que se trata de una vieja carencia que el cliente lleva en su mundo interior en forma de un niño que allí sigue existiendo y que requiere aun atención y compasión por la parte adulta. Y solamente al cuidar esta relación interna interior el cliente consigue sentirse realmente en paz con sus padres. En otras ocasiones puede ser relevante incluir un representante para 'la vida' en la constelación, para hacer visible que la vida nos llega a través de nuestros padres, pero que no tiene su origen en ellos.

Finalmente esta comprensión respecto a las relaciones humanas nos enseña que la relación terapéutica entre el cliente y su terapeuta - en el fondo simplemente un encuentro entre dos seres humanos - en el marco de una constelación es importante, ya que no puede ser no importante. Porque cuando alguien quiere hacer una constelación para solucionar un problema que le hace sufrir, para encontrar el bienestar en la relación con otra persona o para sanar un antiguo dolor del alma,

entonces este tema igualmente se va a reflejar en la relación terapéutica como en un espejo. Carl Rogers, el creador de la terapia centrada en el cliente, dijo al respecto: “Es la relación la que sana”.

© Peter Bourquin, 2016

Publicado en:

Praxis der Systemaufstellung 2/2016

ECOS-boletín No. 76 de marzo de 2018.