

CONSTELACIONES FAMILIARES: UNA GUÍA DE TRABAJO

Francisco Sánchez Gavete

¿Qué necesita un terapeuta para trabajar en Constelaciones Familiares? ¿Qué puede tomar, o no tomar, de la forma como trabajan otros terapeutas? ¿A qué tipo de observaciones vale la pena prestar atención, o cómo hacerlo? ¿Qué valor o qué alcance tiene el encuadre conceptual? ¿Qué valor o qué alcance tiene la propia sensibilidad personal?

En definitiva: ¿Qué es lo característico de este tipo de trabajo?

Una guía de trabajo práctica, clara y perfectamente estructurada. Un manual indispensable en el camino de los aprendices y profesionales que, de una manera más fácil y segura, quieren centrarse en su personal manera de estar y de hacer para acompañar a otras personas en el abordaje de situaciones dolorosas y en la generación de recursos para que la verdadera felicidad se abra paso.

«El libro que lees en tus manos resulta útil, e incluso para la vida y escape de una manipulación porfirica con los cuentos del amor, que resultan fatales que lo haya escrito»

JOAN TERRIGA BACARDI

www.rigden-institutgestalt.com

ISBN 978-84-936706-1-0



9 788493 670610

CONSTELACIONES FAMILIARES: UNA GUÍA DE TRABAJO

Francisco Sánchez Gavete



Constelaciones Familiares: una guía de trabajo

Francisco Sánchez Gavete

Título original
Constelaciones Familiares: una guía de trabajo

Primera edición
Mayo 2009

Segunda edición
Septiembre 2011

© Francisco Sánchez Gavete
© Rigden Edit S.L.

Diseño gráfico e ilustración portada
Barbara Pardo

Impresión
Artes Gráficas COFÁS, S. A. - Móstoles (Madrid)

Impreso en España

Depósito Legal
M. 35.443-2011

ISBN
978-84-936706-1-0

RIGDEN-INSTITUT GESTALT
Verdi, 92, planta 1.ª
08012 Barcelona
www.rigden-institutgestalt.com
e-mail: rigden-ig@rigden-institutgestalt.com

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ÍNDICE

Presentación	9
Prólogo	15

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Sobre la estructura de este libro	21
1.2 Algunos elementos de contexto	23

2. PRESUPUESTOS O CONCEPTOS CARACTERÍSTICOS

2.1 Sobre los ordenes del amor	29
El concepto de orden	29
El orden en el aspecto estructural	30
El orden en el aspecto dinámico	38
Individuos y sistemas	41
2.2 Sobre el método fenomenológico	43

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO: LOS PASOS CONCRETOS

3.1 Consideraciones generales	51
3.2 Preparación o fase previa	53
3.3 Recepción y encuadre	55

3.4 Elección de representantes y configuración	
inicial	61
3.5 El proceso	65
3.5.1. Intervención con movimientos	69
Movimientos principales o básicos	69
Movimientos facilitadores	74
Movimientos de resolución o de finalización	75
Movimientos "paradójicos"	76
Una última consideración	77
3.5.2. Intervención con palabras	78
Preguntar	78
Contar historias	79
Palabras que acompañan movimientos o los	
enfatan	80
3.6 Final	87
3.7 Metodología de trabajo en sesión individual	90
Uso de figuras	90
Visualizaciones	94

4. EL TERAPEUTA

4.1 La mirada	99
4.2 La pretensión de ayudar	102
4.3 Conócete a ti mismo	106

5. CONSTELACIONES FAMILIARES Y ALEDAÑOS

5.1 Constelaciones familiares y terapia sistémica	
general	113
Sistema e interacción	114
Sistema y subsistemas	117

Función protectora del síntoma	118
Justicia intergeneracional	120
Mito familiar	121
Virginia Satir y sus esculturas y reconstrucciones	
familiares	123
5.2 Constelaciones familiares y otros enfoques	124
Constelaciones familiares y Programación	
Neuro lingüística (PNL)	124
Constelaciones familiares e hipnosis ericksoniana	125
Constelaciones familiares y análisis transaccional	126
Constelaciones familiares y Gestalt	127
Consideraciones finales	129

6. REFLEXIONES Y OBSERVACIONES DIVERSAS

6.1 Sobre sentimientos y emociones	133
6.2 Ámbitos de aplicación	138
6.3 Precauciones especiales	145
6.4 Alcance y límites del método (usos y abusos)	148

7. BIBLIOGRAFÍA SELECTA COMENTADA

7.1 Bibliografía general	153
Sobre constelaciones familiares	153
Sobre otros enfoques sistémicos	154
Sobre el enfoque estructural	155
Sobre el enfoque trans-generacional	155
7.2 Bibliografía complementaria o específica	157

PRESENTACIÓN

En distintos foros he explicado que, en nuestra vida, nos conviene esquivar, por lo menos, tres errores: dar lo que no tenemos, no dar lo que tenemos y no tomarnos a conciencia la tarea de distinguir dentro de nosotros la diferencia entre lo que tenemos y lo que no. El primero consiste en el error de la impostura, que nos lleva a falsearnos; el segundo es el de la evitación por temor a tomar riesgos y fracasar o ser juzgados, que nos lleva a la inhibición; el tercero es el de la pereza de tomar conciencia de lo que somos, y oscurece nuestras verdades y necesidades profundas, lo que nos aboca a la confusión y la superficialidad. Si eludimos estos tres errores, automáticamente los convertiremos en aciertos y, entonces, nuestra vida y nuestras obras se acercarán más al centro de la diana existencial que nos ha sido asignada, ya que estaremos en sintonía con lo que nos mueve. Sin duda, a todos nos concierne una cierta tarea que corresponde a nuestras predisposiciones y talentos, una cierta misión u horizonte de realización, y la gracia de cualquier tarea no reside únicamente en ella misma, sino en ejecutarla con dignidad y gozo, sirviendo con ello a la vida, embelleciéndola, conservándola, regándola, alimentándola y acariciándola.

El libro que tienes en tus manos es alimento, vitaminas para la vida, y encaja de manera precisa con los talentos que el autor ha desarrollado; sin duda corresponde a lo que tiene para dar, a lo que calza con sus dones y saberes: claridad, precisión, estructura, comprensión minuciosa de los entresijos prácticos y teóricos de los métodos de terapia y ayuda, profundidad, humor, el don de la transmisión, y un manto didáctico que envuelve todo lo que toca y permite el aprendizaje a cualquiera que desee ser enseñado, a cualquiera que a través

de las respuestas que va obteniendo a lo largo del libro esté dispuesto a notar que cada vez más le calzan las preguntas, que empiezan a tomar relieve creativo y se multiplica su comprensión de las Constelaciones Familiares. Porque aprender significa crear, entre otras cosas. Se reconoce mejor el conocimiento y la excelencia sobre cualquier área de la realidad por la capacidad de formular preguntas relevantes que por la acumulación de respuestas cerradas y cristalizadas. Las preguntas adecuadas, por el hecho de haber sido formuladas, inflaman de luz y nuevas posibilidades el conocimiento, abren caminos y experiencias nuevas. Cuando aún tenemos la capacidad de generar preguntas en nuestro interior, entonces sabemos. Como la historia del hombre desesperado que corría por las calles gritando: "Tengo respuestas, tengo respuestas... Pero ¿alguien tiene la pregunta?" Y buscaba sin suerte a quien la tuviera. Quien sabe, quizás conoce bien la pregunta y un poquito menos la respuesta. Porque sabe. Este libro ofrece respuestas, porque el autor supo ser ordenado en sus interrogantes, y nos ayuda a refinar los nuestros.

El presente volumen no es la primera Guía de Trabajo del autor. "La Terapia Gestalt, una guía de trabajo" fue publicada hace un par de años y ha sido aplaudida por profesionales, estudiantes y lectores en general. En "Las Constelaciones Familiares, una guía de trabajo", el objetivo es igualmente claro: servir de guía en el camino de los aprendices y de los profesionales que a través de sus conocimientos gestálticos o sistémicos y familiares se las ven con situaciones humanas dolorosas y tratan de generar recursos para que la felicidad y la alegría entre los familiares y los seres queridos triunfen sobre la tragedia que, a veces, les ronda y asola. En este sentido, es un libro que riega la vida y siembra semillas que han de colaborar a aumentar el bienestar en muchas personas. Los lectores y estudiantes recibirán orientación clara, estructurada, bien cartografiada, sobre la selva de las Constelaciones Familiares, un enfoque que, por reciente en el tiempo, por revolucionario en su metodología y por eficaz en situaciones muy enquistadas, ha merecido la atención de muchos profesionales y también de muchos clientes anhelantes de solu-

ciones. Sin embargo, también por estas mismas razones, a menudo, las Constelaciones Familiares han sido vestidas con trajes que no le son estrictamente propios: el esotérico, el mágico, el milagroso, el religioso, el dogmático, el triunfal, el pontificio y mil etcéteras. Pero los trajes no los tejen los enfoques, sino las personas que los practican, y las Constelaciones Familiares necesitan cada vez más que sean profesionales y estudiosos serios, psicólogos, médicos, trabajadores de la ayuda y terapeutas experimentados los que implementen sus conocimientos y los trasladen a las personas y los sistemas familiares dolientes. Sobre todo, los profesionales que conocen las preguntas reales, porque no hay nada más sospechoso de ser un falso ayudador, en temas psicológicos y afectivos, que hacer creer que se tienen todas las respuestas y que es posible dirigir completamente lo que se acaba convirtiendo en destino para cada uno.

Los genuinos ayudadores son humildes, reconocen sus límites y saben inclinarse ante el misterio de los destinos humanos que en ocasiones ocurren sin elección personal, como es el caso de tragedias, muertes, desamor o reveses. Además, Francisco Sánchez presenta sus comprensiones de una manera justa, ecuaníme y contextual. Es decir, contextualizada dentro de algunos de los conocimientos y enfoques del universo de la ayuda, como los diversos enfoques sistémicos, la PNL, el enfoque Ericksoniano, el Análisis Transaccional o la Terapia Gestalt. No creo que se necesiten más pontífices ni redentores iluminados, sino buenos pensadores y profesionales que comprendan el alma y la naturaleza delicada de las relaciones y la comunicación humana, a fin de convertir en explicable y claro lo que parece misterioso.

Todos estamos tan acostumbrados a apretar un interruptor y que se haga la luz, y que esto forme parte tan natural de nuestra vida, que por habitual y repetido nos parece sencillo y, cuando lo pensamos, casi mágico... Pero detrás hay un cableado y una ciencia de la electricidad que sostiene el simple hecho de encender la luz. El autor muestra el cableado invisible que soporta a las Constelaciones Familiares, convirtiéndolo en explicable. Ya Bandler y Grinder, creadores de la

PNL, escribieron su famoso libro "La estructura de la magia" para mostrar que los terapeutas más eficaces y eficientes del mundo trabajaban con una estructura aunque sólo pareciera magia. Este libro muestra la estructura de las Constelaciones Familiares y por consiguiente su magia.

Aún tengo fresco en la retina la participación e involucración del autor en el taller fundacional de las Constelaciones Familiares en este país cuando, en 1999, justo hace diez años, en el Institut Gestalt invitamos a Bert Hellinger a presentar su trabajo. Diez años después, Francisco Sánchez se ha convertido en un maestro de las Constelaciones Familiares y su intuición didáctica ha fermentado lo suficiente como para, a través de este libro, facilitar el camino de los que ayudan a través de las Constelaciones Familiares para que aún puedan ayudar mejor, apoyados en pilares y estructuras reales.

Dionisio simboliza la entrega a todas las formas del vivir levantándose jubiloso frente al crucificado que simboliza una lógica dudosa y fatal para la vida: la de que un mal puede traer un bien. Así cerraba Nietzsche su biográfico "Ecce Uomo", y así nos invitaba, al igual que los Órdenes del Amor que explican las Constelaciones Familiares, y con gran detalle este libro, a una vida gozosa y real. Que así sea. Y que los que quieran seguir aprendiendo del trabajo de Constelaciones encuentren en este libro el agua fresca que contiene.

Joan Garriga Bacardí

Autor de *Vivir en el Alma*

y *¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres.*

Director del Institut Gestalt

y Co-fundador de la Editorial Rigden.

A mis padres

A mis maestras

Gracias

PRÓLOGO

Me he decidido a escribir el presente libro pensando, principalmente, en cierto tipo de lectores. Cronológicamente, aunque no en orden de importancia, he pensado, en primer lugar, en aquellas personas que están trabajando en su propia formación en Constelaciones Familiares. También en quienes, no habiendo realizado o no habiendo aún acabado esta formación, tienen ya alguna experiencia como terapeutas o como profesionales de la ayuda de uno u otro tipo. He pensado, finalmente, en aquellos terapeutas más o menos noveles, que están dando sus primeros pasos en este tipo de trabajo.

Por otro lado he pensado también en otros terapeutas, quizá algo más experimentados, que han aprendido muchas cosas de manera, podríamos decir, "intuitiva", sin mucha conciencia de cómo lo ha aprendido, o sin mucha conciencia de lo que saben o de cómo lo saben. Creo que este libro les puede ser de gran ayuda, a modo de mapa orientativo, para ordenar o reordenar su aprendizaje o su experiencia, y les puede abrir puertas a comprensiones teóricas o prácticas de mayor alcance.

En cualquier caso, éste no es un libro de iniciación a las Constelaciones Familiares. No empiezo por explicar de qué se trata. En todo momento doy por supuesto que el lector ha tenido la oportunidad de participar en uno o varios talleres y, si ha podido hacerlo como representante una o más veces, mucho mejor. También doy por supuesto que está familiarizado con los conceptos más básicos y habituales que caracterizan a este tipo de trabajo.

Mis fuentes de inspiración han sido varias:

- mi experiencia de participación en diversos talleres con Bert Hellinger y con otros terapeutas más o menos conocidos internacionalmente.

- mi formación en el modelo sistémico aplicado a familias,
- abundantes lecturas de diversa índole,
- mi trabajo como terapeuta en otro tipo de corrientes o enfoques¹, y
- mi experiencia como terapeuta, formador y supervisor en el trabajo con Constelaciones Familiares.

Este pretende ser un libro práctico, es decir, orientado a la práctica. Nadie espere, pues, encontrar en él ningún tipo de contenidos "fundamentales" de carácter metafísico o "esencial".

Los contenidos presentes han nacido del hacer y del ver hacer, o por decirlo más precisamente, "ver cómo lo hacen" y "darme cuenta cómo lo hago". Algo que en la Programación Neurolingüística avanzada se conoce como "técnica de modelamiento".

Por tanto, no expongo aquí ninguna teoría —ni antigua ni nueva— sobre las Constelaciones Familiares y su trasfondo. En algún momento, eso sí, reseñaré algunas de las ideas más básicas y más clásicas de este tipo de trabajo, como los órdenes del amor o los órdenes de la ayuda, o me referiré a ellos sucintamente. También, en el capítulo 5.1, presentaré una síntesis de algunas ideas o modelos típicos e igualmente clásicos de diversos enfoques sistémicos, más a título ilustrativo que otra cosa, en la expectativa de que a algunos lectores pueda ayudarles a ampliar o, al menos, contextualizar, determinados puntos de vista.

No soy, ni pretendo ser, intérprete autorizado de Bert Hellinger. En pura coherencia, intérprete autorizado sólo puede ser aquél que el propio Bert Hellinger reconozca como tal, y nadie más.

La finalidad del presente libro es, pues, la que su propio título expresa: servir como una guía de trabajo. Y el propósito de esta guía es el de orientar el aprendizaje y la experiencia consciente.

Aún sin pretenderlo, o quizá más allá de sus propias pretensiones, el trabajo de Bert Hellinger ha tenido una amplia

1. Gestalt, principalmente.

difusión en determinados sectores. El interés por dicho trabajo es de naturaleza muy diversa y también las reacciones que suscita o ha suscitado. El propio Bert Hellinger ha evolucionado en su manera de trabajar, desde que lo conocí, en 1999, hasta la actualidad y, por lo que sé, también desde antes. Por otra parte, su personal bagaje terapéutico es largo y amplio².

Cuando lo conocí, hace actualmente diez años³, Bert Hellinger explicaba más las cosas. Ahora explica cada vez menos. Y hace, también, cada vez menos. Ha ido adoptando un modo de trabajar cada vez más "minimalista", como suele decirse.

Este hecho resulta paradójico en el siguiente aspecto: aunque su trabajo actual sea más evolucionado y, en cualquier caso, más admirable o más susceptible de admiración, resulta, al mismo tiempo, más difícil de aprender, o técnicamente hablando, de "modelar".

Mi posición al respecto es bastante sencilla: para trabajar como lo hace actualmente Bert Hellinger hay que ser Bert Hellinger, y tener su edad y su experiencia.

Lejos de mí tal pretensión. Bastante tengo con ser yo mismo. Y desaconsejo al lector pretender ser campeón de salto de altura cuando se puede ser, simplemente, buen nadador, buen cantante o buen cocinero.

Insisto, pues, en el enfoque didáctico del presente libro. En ningún momento digo lo que digo porque me parezca que "es así", o que "tiene que ser así", sino porque me parece que de esa manera el aprendizaje se hace más fácil y más seguro.

Como digo, no voy a detenerme en explicar algunos conceptos más comúnmente conocidos en el ámbito de trabajo de las Constelaciones Familiares, como, por ejemplo: impli-

2. Ver, en este sentido, el apartado "El camino profesional de Bert Hellinger" en el capítulo VII del libro de G. Weber: "Felicidad dual. Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica", páginas 363-365. Referencias más amplias en este sentido pueden encontrarse consultando diversas páginas de Internet.

3. El primer taller de Constelaciones Familiares que realizó Bert Hellinger en España tuvo lugar en 1999, en Barcelona, organizado por el Institut Gestalt.

caciones sistémicas, inocencia y culpa, recompensa positiva y negativa, conciencia, tipos de sentimientos, etc. Sobre todo ello hay abundante literatura en nuestro idioma y, a tal efecto, presento al final una pequeña selección de libros, en el capítulo sobre bibliografía. A ese material remito al lector.

En cuanto al uso de expresiones verbales o "frases" durante las intervenciones, utilizo muchas cuya fuente no puedo precisar. Algunas de estas expresiones han sido tomadas literalmente de Bert Hellinger. Otras, de otros terapeutas. Algunas, incluso, es probable que sean "de cosecha propia". No sabría decirlo.

Porque lo importante no es reproducir la literalidad de una expresión o "frase", sino comprender su sentido: su función, su significado y su alcance. Luego, cada terapeuta puede utilizar sus propias expresiones, las que le resulten más naturales. Además de que también puede copiar las que guste de quien prefiera. Lo importante, repito, es el sentido de las mismas.

Quiero realizar, a este respecto, una aclaración lingüística. Habitualmente, a lo largo del libro, utilizo el género gramatical masculino para designar personas de uno u otro sexo indistintamente. Así, cuando digo "un cliente", éste puede ser hombre o mujer, y cuando digo "padre" puede tratarse del padre o de la madre. Por el mismo motivo, utilizo siempre el singular aunque, evidentemente, sea necesario el uso del plural como, por ejemplo, cuando un hijo se dirige a sus padres de forma conjunta.

Se trata, como digo, de una convención lingüística, y hago uso de ella para ahorrar expresiones más prolijas o engorrosas.

Una última observación: la presente guía de trabajo, de carácter naturalmente descriptivo, en modo alguno puede sustituir o suplir el entrenamiento personal del terapeuta, su tarea de autoconocimiento y de reconocimiento de sus personales recursos y limitaciones, la capacidad de observación, el manejo de las propias emociones, etc.

Hay cosas que no las da ni las puede dar un libro. Pero puede servir para guiar en su utilización.

Barcelona, otoño de 2008

I

Introducción

1.1. SOBRE LA ESTRUCTURA DE ESTE LIBRO

Los capítulos que siguen tienen una estructura concreta, siguen un orden concreto, que es el que queda reflejado en el índice.

Quiero señalar, a este respecto, una primera observación: a mi modo de ver, el trabajo de Constelaciones Familiares constituye una totalidad difícil de fragmentar. Lo que ocurre es que a la hora de escribir o explicar no lo puedo decir todo a la vez. Sólo puedo escribir en forma secuencial. Los capítulos van necesariamente uno a continuación de otro. Pero, y esto es lo importante, todos son necesarios para una visión más completa.

Por ejemplo: al comenzar a escribir dudé si era preferible hablar primero del terapeuta o del método. Una primera idea fue la de hablar del terapeuta antes de hablar del método. Parecía lo natural. Primero la persona, luego el trabajo. Sin embargo, hablar primero del terapeuta transmitiría o podría transmitir el mensaje de que el terapeuta es la figura principal, el protagonista. Claro que, si lo hacía al revés, podría inducir el mensaje contrario: que lo importante es el método. Lo cual sólo es cierto cuando se trabaja con el método clínico⁴, y no es éste el caso de las Constelaciones Familiares.

Finalmente opté por referirme primero al método. Pero no se puede tener una comprensión completa del método sin tomar en cuenta el rol de terapeuta, al cual me refiero después. Si lo hubiera escrito en otro orden, la reflexión sería la misma.

4. Más adelante, en el capítulo 2.2, me extenderé en este asunto del método.

Algo similar puedo decir, por ejemplo, de lo que escribo en el actual capítulo 2 ("Presupuestos o conceptos característicos") y lo que escribo, posteriormente, en el capítulo 5.1 ("Constelaciones Familiares y terapia sistémica general"). ¿Podía haberlo hecho al revés? Desde luego que sí.

Y así podría seguir con otros ejemplos.

Para decirlo de otra manera: cada capítulo de los que componen el presente libro enriquece y amplía o profundiza la comprensión de los otros. La lectura de cada capítulo se complementa y completa con la lectura de los anteriores y siguientes. Por tanto, no importa demasiado en que orden se lea el libro. Importa, más bien, adquirir esta visión global. Luego, cada lector aprovechará de diferente manera todo lo que queda escrito.

1.2. ALGUNOS ELEMENTOS DE CONTEXTO

La terapia sistémica de Bert Hellinger se sitúa en el ámbito general de la psicoterapia y, más concretamente, en el ámbito de las terapias sistémicas. Hay quien, además, le añade una connotación "transpersonal".

Decir esto parece una obviedad. ¿Por qué empiezo con una afirmación tan elemental?

Porque algunas personas acceden a las Constelaciones Familiares con un conocimiento o experiencia previos del trabajo sistémico. Ello les permite apreciar algunos aspectos comunes y otros que son propiamente originales del método de Constelaciones Familiares. En particular, pueden reconocerse en el método de Constelaciones Familiares algunos elementos comunes con los enfoques de tipo estructural, transgeneracional y estratégico, principalmente.

En cambio, hay otras personas que acceden a las Constelaciones Familiares sin ningún bagaje previo. En sí mismo, este hecho no es un problema ni una limitación, ni tiene por qué serlo. Sin embargo, este tipo de aproximación puede tener un efecto "deslumbrante" en dichas personas.

Este efecto se debe también, entre otros factores, a que, como ya he apuntado en el prólogo, el bagaje terapéutico personal de Bert Hellinger es largo y amplio. En la práctica, eso significa que, en muchas ocasiones, Bert Hellinger utiliza en su trabajo algunos elementos que provienen, en parte, del Análisis Transaccional, o de la Hipnosis Ericksoniana, o de la Terapia Gestalt, o de la Programación Neurolingüística, o de otros. Las personas familiarizadas con uno o varios de estos métodos podrán reconocer fácilmente la utilización que Bert Hellinger hace de ellos. Las personas que lo desconocen pueden, igualmente, quedar "deslumbradas".

No sólo Bert Hellinger: también otros terapeutas de Constelaciones Familiares, reconocidos internacionalmente, utilizan, en su trabajo, una cierta variedad de elementos de una u otra procedencia.

¿Cómo viviría un concierto de una orquesta sinfónica alguien que no hubiera escuchado antes ninguno de los instrumentos que la componen? Es natural que se produzca este efecto de deslumbramiento, que normalmente se traduce en admiración, o en sobrecogimiento. Aunque también, en ocasiones, puede traducirse en incredulidad o rechazo.

Asistir a un proceso y a un resultado cuyos ingredientes se desconocen hace que lo que se presencia revista un cierto aire mágico, que puede suscitar, como digo, admiración en unos e incredulidad en otros.

Todo ello resulta natural y comprensible. Lo que ocurre es que sobre esta base, sobre esta única base, difícilmente puede desarrollarse un aprendizaje sereno, fácil y seguro, aunque, por supuesto, puede constituir una buena motivación inicial. Pero entonces la tentación de pretender acceder a "los secretos del poder arcano" se puede presentar de forma irresistible. Y esta tentación resulta, en la práctica, una mala consejera.

Este es un libro que trata, específicamente, del método de Constelaciones Familiares. Dicho al revés: el presente libro no trata de todos y cada uno de los enfoques o métodos que se pueden incluir o integrar en el trabajo de Constelaciones Familiares. Cada uno de ellos requeriría de un libro específico. Y no es algo que se pueda despachar con un resumen o unas breves indicaciones.

De hecho, algunas de las escuelas que desarrollan programas de formación en Constelaciones Familiares incluyen, dentro de su programa, diferentes elementos de los que he nombrado, y de otros que ni siquiera cito, para no alargarme innecesariamente.

Por otra parte, como ya señalé en el prólogo, el propio Bert Hellinger ha evolucionado en su forma de trabajar.

Hay quien distingue tres etapas en su evolución. Hay quien distingue cuatro. Me da igual. El asunto es: cuando

hablo del método de Constelaciones Familiares, ¿a qué etapa de la evolución de Bert Hellinger me estoy refiriendo?

No necesariamente a la última. Como también señalé en el prólogo, la última etapa del trabajo de Bert Hellinger resulta tanto más fácil de admirar como difícil de aprender.

Porque, aunque él mismo ha evolucionado, no se trata de una simple evolución lineal. Bert Hellinger avanza algunas cosas y luego recupera otras antiguas. Lo nuevo no implica, no puede implicar, desprecio por lo anterior. Ni lo contrario. Sería un contrasentido.

Por tanto, para el objeto de este libro no me interesa nada que tenga que ver con ortodoxias ni mucho menos con dogmatismos. Hay diversos aspectos en el trabajo de Bert Hellinger susceptibles de lecturas o interpretaciones no siempre o no exactamente coincidentes.

Por eso, repito de nuevo, no escribo con la pretensión de ser intérprete genuino de Bert Hellinger. No aspiro a iluminar las esencias, ni a dilucidar asuntos que van más allá de lo estrictamente terapéutico. Sólo aspiro, y humildemente, a ilustrar o dar pistas que faciliten el aprendizaje a aquel que acepte este tipo de ayuda y quiera aprovecharla.

II

Presupuestos o conceptos característicos

2.1. SOBRE LOS "ÓRDENES DEL AMOR"

El concepto de orden

Para todo aquel que tenga una mínima experiencia de haber participado en talleres de Constelaciones Familiares, hay una serie de conceptos o de términos más o menos conocidos. Ahorraré aquí una lista de los mismos, ya que algunos de ellos dependen del vocabulario que suele utilizar cada terapeuta.

Muchos de ellos no son originales o específicos del método de Constelaciones Familiares, sino comunes a otros enfoques. Se puede ver, en este sentido, el capítulo 3.1, al que antes me he referido.

Pero hay una formulación que es original y genuina de las Constelaciones Familiares. Se trata de los "órdenes del amor". Me referiré a ellos de manera sucinta y ordenada.

¿Qué relación existe entre "amor" y "orden"? Más que explicarlo de manera detallada, prefiero ilustrarlo recurriendo a una metáfora: el orden es el cauce de la vida por donde la corriente del amor fluye.

La metáfora da bastante de sí. Pensemos por ejemplo, lo que puede ocurrir si el cauce se obstruye, o si el agua desborda el cauce. También podemos pensar en la situación de un río que no quiere fluir hacia adelante porque pretende suministrar agua a su propia fuente. Y así sucesivamente. Prefiero dejar ulteriores consideraciones al ingenio del lector.

De forma más concreta, el orden se traduce en una especie de requerimientos o pautas concretas de funcionamiento. No pretendo decir nada nuevo, sino dejar organizado, como si se tratase de un mapa, lo que supongo que el lector ya sabe.

El orden en el aspecto estructural

En relación con la estructura⁵ del sistema familiar nos encontramos con dos condiciones del orden:

a) **La pertenencia.** Todos pertenecen, por igual, al sistema. Nadie puede no pertenecer: quien supuestamente no perteneciera simplemente no existiría, puesto que todos empezamos a existir perteneciendo. Un miembro de un sistema puede ser "borrado" de un mapa que represente un territorio, pero no del territorio mismo.

La pretensión contraria la conocemos como "exclusión". Pero se trata de una pretensión. Como sabemos por experiencia, mientras no se da su lugar al excluido el sistema no puede encontrar su equilibrio de ninguna forma.

Insisto en que se trata sólo de una pretensión. Se puede "borrar" a alguien del mapa, pero no del territorio. Se le puede eliminar de la "foto familiar", pero no de la realidad.

Tampoco se trata de ningún sentimiento. La realidad de la exclusión, con frecuencia, no tiene nada que ver con "sentirse excluido".

También hay que tener cuidado con las afirmaciones que se hacen sobre terceras personas. Decir, por ejemplo, que "tal persona fue excluida", puede revelar un hecho cierto pero, a veces, sobre todo si se hace en tono acusatorio, puede implicar más bien un juicio negativo respecto de la figura (persona o sistema) a la se atribuye la exclusión o a la que se considera causante de la misma. De modo que, en tal caso, la realidad es, probablemente, la contraria de la que se declara como tal.

Porque una forma habitual de excluir es la descalificación, la utilización de juicios negativos, la atribución de maldad o de locura.

5. Utilizo aquí el término "estructura" en su sentido ordinario: "disposición de las distintas partes de un todo", o también "armazón que sostiene un conjunto". Podríamos también llamarla "esqueleto".

La otra forma habitual de excluir es el olvido, la negación del lugar que le corresponde a alguien o la simple desconsideración por dicho lugar.

En definitiva: cualquier intento de "desterrar" a alguien de su sitio.

En relación con este asunto de la pertenencia se formula habitualmente la clásica pregunta: ¿quién pertenece al sistema?

Y la respuesta, también habitualmente clásica, es:

- el interesado,
- los padres y hermanos del interesado,
- la pareja actual y parejas anteriores del interesado,
- los hermanos de los padres del interesado,
- las parejas anteriores de los padres,
- los abuelos,
- los hijos del interesado, sus parejas y los respectivos nietos.

Y todo ello con independencia de que estén vivos o muertos o que, incluso, hayan muerto antes de nacer (abortos) por los motivos que sea.

Y, en el caso de adopciones, forman también parte del sistema tanto los padres o hijos adoptivos, como los biológicos.

Todas éstas son las personas que se tienen en cuenta en el diseño del genograma clásico.

Como vemos, las personas que "pertenecen" están vinculadas entre sí por lo que comúnmente se llama "vínculos de sangre".

El término "sangre" parece una referencia biológica. Lo es. Pero eso no constituye una simplificación ni una restricción, siempre y cuando entendamos la biología como la entienden los biólogos, que no la reducen a genética ni a química, sino que abarcan un largo y complejo de fenómenos que van desde la bioquímica celular hasta la ecología.

Más que de sangre, Bert Hellinger prefiere hablar de sexo, como fuerza que va más allá del individuo y que dirige nuestras vidas. Tiene pleno sentido.

¿Y los hijos o padres adoptivos? No parece haber vínculo

de sangre o de sexo. ¿Se trata, entonces, de una excepción? Si vemos el asunto con más profundidad, comprenderemos que no lo es.

Porque, en definitiva, lo que vincula es, por un lado, el hecho de haberle dado al sistema algo importante que hace que el sistema sea el que es. De manera principal, pues, la vida, que primordialmente se crea y luego se cuida y se alimenta. Por eso los padres biológicos pueden dar su lugar a los padres adoptivos diciéndoles, por ejemplo, respecto del hijo adoptado:

— «Nosotros le dimos la vida, y vosotros la habéis cuidado y alimentado. Gracias.»

Lo mismo, en sentido contrario, pueden decir los padres adoptivos a los biológicos.

Finalmente, algo parecido puede también decirle el hijo a sus respectivos padres.

Así todos tienen su lugar digno.

Como digo, pues, lo que vincula al sistema es, por un lado, el hecho de haberle dado algo importante. Así que, por el otro lado, vincula de la misma manera el hecho de haber tomado algo importante.

Yaquí viene una de las aportaciones más genuinas de Bert Hellinger, al incluir a todos los que han dado o tomado: si alguien ajeno al sistema ha tomado de él algo que no le correspondía, tomándolo, pues, por la fuerza, también queda vinculado a él. También pasa a formar parte del mismo. E igualmente al revés.

Por eso, en la perspectiva del trabajo de Constelaciones Familiares, consideramos que si en el sistema hay una víctima, el perpetrador, sean cuales sean las circunstancias, queda vinculado al sistema. Y lo mismo al revés.

Sean cuales sean las circunstancias quiere decir que no se trata aquí de culpas ni de responsabilidades, asunto que corresponde al ámbito del derecho o de la moral. De lo que se trata aquí es de hechos. Y en este sentido poco importa que se trate de un crimen premeditado o de un accidente fortuito.

No sólo, pues, la vida o el sexo. También la muerte vincula.

Y no sólo la muerte. El vínculo incluye a las dos partes en el caso de cualquiera que se beneficiara o se perjudicara indebidamente, como, por ejemplo, en el caso de abusos sexuales, o trastornos económicos graves (es decir, que afectaran a las condiciones de subsistencia), etc.

b) **El orden jerárquico.** Se trata aquí de jerarquía en un sentido muy preciso: la jerarquía de precedencia, que no tiene por qué implicar jerarquía de mando. Estamos hablando de familias, no de una empresa o del ejército.

El orden jerárquico es muy simple: es primero quien primero hizo su aparición en la escena del sistema de que se trata. Los demás siguen el orden riguroso de aparición en la misma "escena".

Otra forma de verlo, quizá más completa y menos "simple" es la siguiente: ¿quién estuvo antes, de manera que, gracias a haber estado antes, y gracias a su presencia o a su ausencia, hizo posible que otros vinieran después?

Apliquemos este razonamiento al caso, por ejemplo, de la relación entre la pareja actual y las parejas anteriores. ¿Quién, con su "retirada" de la escena, hizo posible que otro viniera después?

Propongo al lector, como ejercicio de entrenamiento útil, aplicar análogo razonamiento a cualquier otro tipo de situaciones.

Pensemos, por ejemplo, en un municipio. No importa el tamaño de la población: normalmente tendrá un alcalde. El ejercicio consiste en contestar la siguiente pregunta: ¿es la existencia del municipio en primer lugar la que hace posible que exista el alcalde, o es la existencia del alcalde en primer lugar la que hace posible que exista el municipio?

Para mayor entretenimiento (o entrenamiento) del lector, se puede hacer una pregunta similar respecto del órgano de administración del municipio, o sea, el ayuntamiento.

Un último ejemplo: ¿es la existencia de fábricas de coches la que hace posible la existencia de compradores de coches, o es la existencia de compradores de coches la que hace posible la existencia de fábricas de coches?

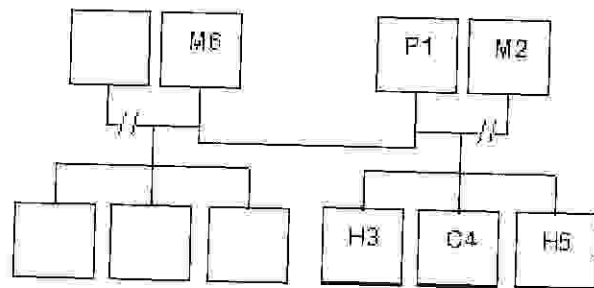
El lector puede aplicar el mismo razonamiento a otros ejemplos que espontáneamente se le ocurran.

Un último comentario: si planteo estas cuestiones es para favorecer en el lector el entrenamiento de la percepción sistémica. En este sentido es conveniente tener en cuenta que no todas las preguntas tienen una sola respuesta, única e inequívoca.

Presentaré, seguidamente, dos observaciones, útiles para clarificar algunos aspectos concretos.

La primera observación: es que no existe un orden "absoluto" ni una forma igualmente "absoluta" de orden: ello equivaldría a mirar algo así como el orden de toda la humanidad e, incluso, más allá, de todo el universo. El orden del que hablamos es siempre relativo a la persona respecto de la cual miramos.

La cosa es sencilla en el caso de una familia nuclear. Si se trata, por ejemplo, del segundo hijo de una pareja, los padres irían en primer y segundo lugar, en tercer lugar el hermano mayor, en cuarto lugar el propio interesado, y así sucesivamente. Pero ¿qué pasa, por ejemplo, en el caso de una familia de las que llamamos "reconstituidas"? Veamos.



En la figura vemos un orden familiar, en una familia reconstituida, respecto del cliente "C". P1: Padre del cliente. M2: primera mujer del padre, y madre del cliente. H3: hermano mayor del cliente. C4: cliente. H5: último hermano en esta familia. M6: segunda mujer del padre (P1), posterior a su divorcio de la madre. Ocupa el sexto lugar por ser la sexta persona en hacer su aparición en la escena de la vida de cliente. El resto de la familia de M6 vendría, en todo caso, después

y, a efectos del trabajo con el cliente, no se considerarían parte de su sistema, aunque su existencia pueda ser representada gráficamente en este genograma que abarca a las dos familias originales.

En este mismo ejemplo el orden sería distinto si lo miramos respecto de un miembro de la "otra familia". Por ejemplo, respecto de la mujer que hemos representado como M6. En tal caso, su primer marido ocuparía el primer lugar, sus hijos el tercero, cuarto y quinto, y su marido actual el sexto. En cualquier caso la cuestión sigue siendo la misma: ¿quién estaba antes, y quién vino después?

¿Y si lo miramos respecto del hombre P1? Para él (P1), lógicamente, su primera mujer (M2) fue anterior y la nueva (M6) posterior. Pero, si él mira a su nueva mujer, entonces es necesario que vea que existe un hombre anterior, y que incluso los hijos que tuvo M6 con este hombre anterior son igualmente anteriores. P1 pasa a ser P6 respecto del sistema de su nueva mujer, puesto que existen otros cinco miembros de esa familia antes de su entrada en escena.

Segunda observación: cuando representamos el orden en un plano, parecido al del ejemplo que hemos visto, cuando dibujamos un genograma, resulta finalmente sencillo colocar en su sitio los números que indican el orden de precedencia.

Ahora bien: este diseño gráfico no tiene por qué dar lugar a una única forma de representación en el espacio. De hecho, la representación espacial puede tomar diversas formas. Veámoslo concretamente, en el caso de una pareja con un hijo (primero) y una hija (segunda).

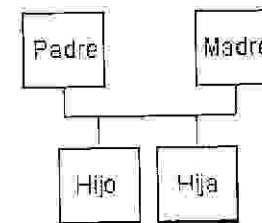
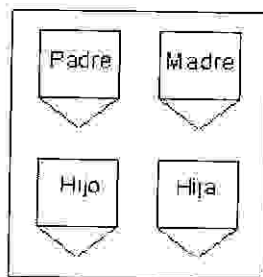
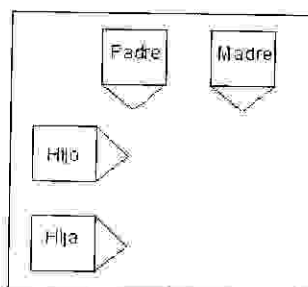


Figura 2: genograma.

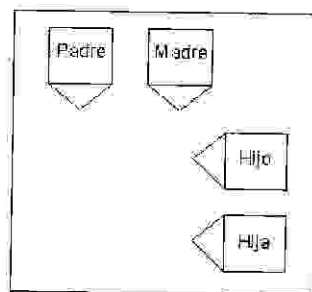
Esta estructura es susceptible de reflejarse, en una representación "en vivo" con, por lo menos, cuatro posibles variantes. La primera: los dos hijos en una fila delante de los padres:



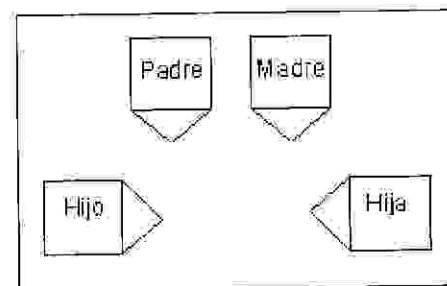
La segunda; los dos hijos delante de los padres pero en fila lateral, con disposición en "L":



La tercera, también con disposición en "L", inversa a la anterior:



Por último; los dos hijos delante de los padres, con disposición igualmente lateral, pero uno a cada lado:



Y eso sólo mediante soluciones de geometría regular. Pero pueden encontrarse también múltiples variantes con formas irregulares, que no voy a representar aquí para no alargarme innecesariamente.

Lo importante es observar que, en todos los casos, se respeta igualmente el orden $1 \Rightarrow 2 \Rightarrow 3 \Rightarrow 4$. Y lo importante es tomar en cuenta que el mismo orden puede plasmarse de múltiples maneras.

Hasta ahora me he referido, en todo momento, a familias. Pero el asunto es un poco diferente si pensamos, no en familias, sino en organizaciones. En ellas, el orden presenta ciertas particularidades.

En primer lugar: la pertenencia a una organización es, en la mayor parte de los casos, de carácter voluntario. Se trata de una pertenencia que puede ser limitada en el tiempo y, asimismo, tener carácter condicional.

Por tanto, en la mayor parte de los casos, la fuerza del vínculo es menor.

Insisto en que esto es así en la mayor parte de los casos porque, en la práctica, las situaciones concretas son diferentes y, como vengo repitiendo, no se puede generalizar.

Otra particularidad tiene que ver con el orden jerárquico que, en el caso de las organizaciones, es de naturaleza más compleja.

Comúnmente existe un doble orden. Por una parte tene-

mos el orden propiamente jerárquico. Si yo tengo, por ejemplo, una empresa, y contrato un empleado, es evidente que yo soy anterior y el empleado contratado es posterior.

Cualquier organización tiene una estructura jerárquica, en mayor o menor grado y con independencia del tipo de organización de que se trate. En una empresa, como en un ayuntamiento, o en una asociación de voluntarios, hay, en este sentido, "superiores" e "inferiores", se llamen así o de cualquier otra manera: "responsables", "coordinadores", "encargados", etc. La responsabilidad de unos y otros reviste características diferentes.

Al mismo tiempo que esta jerarquía estructural, existe otra que tiene que ver con el hecho de que, gracias a los que estuvieron antes, o a los que están desde antes, es posible que otros estén después, o hayan venido después. Este hecho da, a los anteriores, la categoría de "anteriores", claro está. Lo que es lo mismo: la categoría de "mayores". En relación con ellos, los demás son "posteriores" o "menores". Obviamente esta clase de jerarquía no es la misma que la que existe entre padres e hijos pero, desde luego, constituye un orden jerárquico que necesita ser respetado.

El personal de una organización se renueva. Y es posible que comience a pertenecer a una organización una persona ocupando un cargo jerárquico "superior". Desde este punto de vista, él es primero, y sus subordinados serán segundos. Pero, de acuerdo con la lógica que venimos empleando, su incorporación es posible gracias a todas las personas que trabajaron antes en la misma organización. Por tanto, desde este punto de vista (clásicamente conocido como "antigüedad"), esta persona es posterior.

El orden en el aspecto dinámico

Un sistema familiar no solamente tiene estructura o "esqueleto". Está vivo. En su interior, y en sus relaciones con el exterior, se mueve algo: una especie de energía o flujo.

Podemos llamarlo vida, o podemos llamarlo amor. Éste es el aspecto dinámico.

Este aspecto dinámico implica, pues, un movimiento de energías, un flujo. Vamos a llamarlo "intercambio", pues se trata de un movimiento de doble dirección: "dar" y "tomar". Lo que ocurre es que este intercambio funciona de dos maneras diferentes, en dos tipos de situaciones diferentes.

Entre iguales, el intercambio necesita ser equilibrado. Se necesita una clara compensación entre el dar y el tomar por ambas partes para que una relación de igualdad se mantenga y prospere.

Lo cual no significa que el intercambio tenga que ser exactamente equivalente en todos y cada uno de los momentos y aspectos de la relación. Tal cosa no es posible y, de serlo, conllevaría una gran rigidez en la relación, hasta convertirla en una especie de fósil viviente. Se trata aquí de una compensación dinámica, que puede estar constituida por desequilibrios parciales.

Entre desiguales, el intercambio es también desigual. Los mayores, o anteriores, dan. Los pequeños, o posteriores, toman. No puede ser de otra manera.

¿Significa eso que un hijo no puede "dar" a un padre? En absoluto. Significa, simplemente, que el amor del hijo al padre pasa por el tomar. A partir de ahí es posible alegrarse, agradecer, incluso dar. Pero no en términos de retribución o compensación.

Volviendo a nuestra metáfora del río, la dirección del flujo del agua es una, y la mayor "compensación" para la fuente es la de comprobar que el río continúa discurriendo aguas abajo. Pero, claro está, cualquier persona puede dar algo a otro que lo necesite, si ese algo está a su alcance⁶.

Tomar del mayor es algo natural, pero no siempre sucede, porque a veces no resulta fácil.

Puede ser que el hijo no tome por arrogancia (se cree superior o mejor que el padre). Remito al lector, a este res-

6. Ver, más adelante, en el apartado 4.2, el primer orden de la ayuda.

pecto, al sabroso "cuento" explicado por J. Garriga: "¿Dónde están las monedas?"⁷.

Pero también puede ser que el hijo no tome porque encuentre excesivo lo que recibe, porque se cree en la obligación de retornar lo recibido y no se ve capaz de hacerlo precisamente por resultarle excesivo: tal podría ser el caso del hijo que, por su particular situación o necesidad (como, por ejemplo, una minusvalía) requiere atenciones especiales.

O el hijo no toma de alguno de sus progenitores porque le resulta excesivo el precio que tal progenitor tuvo que pagar (por ejemplo: el hijo tiene la vida a costa de que el progenitor perdiera la suya).

O por miedo a las consecuencias, o por cualquier otro motivo.

La solución, en todos estos casos, pasa, naturalmente, por tomar.

También podemos encontrar lo contrario: no que el hijo no tome, sino que pretende dar a alguno de sus progenitores, o hacer por él, algo que no le corresponde dar, o hacer por él, desde su posición de hijo.

De alguna manera pretende compensar al anterior o hacer por él algo que otros no hicieron, o apoyarlo, o solidarizarse con su destino, o algo parecido.

Por ejemplo, un hijo toma el lugar de uno de sus progenitores para tratar de compensar al otro de lo que aquel no le da, o no le dio:

— «Lo hago por ti, querido papá.»

O, dirigiéndose a un anterior "excluido", dice el posterior:

— «Te doy el lugar que otros no te dieron.»

O también:

— «Te sigo a tu destino. Donde tú vas, yo voy contigo.»

7. Garriga, J.: "¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres". Ríden Institut Gestalt. 47 páginas.

Todos estos casos son ejemplos de situaciones en las que la dinámica del dar y tomar está perturbada.

Son decisiones, o tomas de posición, dictadas por el amor. Pero se trata aquí de un fenómeno que conocemos con el nombre de "amor ciego". En efecto, lo que el hijo, o el posterior, no ve, es que su sacrificio no va a ayudar nada al progenitor dañado u olvidado.

El amor ciego es característico de una manera de funcionar "arcaica" que parece responder al criterio de que el sacrificio del pequeño puede beneficiar o proteger al grande.

Antes al contrario: abriendo los ojos puede verse que el anterior no está nada cómodo con este sacrificio del posterior, y que no desea otra cosa que la felicidad de éste, siguiendo su propio camino, que no es el suyo.

— «Este es mi lugar (o mi destino) y no es el tuyo. Por favor: respétalo. Y, si de verdad quieres compensarme, sigue tu propio camino y sé feliz.»

— «Yo sigo mi camino (o mi destino). Dedícate a vivir tu vida y ser feliz, para que mi sacrificio no haya sido en vano.»

O, en sentido inverso:

— «Te despidó con cariño y con respeto. Y, para honra tuya y en tu memoria, me dedicaré a vivir mi vida y ser feliz.»

— «Respeto tu destino y te dejo con los tuyos. Y, por favor, mírame con buenos ojos si sigo mi vida y me va bien.»

Individuos y sistemas

Acabamos de ver el funcionamiento de este "orden dinámico" entre personas "anteriores" y "posteriores" dentro de un mismo sistema.

Lo mismo sucede entre sistemas, es decir, entre un sistema "anterior" y otro "posterior". Porque cuando dentro de un sistema aparece un subsistema nuevo, o un sistema posterior (por ejemplo: un hijo que se casa y forma una familia

propia), es al sistema anterior al que corresponde "dar" al nuevo. Los anteriores dan, los posteriores toman.

Dicho al revés: perturba la dinámica del intercambio pretender sacrificar un sistema posterior al anterior, pretender tomar del nuevo, o posterior, para dar al antiguo, o anterior.

Eso no significa que el sistema nuevo tenga precedencia sobre el antiguo en el aspecto jerárquico que antes hemos visto porque, en ese orden jerárquico, los anteriores son primero (por tanto son los grandes) y los posteriores son los pequeños.

Precisamente por eso, porque el anterior es el grande, es a él a quien corresponde dar al posterior. Y precisamente por eso el sistema antiguo está al servicio del nuevo, y no al revés.

Me entretengo en este punto, aun a riesgo de resultar reiterativo, porque a veces se produce cierta confusión. Se dice, por ejemplo, que, en cuanto a los individuos, es el anterior quien tiene precedencia, pero en cuanto a los sistemas, es el posterior el que la tiene.

Se están mezclando aquí dos tipos de orden diferentes. El anterior tiene precedencia siempre en el orden jerárquico. Es el primero y, en consecuencia, es el que da. El posterior tiene un lugar menor, también en el orden jerárquico: es el que toma. Las aguas siempre discurren de arriba abajo. Por eso, como digo, en el orden dinámico, es el sistema nuevo o posterior el que tiene "preferencia" sobre el anterior.

Así, en el ejemplo antes apuntado de un hijo que se casa y forma una familia propia, tendríamos, en el orden jerárquico, que los primeros serían sus padres, los segundos serían él y su pareja, y en tercer lugar vendrían los hijos tenidos con la pareja (convencionalmente: abuelos, padres, e hijos o nietos). Por eso, en el orden dinámico, a la familia de origen le corresponde dar, y a la familia actual le corresponde tomar. La anterior al servicio de la actual, y no al revés. En ese sentido se dice que el sistema nuevo tiene prevalencia sobre el antiguo.

2.2. SOBRE EL MÉTODO FENOMENOLÓGICO

Bert Hellinger califica su método de trabajo como "fenomenológico".

La fenomenología tiene una tradición importante en la filosofía, sobre todo alemana, a partir del siglo XIX. Es Immanuel Kant quien introduce el concepto de "fenómeno" por contraposición a "noumeno"⁸. Posteriormente, Franz Brentano propicia un enfoque de la psicología desde el punto de vista empírico. Desarrolla una psicología descriptiva y se le considera el máximo representante alemán del realismo. Es obligado citar aquí también a Edmund Husserl, quien se inició en las matemáticas antes de dedicarse a la filosofía y estudió con Brentano. Esta tradición tuvo su continuidad natural en el existencialismo.

El método fenomenológico se caracteriza por focalizarse en lo que aparece, en lo que "se muestra", tal como se muestra, sin enjuiciarlo o valorarlo.

A los efectos prácticos de este libro, prefiero explicar aquí la naturaleza del método fenomenológico por contraposición al método clínico⁹.

El método clínico procede de acuerdo con un procedimiento o "protocolo" característico, detalladamente pautado. Su primer paso consiste en la formulación de un diagnóstico. Para ello procede a reunir, de modo sistemático, todas las informaciones que sea posible obtener en torno al síntoma o problema de que se trata, de manera que pueda establecerse el origen o causa del mismo o, como mínimo,

8. Una contraposición semejante se da en biología, mediante la distinción entre fenotipo y genotipo.

9. Reproduzco aquí, junto a otras consideraciones, parte de lo que expongo en mi libro "Terapia Gestalt: una guía de trabajo". Rigden Instituto Gestalt. Capítulo 4.1, "Sobre el método gestáltico". Páginas 231-238.

pueda tipificarse de algún modo en qué consiste la anomalía dentro de un sistema nosológico.

En base a este diagnóstico se realiza un pronóstico, basado en la mayor o menor probabilidad o facilidad de que el problema sea resuelto.

Por último se establece un tratamiento, consistente en un conjunto de medidas correctoras que permita solucionar el problema o, al menos, paliar sus consecuencias indeseables. El tratamiento puede ser aplicado por el mismo técnico que ha realizado el diagnóstico y el pronóstico, o por otro técnico distinto, o bien el técnico puede dar al cliente, paciente o usuario las indicaciones pertinentes (generalmente conocidas como "prescripciones") para que las aplique él mismo.

En función del resultado del tratamiento puede revisarse éste, o revisar tal vez el diagnóstico o el pronóstico, o acabar reconociendo que la ciencia o la técnica quizá no tienen todavía las soluciones más adecuadas.

Este método no es exclusivo de la Psicoterapia. Es característico de la medicina (no sólo la medicina académica occidental, sino también la medicina homeopática, en la cual se da mucha importancia al diagnóstico, e igualmente en el caso de muchas otras muchas medicinas "alternativas"). Pero tampoco es exclusivo de la medicina. Es el método que se sigue, por ejemplo, en cualquier taller de reparaciones. Es el método que sigue cualquier técnico, sea ingeniero, economista o fontanero. Asimismo se practica también por un gobierno o por la dirección de una empresa a la hora de tomar medidas que afecten a la economía, a la seguridad, a la calidad, etc. Es característico, finalmente, de muchas terapias, como las cognitivo-conductuales o como buena parte de las terapias sistémicas.

Dado que este método sigue un conjunto de procedimientos "protocolizados", resulta adecuado para responder a preguntas del tipo "¿qué hacer en el caso tal?" o "¿qué pasos hay que dar para resolver la situación tal?"

A diferencia del método clínico, el método de trabajo en Constelaciones Familiares se califica como "fenomenológico". No sólo el trabajo de Constelaciones Familiares sigue este método fenomenológico. También la mayoría de las terapias

humanistas o de "tercera vía" lo hacen. Consiste, básicamente, en trabajar con lo que hay, con lo que se presenta y tal como se presenta, evitando, en la medida de lo posible, juicios o interpretaciones, y prescindiendo del análisis de causas así como de etiquetas diagnósticas o de cualquier otro tipo de prejuicios.

Me gusta definir el método fenomenológico como el método del "paso-a-paso". Es imposible, físicamente, dar dos pasos al mismo tiempo. Hasta que no se da un primer paso no es posible determinar o establecer definitivamente cuál será el segundo. Aunque la experiencia nos puede orientar en la previsión de cuál será el segundo paso más probable, o los posibles segundos pasos más probables. Pero también la experiencia nos puede despistar o nos puede desorientar¹⁰.

Porque de lo se trata con el método fenomenológico es de atenerse a lo que va apareciendo. Por eso las preguntas pertinentes son "¿qué?" y "¿cómo?", y es menos pertinente la pregunta "¿por qué?"¹¹.

Insisto: el método fenomenológico es, fundamentalmente, un método "paso a paso" y, por tanto, sin itinerario pre-fijado¹². Aunque dispongamos de modelos o referencias cognitivas que nos permitan encuadrar lo que vamos haciendo. Un itinerario paso a paso es un flujo, un devenir hecho de una sucesión de momentos aquí y ahora, que toma un determinado rumbo si no lo interferimos. El sentido del flujo es su propia sucesión. ¿Quién puede predecir el curso de un río antes de recorrerlo?

Se suele decir que la metodología clínica es una metodología científica, mientras que la metodología fenomenológica es una metodología intuitiva. No estoy de acuerdo en absoluto. Las personas clínicamente más competentes se sirven

10. Un aforismo clásico en la práctica de la medicina afirma que "no existen enfermedades, sino enfermos".

11. A no ser que queramos adentrarnos en la exploración de creencias.

12. "Caminante, son tus huellas el camino y nada más. Caminante, no hay camino, se hace camino al andar." ¿Hace falta citar el autor?

de grandes dosis de intuición¹³. Así se han producido también la mayor parte de los descubrimientos científicos. Por más que, tanto en un caso como en otro, la técnica pueda, de hecho, arropar, apoyar o incluso guiar los trabajos.

Y tampoco creo que la metodología fenomenológica se base principalmente en la intuición. En mi experiencia y en mi opinión se basa más bien en la observación. Luego, la experiencia e, incluso, la técnica también ayudan. Pero sin la capacidad de poner atención a lo obvio no hay trabajo fenomenológico posible.

La cuestión se plantea en otros términos cuando queremos utilizar el método de Constelaciones Familiares en el trabajo con personas diagnosticadas clínicamente, al modo clásico. Creo que hay que tener sumo cuidado en lo que decimos cuando hablamos de "enfermedad" en estos casos. Los diagnósticos clínicos, cuando se trata de "enfermedades" o "trastornos" mentales vienen habitualmente formulados en términos del DSM, del CIE o de cualquier otro sistema nosológico. Lo primero a decir es que las Constelaciones Familiares no fueron desarrolladas para realizar este tipo de diagnósticos ni para tratar las correspondientes "enfermedades", ya que ni este sistema de diagnóstico le es propio (opera con categorías nosológicas completamente diferentes) ni tampoco el propósito principal del método de Constelaciones Familiares es el de curarlas. Es más: como veremos más adelante, en algunos casos puede hasta resultar contraindicado¹⁴.

¿Sorpresa? ¿El trabajo de Constelaciones Familiares no sirve para curar?

Pues no, o no necesariamente. Sirve, sencillamente, para desvelar posibles implicaciones sistémicas y encontrar, en su caso, la solución posible aquí y ahora a tales implicaciones.

13. El término "intuición" proviene del latín "intuius", participio del verbo "intuere" que significa "mirar dentro". Pero no tiene nada que ver con la activación, sino con la mirada atenta.

14. Ver capítulo 6.3.

Pero nadie en su sano juicio puede pretender que todos los problemas humanos se reducen a implicaciones sistémicas.

Sugiero aquí un trabajo de atención a los presupuestos o creencias previas implícitas en el método de Constelaciones Familiares, pero que no son inherentes al mismo método, sino que pertenecen al acervo del terapeuta.

Invito al lector, en este sentido, a que se pregunte sobre sus propias creencias respecto al funcionamiento de las Constelaciones Familiares, respecto de lo que es estrictamente necesario o no, y respecto a lo que él, como terapeuta, necesita saber y conocer, o respecto de las condiciones que debe cumplir. Ya que revise, posteriormente, sus respuestas y reflexione sobre si todas las condiciones que le parecen necesarias son realmente requeridas por el trabajo de Constelaciones Familiares o si algunas de ellas no son propiamente requeridas por él.

Análoga reflexión puede hacerse en cuanto a las consecuencias o efectos posteriores del trabajo. En coherencia con el enfoque fenomenológico, serán los que tengan que ser, y aparecerán cuando tengan que aparecer y como tengan que aparecer. Y lo que mejor podemos hacer al respecto es no interferir. Pero en modo alguno podemos prejuzgar qué los resultados o efectos posteriores hayan de ser tales o cuales, o aparecer de tal o cual manera.

Obviamente, la tentación del enfoque clínico en el trabajo de Constelaciones Familiares existe, y es comprensible que exista. Por un lado, favorece una cierta expectativa de "control" del proceso y de sus resultados. También está favorecido por el propio formato del trabajo, característico de la Terapia Breve¹⁵.

Otra cosa es que investiguemos y encontremos, con ayuda del método fenomenológico, algunas características comunes en clientes diagnosticados de tal o cual tipo de síndrome,

15. Este término fue acuñado, a mediados del siglo pasado, para definir todos los trabajos terapéuticos que no exigían un número prolongado de sesiones.

o, por el contrario, algunas características claramente diferentes entre ellos, que pueden llevar a preguntarnos cómo sus situaciones pueden estar agrupadas bajo la misma etiqueta diagnóstica.

Todo ello puede ser objeto de debate, análisis o reflexión en los círculos profesionales adecuados, y también podemos contrastar qué visión tenemos de tal o cual caso desde la óptica de las Constelaciones Familiares, o qué tipo de ayuda eficaz se puede prestar o no a estos clientes por medio de una Constelación, o cuáles son nuestras posibilidades y limitaciones. Aquí podemos utilizar el término "sesiones clínicas" a falta de otro mejor en el vocabulario común, pero evitando confusiones en este sentido.

III

Metodología de trabajo: los pasos concretos

3.1. CONSIDERACIONES GENERALES

La metodología que a continuación propongo no pretende ser "la metodología de trabajo de las Constelaciones Familiares". Simplemente porque no existe una cosa así.

Si pedimos a diferentes terapeutas alguna explicación de lo que hacen, nos podemos encontrar con distintas respuestas, no siempre coincidentes. Como suele decirse "cada maestrillo tiene su librillo". Incluso las respuestas del propio Bert Hellinger no siempre son coincidentes.

Ni tienen por qué serlo, si nos atenemos a la propia naturaleza del método fenomenológico.

Entonces, ¿qué sentido tiene una propuesta de metodología?

Como anuncié en el prólogo, éste pretende ser un libro práctico, es decir, orientado a la práctica. Decía también que en ningún momento afirmo que algo es así por "tiene que ser así". El sentido, pues, de la metodología que propongo no es otro que el de facilitar y hacer más seguro el aprendizaje y el aprovechamiento de la experiencia de cada cual. Me baso para ello en mi propia experiencia y en mis propias observaciones, muchas de ellas debidamente contrastadas.

Por tanto, no se trata de preceptos. Se trata de una guía, de una orientación. Cada cual puede seguirla o no, en parte o en su totalidad. El criterio que preside mi propuesta es, como digo, fundamentalmente didáctico.

Con ello quiero aclarar, además, otro aspecto de los párrafos que siguen. En el capítulo anterior describí algunas características del método fenomenológico, para distinguirlo del método clínico. Sin embargo, las explicaciones que vienen a continuación parecen muy estructuradas, casi "protocolizadas". Parecieran más propias del método clínico.

Insisto: esta estructura obedece principalmente a motivos didácticos. Así, por ejemplo: una vez desplegada una Cons-

relación, las opciones de intervención que tiene el terapeuta son muy numerosas, casi se podría decir que infinitas (vamos a dejarlo, por ahora, en "innumerables"). Pues bien, esta situación puede conducir a una trampa: la de pretender hacer un listado de todos los posibles tipos de intervención con indicación de cuándo resulta indicada una u otra.

Imposible orientarse en tal amplitud de opciones. Por eso precisamente lo que hago es proponer una "guía", a modo de mapa para orientarse en el "océano". Ya eso responde la siguiente estructura.

A estos efectos prácticos, pues, dividiré el trabajo en cinco fases:

- Preparación o fase previa.
- Recepción y encuadre previo.
- Elección de los representantes y configuración inicial.
- Procedimiento.
- Final.

Y acabaré con algunas observaciones e indicaciones específicas para el uso del método en consulta individual.

3.2. PREPARACIÓN O FASE PREVIA

Son varias las formas cómo podemos empezar una sesión de trabajo grupal en Constelaciones Familiares:

- Proponiendo una ronda de presentación personal.
- Proponiendo una ronda de presentación de asuntos para el trabajo.
- Explicando determinadas ideas concretas entre las que son características de las Constelaciones Familiares, o sobre su historia y evolución.
- Explicando e ilustrando en qué consiste el método de trabajo.
- Proponiendo una visualización.
- Explicando un historia, o un cuento, o una metáfora.
- Proponiendo silencio.
- Etcétera.

El objetivo de esta fase no es otro que el de centrar la atención. A veces puede cumplir también una función de amortiguación de retrasos (goteo de personas que llegan tarde), pero éste no es, ni mucho menos, el objetivo primordial.

No es mejor empezar de una manera o de otra. Lo más recomendable es que el terapeuta haga lo que mejor sepa hacer, dándose, de vez en cuando, la oportunidad de hacer algo diferente, o de una manera diferente. Pero, como criterio general, es preferible que el terapeuta haga lo que mejor sepa hacer, aquello con lo que se sienta más cómodo, o aquello que considere más apropiado en función del momento o de las características del grupo.

El objetivo de esta fase previa es, pues, centrar la atención. Cuando en algún caso este objetivo no se consigue es preferible preguntarse qué está pasando. Lo que sea que esté pasando será algo que podrá verse, y, si no se ve, es mejor preguntarlo.

En mi experiencia, me he encontrado con dificultades de atención en tres tipos de situaciones:

- cuando buena parte de los presentes lo están no exactamente por voluntad propia (por ejemplo, invitados, de forma más o menos persuasiva, por una tercera persona, organizadora del taller), o
- cuando buena parte de los presentes lo están principalmente por curiosidad (por ejemplo, en un taller organizado con motivo de un congreso, simposio, o evento semejante), o
- cuando el grupo acaba de recibir la noticia de un acontecimiento exterior fuertemente impactante.

Esta es mi experiencia, pero me cuidaré mucho de hacer de ella regla general.

A veces vale la pena emplear algunos minutos en comentar lo que está pasando. Otra opción, que no excluye la anterior, es la de invitar directamente al silencio.

Una vez existe suficiente atención, el terapeuta puede pasar a seleccionar al próximo cliente. Hay varias maneras de hacerlo: elegirlo en un cierto orden, elegirlo al azar, elegirlo según el tipo de asuntos planteados (si se ha realizado antes la correspondiente ronda), elegirlo según le inspira la posición o ademán corporal del cliente... o, simplemente, pedir voluntarios.

Ninguna de estas maneras es mejor que otra. Cada terapeuta puede proceder de la manera que prefiera, según su criterio, según el momento, o según sus propias habilidades.

3.3. RECEPCIÓN Y ENCUADRE

Una vez tenemos seleccionado al cliente y estamos ya con él necesitamos, principalmente, dos aportaciones principales por su parte:

- a) Conocer cuál es su demanda, su objetivo, su necesidad.

Lo más frecuente es que el cliente empiece por explicarnos qué le pasa. Aunque la pregunta inicial que más he oído utilizar y que, personalmente, más utilizo es: "¿cuál es el asunto?" o "¿de qué se trata?" o, más directamente, "¿qué quieres?", el cliente suele empezar por explicarnos qué le pasa. Incluso con frecuencia utiliza el término "problema", que yo no he utilizado en mi pregunta.

Este tipo de respuesta tiene el efecto inconveniente de fijar la atención del cliente (y de otros asistentes y, ¡cuidado!, quizá también del terapeuta) en los términos con que describe su "problema", aunque no lo llame así, que son precisamente los términos en los cuales hasta ahora no ha encontrado solución. Construir una imagen completa del problema no conduce a nada. Por eso es mejor pedirle que se refiera a él de la manera más sucinta posible.

Para emprender un camino necesitamos no sólo saber dónde estamos sino muy principalmente dónde queremos ir¹⁶.

Lo importante es, por tanto: ¿qué quiere obtener el cliente? Puede que lo sepa y lo formule clara y directamente, o puede que sean necesarias algunas preguntas orientativas:

- «¿Qué quieres conseguir?»
- «¿Para qué quieres que hagamos este trabajo?»
- «¿Qué te gustaría llevarte como fruto?»

16. "El que no sabe dónde va siempre acaba en otro sitio" (aforismo de autor desconocido).

U otras preguntas análogas.

Como explicaré un poco más adelante, es preferible trabajar con una demanda clara, concreta. Es preferible, al menos cuando el terapeuta está todavía iniciándose, pero me atrevo a proponer esta recomendación con carácter general.

Veamos un ejemplo:

— «Vengo para saber por qué nunca consigo lo que quiero.»

Es claro que con esta demanda no podemos trabajar. Es muy poco concreta. ¿Qué será lo que este cliente quiere conseguir y no consigue? y ¿de qué le servirá saber por qué? ¿Es que piensa que conociendo el por qué tendrá solucionado el problema?

— «¿Qué es, más concretamente, eso que te gustaría conseguir y no consigues?»

O bien:

— «Y, una vez sepas por qué, ¿qué ventaja o utilidad concreta crees que tendrás?»

Las demandas inconcretas presentan formas muy variadas. Hay, por ejemplo, clientes que formulan sus demandas en términos que parecen influenciados por otros enfoques terapéuticos.

— «Vengo para trabajar mi impulsividad.»

Me pregunto: ¿qué querrá decir "trabajar mi impulsividad"? y se lo pregunto al cliente.

La claridad y la concreción de la demanda no es sólo cuestión de contenido verbal. De algún modo debe también notarse la necesidad y las ganas del cliente. En otras palabras: es mejor trabajar con algo que al cliente le preocupa o le duele realmente, donde aparezca claramente la "carga emocional" y no es suficiente que parezca sufrir mucho mientras se recrea explicando el "problema" con profusión de detalles. Con frecuencia, una inflexión en el tono de voz, o en el gesto, son mejores indicadores que muchas explicaciones verbales.

Quiero referirme brevemente, por último, a un fenómeno que tiempo atrás se observaba con poca frecuencia, pero que

en tiempos más recientes me vengo encontrando con mayor asiduidad. Me refiero a los casos de clientes que ya saben algunas cosas sobre Constelaciones Familiares y vienen a trabajar con lo que yo llamo "auto-diagnósticos" o "auto-recetas":

— «¿De qué se trata?»

— «Vengo para tomar a mis padres. Aún no lo he conseguido.»

Que es algo así como decirle a un cirujano:

— «Vengo para que me opere Vd. de la vesícula.»

Invito al lector a que realice el experimento de configurar un terapeuta y un cliente que llega con este tipo de demanda. A ver qué ocurre.

Una variante de mayor alcance es la de configurar dos tipos de terapeuta: uno que atiende este tipo de demanda y otro que no lo hace. Repito: a ver qué ocurre.

Ya aquí acabo con lo que puedo explicar al respecto. Como dije en el prólogo, una guía como esta, de naturaleza descriptiva, no suplente por sí sola el entrenamiento personal del terapeuta¹⁷.

b) Conocer los hechos (información).

Como sabemos, en el trabajo con Constelaciones Familiares se presta especial atención y se da gran importancia a los hechos principales que han acontecido en el sistema o le han afectado.

A veces se pasa por alto el sentido obvio de lo que significa un hecho. Un hecho no tiene por qué ser necesariamente trágico. Por ejemplo: en una familia con cuatro hijos, uno de los cuales murió, tenemos varios hechos:

— que nacieron cuatro hijos.

— que uno murió, y que los otros tres siguen vivos.

17. En mi otro libro, "Terapia Gestalt: una guía de trabajo", antes citado, describo ampliamente (páginas 34-63) una serie de aspectos a considerar sobre este asunto de la demanda. Me limito a citarlo porque creo que, a los efectos del presente libro, no es necesario que me extienda tanto y que basta con lo dicho.

Son hechos igualmente importantes. Un matrimonio y un divorcio, por ejemplo, son hechos del mismo nivel de importancia.

Otra cosa sería, en el ejemplo anterior, que la muerte de uno de los hijos pudiera tener implicaciones para el sistema. Pudiera tenerlas, pero no tiene por qué tenerlas necesariamente. En materia de Constelaciones Familiares todas las presuposiciones tienen posibilidad de ser equivocadas. En este tipo de trabajo no suponemos nada: hace falta que lo veamos. Para eso tenemos el método.

Y los hechos pueden ser remotos o próximos. Recuerdo, a este respecto, que, en el curso de un entrenamiento, un alumno se esforzaba en buscar muertos entre los antepasados de una mujer, hasta los abuelos y los bisabuelos, dejando de lado el hecho de que esta mujer, actualmente casada por tercera vez, había perdido a sus dos anteriores maridos por fallecimiento (uno por enfermedad y otro por accidente). Pero el interesado no parecía darle importancia a estos hechos.

Señalo aquí de nuevo la importancia que tiene el entrenamiento del terapeuta. La gravedad de los hechos se percibe "a peso". De hecho, uno de los significados de la palabra "grave" es la de "pesado", por oposición a leve o ligero. El peso es algo que se siente, no algo que se deduzca de la inspección ocular o auditiva. Se siente en el vientre o en la espalda. No existe otra balanza para "pesar" la gravedad de un hecho, ni es algo a lo que, como digo, se llegue como conclusión de un proceso deductivo.

O se siente el peso o no se siente. O se tiene esa sensibilidad o no se tiene. Por supuesto que puede ser desarrollada, educada, entrenada. Pero en modo alguno puede ser sustituida por un proceso de razonamiento.

Y ¿cómo se conocen, o se averiguan, los hechos? Hay muy diversas maneras de hacerlo. Casi tantas como terapeutas.

- Limitándose a recoger los hechos que el cliente menciona de manera espontánea.
- Realizando alguna pregunta complementaria sobre algún miembro de la familia que el cliente, espontá-

neamente, no nombra. Por ejemplo, si en sus manifestaciones espontáneas no nombra a su padre, se le puede preguntar:

— «¿Qué pasó con tu padre?»

- Realizando una especie de chequeo sistemático: pareja e hijos (respecto de la familia actual), padres y hermanos (respecto de la familia de origen), alguna pareja anterior propia, o de la pareja actual, o de los padres, otras relaciones, algún hijo o hermano, propio o de los padres, que murió pronto, otros sucesos trágicos, abortos, enfermedades importantes, hechos de guerra, emigración, y así sucesivamente.
- No hacer nada de todo ello, ya que, si existen hechos graves que pudieran condicionar al sistema, ya irán apareciendo indicios a medida que se despliegue la Constelación. Y entonces será el momento de preguntar al cliente para pedirle información.

Conozco terapeutas que prefieren una u otra de las formas anteriores. También conozco terapeutas que utilizan una u otra indistintamente, según les parece.

Quiero terminar explicando brevemente una recomendación que hice anteriormente: es preferible trabajar con una demanda clara. Añado ahora: y con información sobre los hechos. Al menos para el terapeuta que está todavía iniciándose y, también, para facilitar la claridad en la percepción de los asistentes. ¿Por qué?

Por un simple motivo práctico, fruto de la observación. Imaginemos una línea con dos extremos. En uno de ellos tenemos una Constelación Familiar con un cliente que presenta una demanda concreta, cuya necesidad es claramente perceptible y en la que contamos, además, con información de uno o más hechos señalados. En el otro extremo tendríamos una Constelación Familiar con un cliente con una demanda genérica y difusa, sin información alguna sobre hechos.

Pues bien: la experiencia demuestra que, cuanto más cerca estamos del primer extremo más fácil, claro y ligero resul-

ta el trabajo. En este caso la sensación de "ligero" no tiene que ver con la falta de peso; lo que ocurre, simplemente, es que la fuerza es mayor. Y mayor es la sensación de alivio o de agradecimiento que queda. O, por ejemplo, aunque el sentimiento que queda sea de tristeza, resulta más llevadera (algunos hablan aquí de tristeza "serena" o "confortable").

En cambio, cuanto más cerca estamos del otro extremo, más borroso, pesado y difícil resulta el trabajo. Incluso resulta difícil saber cuándo se ha llegado a algún sitio o no. Y muchos terapeutas se niegan a trabajar en tales condiciones.

Nadie tiene por qué creerse mis afirmaciones. Se pueden comprobar o desmentir, simplemente, observando diferentes situaciones.

Claro está que entre un extremo y otro podemos encontrar un amplio abanico. A este respecto, cada terapeuta asume sus propias decisiones, siempre y cuando sepa lo que hace y dónde se mere. Mi propuesta, pues, es bien sencilla: para aprender e ir adquiriendo experiencia, es preferible empezar por lo más fácil. E ir, poco a poco, tomando riesgos mayores.

3.4. ELECCIÓN DE REPRESENTANTES Y CONFIGURACIÓN INICIAL

Para elegir los representantes al comienzo del trabajo podemos guiarnos por un doble criterio:

- Atender al hecho más grave, es decir, el que tenga más peso. El peso es algo que el terapeuta siente y la mayoría del grupo también.
- Atender a lo más actual o inmediato, a lo que tenga que ver con el sistema actual (actual familia de pertenencia, o actual sistema laboral u organizativo, actual enfermedad, etc.).

Estos dos criterios no se contraponen. Con cierta frecuencia coinciden. Cuando no es así, considero indiferente, desde mi punto de vista, atenerse a uno o a otro y, personalmente, me guío por lo primero que se me ocurra.

¿Quién elige los representantes? Habitualmente, el terapeuta propone al cliente que los elija él. Primero los elige, luego los sitúa. Lo menciono, precisamente, como algo que suele hacerse de manera más habitual. Pero puede elegirlos el terapeuta. También, una vez elegidos, pueden situarse ellos mismos. También he visto a terapeutas que los eligen y los colocan, para ver, con sorpresa, cómo se "descolocan" por sí solos.

En la práctica, no importa demasiado la manera. Mi recomendación, no obstante, para los que empiezan, es que pidan al cliente que lo haga. No porque sea mejor, sino porque de alguna manera hay que empezar. Luego, cada uno a su ritmo, puede ir probando o experimentando variantes.

También, al hacerlo así, se facilita la percepción de que el control de la situación lo tiene el cliente.

El representante de una persona es, obviamente, una persona. Habitualmente, se eligen hombres para representar hombres y mujeres para representar mujeres. Insisto en lo de

habitual. No conozco ninguna razón metafísica para que tenga que ser así. Simplemente me parece más claro. Imaginemos la confusión que se podría crear si, en una Constelación con varios representantes, hombres o mujeres estuvieran representando a hombres o mujeres indistintamente.

He trabajado en grupos en los que había muy pocos hombres, o sólo uno, o ninguno. Obviamente, en tal caso, es necesario que algunas mujeres representen hombres. Entonces, por motivos de claridad, establezco un distintivo (por ejemplo, un objeto o una prenda de vestir) para identificar qué mujeres están representando hombres.

A veces un cliente elige una persona de otro sexo para representar a alguien. Hay terapeutas que no permiten eso, e inmediatamente corrigen al cliente. Es una opción. Otra es dejarlo, (siempre que con ello no aparezca alguna confusión importante) limitándose, simplemente, a tomar nota. Si el hecho tiene algún significado ya se mostrará. Pero sin realizar ningún tipo de interpretación de psicoanálisis barato.

A veces el cliente olvida introducir alguno de los representantes que le he propuesto. Cuando eso sucede los omitidos son, invariablemente, el padre o la madre y, más frecuentemente, el propio cliente. En tal caso me limito a señalarlo:

— «¿No le estás olvidando de alguien?»

Es curioso, observar la tendencia de algunos participantes del grupo a tomar espontáneamente el papel de ayudantes del cliente, corriendo a recordarle su olvido. Igualmente curiosa me parece la tendencia que observo en algunos participantes a interpretar el olvido: "se ha olvidado del tal representante, y eso significa...". ¿Exceso de psicoanálisis "barato"?

Como digo, tomo nota de lo que estoy viendo ahora y ya seguiremos viendo lo que pasa. Si el olvido significa algo importante, ya se mostrará.

En muchas constelaciones, además de representantes de personas, aparecen otros representantes "simbólicos": de colectivos, o arquetipos, o símbolos, o sentimientos, o cualquier otro tipo de realidad abstracta.

Mi recomendación, como vía fácil y segura de aprendiza-

je, es la de empezar por poner representantes sólo de personas. Y sólo, de manera excepcional, introducir representantes de colectivos o de hechos, por una razón principal, que es la economía de trabajo.

Por ejemplo: en el caso de varios muertos de guerra, podemos proponer varios representantes de los muertos (tres o cuatro), o un sólo representante para todos los muertos, o un representante "simbólico" para "los desastres de la guerra". Por una razón principal, insisto, de economía de trabajo. Si luego vemos la necesidad, podemos, entonces, introducir representantes más específicos.

Pongamos otro ejemplo: un niño tiene dificultades con la escuela. En tal caso tiene sentido, para empezar, poner un representante para "la escuela". ¿Cómo podríamos empezar de otra manera? ¿Poniendo un representante para el director, para el tutor, para diferentes profesores y para diferentes compañeros? Tiene sentido hacerlo cuando abordemos un asunto específico que concierne más concretamente a la escuela, cómo se hace, por ejemplo, en aplicaciones de Pedagogía Sistémica según el método de Constelaciones Familiares. En tal caso, y con el mismo criterio, podemos proponer la introducción de representantes más específicos.

Tenemos una situación semejante cuando, en el caso de emigrantes, ponemos un representante para el país de origen como colectivo ancestral, de manera semejante a como se toman en cuenta los padres biológicos, y otro representante para el país de residencia o de acogida, también como colectivo ancestral, de manera semejante a como se toman en cuenta los padres "adoptivos". Análoga consideración puede hacerse en situaciones en que aparece, por ejemplo, el hospital, la empresa, el trabajo, la casa, etc.

Recuerdo clientes que tienen muchos de hermanos (desde ocho hasta dieciocho, el más llamativo entre los que he conocido). Pienso ahora en un cliente que ocupaba un lugar intermedio entre los dieciocho. En un caso así opto por proponer un sólo representante para "todos los hermanos anteriores" o "todos los posteriores", salvo que exista alguna razón para identificar a alguno o a varios de ellos de manera más específica.

¿Y representantes para la vida, la muerte, el sexo, el pasado, el futuro, el bien, el mal, el amor, etc.?

Mi recomendación, como digo, es la de empezar con representantes personales, con las excepciones antes señaladas. Más adelante, a medida que el terapeuta vaya teniendo experiencia, ya se le ocurrirá introducir otro tipo de representantes. ¿Cuándo? Precisamente, cuando se le ocurra.

He visto terapeutas noveles que empezaban poniendo un sólo representante, sin decir quién era, o que introducían enseguida diversos representantes "simbólicos". ¿Por qué? Porque así lo habían visto hacer a otros terapeutas "maestros", en primer lugar el propio Bert Hellinger. Pero es preferible empezar haciendo sólo lo que se sabe hacer, y resulta poco recomendable imitar a los "expertos", sobre todo cuando no se sabe lo que se está imitando. Sólo se puede aprender este trabajo, como cualquier otro, cuando el aprendiz sabe lo que está haciendo, y sabe distinguir cuándo se guía por una percepción y cuándo se guía por una ilusión.

La tentación o el peligro para el practicante consiste en guiarse exclusivamente o preferentemente por lo que ha visto hacer a otros terapeutas expertos. Los hay que introducen en su trabajo una amplia variedad de representantes simbólicos. Visiblemente, en su caso, esta opción constituye normalmente un acierto. En algunos casos también resulta visible que, bajo la apariencia de tales representantes simbólicos se encuentran personas concretas de carne y hueso que pertenecen, como no podía ser de otra manera, a la familia del cliente.

Pero no se trata aquí de acertar o de adivinar. Se supone que el terapeuta experto que así procede debe de saber lo que está haciendo (¿o no?) pero, en cualquier caso, yo no puedo saberlo si no me lo explica. Y, como digo, no se trata de acertar o de adivinar. Recordemos aquí lo que le pasó al aprendiz de brujo: se limitó a copiar la fórmula del maestro, sin saber bien lo que estaba haciendo, y se encontró con resultados que le desbordaron ampliamente. Como diría un chamán indio que conocí en cierta ocasión:

— «No hay que invocar a los espíritus más allá de lo estrictamente necesario. Pueden enfadarse.»

3.5. EL PROCESO

Una vez ha sido desplegada la Constelación sólo hay algo que podemos hacer de manera inmediata: observar, esperar y mirar.

Observar, esperar y mirar ¿qué?

- Observar y mirar la configuración del conjunto, su aspecto o disposición global. La atención al conjunto es más importante que la atención a los detalles.
- Supuesto lo anterior: observar y mirar la orientación de los representantes (dónde dirigen su atención), así como sus posiciones particulares: posturas, expresiones gestuales, etc.
- Esperar y observar movimientos espontáneos o incipientes.

La primera mirada es, de manera obligatoria, al conjunto, al aspecto que presenta la configuración global. Y para ello no es necesario saber nada de Constelaciones Familiares. Incluso, me atrevo a decir, es preferible no saber nada. Se trata aquí de una mirada entre ingenua y curiosa, pero, insisto, dirigida a la globalidad, más que a los detalles. La Constelación tiene un aspecto, una forma. Se trata de algo simplemente visto, en modo alguno interpretado.

Por ejemplo: tiene forma de triángulo. O bien: hay cuatro representantes que miran en una dirección y un quinto representante que mira en una dirección diferente. O bien: hay dos personas frente a frente que no se miran entre ellas. O bien: esto tiene un aspecto caótico, donde no se puede apreciar ninguna forma concreta. Y así sucesivamente.

Prefiero la expresión "dos personas frente a frente" y no me gusta la expresión "dos personas enfrentadas" que ya tiene, por sí misma, connotaciones interpretativas. Por el mismo motivo, en mi trabajo como formador, me detengo a

reflexionar con mis alumnos sobre la visión que tienen cuando alguno de ellos, por ejemplo, dice que ve, para empezar "un excluido". Y le digo: "¿qué ves, exactamente?". Se trata de entrenar la mirada, no de ser más listo que nadie ni de ser más rápido que el rayo.

En cierta ocasión, en un grupo de formación, un alumno de formación científica comentó espontáneamente:

— «Pero, Paco, esto es topología.»

Pues sí, exactamente. Pero tampoco hace falta saber topología. Simplemente, el comentario de aquel alumno estaba dando a entender que había comprendido de qué se trataba.

A efectos prácticos, prefiero la metáfora del cielo estrellado, a la cual me refiero en el capítulo 4, sobre el terapeuta, en el apartado de "la mirada".

Y entonces el terapeuta: ¿interviene o no interviene? ¿Cuándo interviene? ¿Para qué interviene?

En ocasiones, la situación se muestra inmóvil, congelada, petrificada. Por mucho que esperemos, nada parece ocurrir. Incluso, si seguimos esperando, la atención comienza a desaparecerse.

En tales casos, parece que lo más sensato es intervenir. Luego veremos cómo.

En otras ocasiones, algo parece moverse por sí sólo. Podemos, entonces, seguir esperando y observando.

Hay quien identifica automáticamente estos movimientos espontáneos con lo que Hellinger llama, o llamaba, "movimientos del alma". Eso no es siempre así. O no tiene por qué serlo.

Por ejemplo, a veces se producen una serie de movimientos rápidos y bruscos. Puede tratarse de un movimiento puntual, que comienza y acaba. Entonces podemos seguir esperando y observando. Otras veces, estos movimientos continúan, tomando un aspecto repetitivo, confuso o caótico. O los movimientos, por su propia brusquedad (gritos, carreras, etc.), resultan perturbadores (en el sentido de que perturban la atención). En tales casos es imperativo inte-

rrumpir. Movimientos de este tipo no llevan a ninguna parte y, desde luego, no tienen nada que ver con los así llamados movimientos del alma.

Habitualmente tiene sentido seguir esperando y observando los movimientos espontáneos cuando éstos son lentos y pausados, y se producen de manera que se mantiene la coherencia del conjunto. Parecen tener un sentido, aunque todavía no se vea cuál es, a dónde llega, o dónde va a parar. ¡No hay que perder nunca de vista el aspecto global!

Estoy hablando, pues, de movimientos que tienen una dirección, un sentido. Pero no siempre es así.

Por ejemplo, un representante empieza a balancearse, hacia adelante y hacia atrás. El balanceo continúa. Podemos seguir esperando, pero en este caso quizá vale la pena preguntar:

— «¿Qué está pasando?»

O un representante empieza a mirar a un lado y a otro, alternativamente. También en este caso podemos seguir esperando. Y quizá también vale la pena preguntar:

— «¿Qué sucede? ¿Qué esperas? ¿Qué miras?»

Esto es algo que sucede, a veces, con los comportamientos no verbales. Son ambiguos. No muestran claramente su significado o su sentido.

Por ejemplo: una persona frunce el ceño. ¿Es que está enfadado? ¿Es que está pensativo o concentrado? ¿Es que le duele la cabeza? ¿Es otra cosa?

Insisto: en tales casos, vale la pena preguntar. Y también es importante que, tras focalizar la atención en algo concreto, no se nos olvide volver la atención al conjunto, o mejor aún mantener esa atención en todo momento "con el rabillo del ojo". A veces pasan cosas en alguna parte mientras el terapeuta se focaliza en otra.

Algunos terapeutas expertos parecen "leer" directamente el significado de algunos gestos o comportamientos no verbales.

Mi propuesta es muy simple: dejar este asunto en manos

de los "expertos". Se supone que ellos saben lo que hacen. Existe una tentación, ampliamente difundida, de pretender saber más de la cuenta, y poder entender inmediatamente el significado o sentido de cualquier movimiento. Como si existiera algún tipo de diccionario que nos permitiera establecer, de manera inmediata: "tal gesto significa esta cosa", y "tal otro gesto significa esta otra".

No existe diccionario semejante. Todo lo que sabemos en materia de trabajo con las Constelaciones Familiares lo sabemos por observación, por acumulación de experiencia. Los que han trabajado antes tienen más experiencia acumulada. Pero se basan en sus observaciones.

La experiencia, como sabemos, puede constituir una facilidad, pero también una trampa. Y si la experiencia no es la propia, es más probable que constituya una trampa. Pero este tipo de consideraciones son más propias del sentido común, y no son específicas del trabajo con Constelaciones Familiares.

Vamos ahora con las intervenciones. Ya queda explicado cuándo tiene sentido intervenir: para ralentizar, o para facilitar la movilización.

Sin ánimo que simplificar, sino de clarificar, empezaré por establecer que sólo son posibles dos tipos de intervenciones:

- con movimientos y,
- con palabras.

Obviamente, siempre es posible una combinación de ambos. Pero veamos las cosas mejor de una en una.

3.5.1. INTERVENCIÓN CON MOVIMIENTOS

A efectos didácticos, voy a distinguir tres tipos de movimientos:

- Movimientos principales o básicos.
- Movimientos facilitadores.
- Movimientos de resolución.

En la línea del mismo propósito didáctico que guía todas mis explicaciones, recomiendo efectuar los movimientos de uno en uno. Se trata de realizar un sólo movimiento, para poder seguidamente observar su impacto. Si se realizan dos movimientos a la vez, por prisas o por la ilusión de "ya lo tengo", nunca se está seguro si el efecto que se muestra tiene que ver con uno de los movimientos o con el otro, o con el conjunto de ambos, o si uno de ellos ha interferido en el efecto del otro.

Entre lo más sencillo y lo más complicado, normalmente es preferible elegir lo más sencillo.

Movimientos principales o básicos

Son tres, y tienen que ver directamente con el orden, con lo que clásicamente conocemos como "los órdenes del amor".

El primer movimiento básico consiste en poner al que falta. Tiene que ver con la pertenencia. Puede ponerlo el terapeuta, o puede el terapeuta proponer al cliente que lo ponga él.

Si en la Constelación falta alguien cuya importancia es decisiva, jamás podrá completarse el trabajo. Algo no puede estabilizarse u orientarse, algunos movimientos no parecen tener sentido alguno. Así que lo principal es que estén todos

los que tienen que estar. Sin esta condición el trabajo, en cierto punto, no puede progresar.

Las buenas noticias son que esta circunstancia es, habitualmente, la más fácil de ver. Alguien mira, o se inclina, hacia no se sabe dónde. O dos representantes inician una danza sin fin (acostumbro a comparar esta situación a la de un taburete de dos patas, que no se estabiliza hasta que no aparece la tercera pata). O un representante no sabe lo que le pasa, o lo que le pasa no parece tener coherencia con el resto de lo que en la Constelación se muestra. Etcétera.

Cabe señalar que este tipo de movimiento es el único que no se produce espontáneamente, ni puede producirse en modo alguno si el terapeuta no toma la iniciativa. Por mucho que confiemos en los movimientos del alma, aún no me he encontrado una situación en que alguno de los miembros del grupo de asistentes se incorpore espontáneamente a la Constelación diciendo: "yo soy el abuelo que se ahogó" o "yo soy el hermano que emigró" o "yo soy la criatura abortada".

Y ¿dónde poner al que falta? Sólo cabe una respuesta: en su sitio. Su sitio siempre es un lugar vacío, un lugar donde no hay nadie, hacia el que algún representante mira, o cuyo vacío algún representante siente. Y, cuando no es así, o no es claro, siempre se lo puede poner en cualquier parte. Lógicamente, en un lugar próximo al de las personas más allegadas. Pero tampoco es imprescindible que sea así.

No hay problema: si su aparición o su presencia es importante, el sistema reaccionará de forma claramente perceptible. Y entonces podremos proseguir, esperando y observando, o con una nueva intervención.

El segundo movimiento básico consiste en poner a un representante en su sitio, ubicarlo en el lugar que supuestamente le corresponde. Tiene que ver con el orden jerárquico.

Precisamente porque este tipo de movimiento tiene que ver con el orden jerárquico es importante saber quién necesita ser ubicado o reubicado en primer lugar. Por ejemplo, es inútil buscar el mejor sitio para un hijo mientras no nos hayamos ocupado de que los padres estén en el suyo (o, al menos,

uno de ellos). Cuando varios de los miembros de la Constelación parecen desubicados suele ser más sensato retirar o apartar a los hijos mientras seguimos viendo qué ocurre con los demás, preferentemente con los padres. La proximidad de un hijo a una situación que entre sus progenitores no está clara constituye, generalmente, un elemento de perturbación o de distracción, puesto que, en este caso, tal proximidad está mostrando una implicación indebida del hijo en los asuntos de los padres.

Debemos aquí tener en cuenta algo que ya señalé en relación con el movimiento anterior. Cualquier tentativa de orden resultará fallida si en la Constelación falta alguien importante.

El tercer movimiento básico tiene que ver con la dinámica del dar y el tomar, y consiste, básicamente, en el reconocimiento de la posición del otro (no basta con que alguien tome su lugar: es necesario, además, que se le reconozca o se le respete), y que puede ser, según los casos, de igualdad (equilibrio entre iguales) o de desigualdad, reconociendo entonces la primacía o prioridad del otro, con la consecuencia lógica de honrar, tomar, que puede manifestarse mediante movimientos como inclinarse, postrarse o, simplemente con la mirada que recíprocamente se dirigen los representantes.

Hay que tener aquí cuidado con nuestra propia idea de orden. Tras haber visto en diferentes trabajos diferentes imágenes de solución en las que, por ejemplo, los dos miembros de una pareja aparecen juntos, incluso amorosamente unidos, quizá tendemos a pensar en una solución "ideal" de este tipo. Sin embargo, el equilibrio que preside una relación entre iguales no siempre tiene aspecto de armonía amorosa. Es posible también una relación presidida por el odio mutuo, o por el desprecio o la indiferencia mutua. Precisamente mutua, y ahí está la igualdad.

O, en el caso de una relación paterno-filial, no siempre la solución "ideal" es la de un hijo amorosamente unido a sus padres. Quizá la mejor solución para un hijo es que se mantenga distante de ellos. Entre desiguales, la solución, en cual-

quier caso, requiere dejar de manifiesto la desigualdad existente entre las partes.

Quizá pueda quedar la impresión de que el hijo "no toma": De nuevo, hay que tener cuidado con nuestra propia idea de orden. Hay muchas formas de tomar como, por ejemplo, respetar, no juzgar, alejarse para no interferir en los asuntos de los mayores. Aquí el criterio no es tanto la forma que tenga la imagen de solución, sino más bien la fuerza que en ella encuentra el cliente o su representante, de dónde le viene tal fuerza y hacia dónde lo encamina.

Quiero referirme aquí a un fenómeno concreto, conocido como "movimiento amoroso interrumpido". El hijo no puede tomar a uno de sus padres porque en su biografía se han producido condiciones externas específicas que limitaron gravemente la posibilidad de tomar. Por ejemplo: la madre murió al nacer el hijo, o al poco de nacer. O el padre "desapareció". O el hijo estuvo largo tiempo hospitalizado, a temprana edad, como consecuencia de una larga enfermedad, lo que le impidió el contacto físico con los padres. O fue abandonado, o encomendado a una institución, por los motivos que los padres tuvieran, fueran los que fueran.

En situaciones así puede producirse que el movimiento de tomar quede interrumpido, paralizado, "congelado".

"Congelado" es diferente de "bloqueado". El bloqueo se produce cuando actúan dos fuerzas opuestas. En el bloqueo se aprecia claramente tensión en la postura, como consecuencia de la "pugna" entre estas dos fuerzas. En tal caso podemos probar movimientos alternativos: hacia adelante o hacia atrás, hacia la expansión o hacia la contracción, o cualquier tipo de movimiento de los que he llamado "facilitadores".

Pero cuando el movimiento está congelado no se aprecia tanto la tensión sino más bien parece faltar fuerza. En tal caso más vale que nos lo tomemos con tiempo y con calma, mientras probamos diferentes tipos de movimientos "facilitadores". También podemos utilizar el recurso de la palabra.

Aprovecho para señalar aquí que el movimiento de tomar se completa de forma natural con un segundo movimiento,

o una segunda parte del movimiento, que consiste en dejar atrás y orientarse hacia el mundo, hacia la vida o hacia el futuro, sin por ello perder necesariamente el contacto con los padres en los que el representante puede seguir apoyándose por la espalda.

Pero a veces la dificultad para algunas personas no consiste en tomar sino, precisamente, en soltar, despedirse, dejar en su lugar, dejar atrás. Hay quien no toma, pero hay también quien parece que toma y luego no suelta, lo cual es otra forma de no tomar verdaderamente¹⁸. El representante continúa abrazado a sus padres, de forma que parece no tener nunca suficiente: no se despegaría de ellos jamás. O el representante continúa arrodillado ante una persona que está en el suelo, mirándolo, tocándolo, o incluso tumbado junto a él.

No es fácil, al menos a mí no me resulta fácil, distinguir cuándo en una situación así nos encontramos ante un fenómeno de "amor ciego". Así, por ejemplo, si se ha producido una situación de movimiento amoroso interrumpido, es natural que el representante quiera saciar su sed "atrasada" e "infinita". Es necesario dar tiempo, no se puede empujar ni forzar nada. En tales casos puede observarse una cierta movilidad en la posición: intercambio de miradas, caricias, etc. Pero cuando la situación es de inmovilidad continuada, preferiré sospechar que aquí está pasando otra cosa.

¿Qué podemos averiguar al respecto, o cómo podemos hacerlo? Una primera opción es la de preguntar. Pero aquí nos queda también el recurso a la palabra, no simplemente la pregunta. La palabra como recurso muy recomendable para aclarar situaciones ambiguas, pues la palabra sirve especialmente para poner de manifiesto lo que hay (ver apartado siguiente: "intervención con palabras").

18. Un símil puede ayudar a comprender esta afirmación: Imaginemos una persona sedienta a la que se le ofrece un vaso con agua. Lo toma, se lo lleva a la boca, y continúa así por tiempo indefinido, sin soltarlo ni apartarlo de su boca.

Movimientos facilitadores

Indicaré también tres tipos o clases de movimientos facilitadores principales. No tienen que ver con el orden como en el caso anterior. Son, podríamos decir, "ayudas" al trabajo.

El **primero** de ellos consiste en dar continuidad a movimientos incipientes.

Un representante parece inclinarse (con la mirada, con el gesto o de cualquier otro modo) en una determinada dirección: hacia otro representante, hacia el exterior, hacia el suelo, etc. La intervención del terapeuta consiste en acompañarlo a que vaya en esa dirección. Luego, comprobar qué ocurre, preguntando o, simplemente, observando.

Esta intervención es posible cuando el sentido del movimiento incipiente es claro. Entonces es fácil seguirlo. Pero, como ya he señalado antes, hay movimientos ambiguos (por ejemplo, adelante y atrás, o apretar y aflojar). En tal caso, a veces pregunto. Y si la respuesta no es clara, o aunque lo sea, siempre queda la opción de probar:

— «¿Qué pasa si te alejas?»

— «Y ahora, ¿qué pasa si te acercas?»

En este orden o en el contrario.

Cabe señalar que pueden existir movimientos incipientes tras una inmovilidad aparente. Por ejemplo, un representante experimenta un fuerte deseo de ir hacia algún sitio, aunque no lo haga. O, por ejemplo, otro representante dice sentirse "bloqueado". El "bloqueo" es la expresión de un movimiento ambiguo que, como ya he señalado anteriormente, resulta de la tensión entre dos tendencias (acercarse y alejarse, o apretar y aflojar, como acabo de decir por ejemplo).

Podemos, en tal caso, probar también con un **segundo tipo** de movimiento facilitador, que consiste en proponer al representante que mire a alguien, o que toque a alguien, o que se apoye, o que suelte los brazos, o que afloje la respiración, etc.

El **tercer tipo** de movimiento facilitador consiste en añadir, o introducir, figuras de apoyo o de "refuerzo", normalmente uno de los progenitores (o ambos):

— «Pongo aquí a tu padre.»

Y se lo sitúa en un lugar cercano, normalmente a su espalda.

Debo aclarar aquí que este tipo de movimiento facilitador no tiene nada que ver con el primero que describí, y que consiste en hacer presente a un excluido. Aquí no se trata de exclusiones. Simplemente, al representante parece faltarle fuerza, y corresponde que la tome de sus mayores. Aunque, a veces, la introducción de un progenitor en este sentido puede tener el efecto contrario y, donde esperábamos encontrar fuerza, encontramos debilidad. Pero en tal caso también tenemos claro dónde seguir trabajando.

Por ejemplo, a veces ocurre que al introducir al padre de un representante, con la única expectativa de que sirva de "refuerzo" (es decir, que el representante pueda tomar fuerza de él), nos encontremos con una situación o dificultad imprevista: que el representante no toma al padre. En tal caso, como digo, ya tenemos dónde seguir trabajando.

Movimientos de resolución, o de finalización

En este caso voy a señalar solamente dos (como pude apreciarse, no tienen por qué ser siempre tres):

El **primero** de ellos consiste en despedirse, dejar en su sitio, dejar atrás, orientarse hacia otras personas, hacia adelante, hacia el futuro. Ya me he referido antes a él como movimiento complementario o subsiguiente al de tomar, y creo que no se necesitan más explicaciones a éste respecto.

El **segundo** consiste en hacer salir al cliente en lugar de su representante.

En relación con este segundo (y último) tipo de movimiento, me he encontrado también con las más variadas respuestas, por parte de diferentes terapeutas, a la pregunta:

“¿cuándo, y por qué, hacer salir al cliente, o cuándo, y por qué, no hacerlo?”.

No he encontrado, a este respecto, respuestas definitivas. Algunos terapeutas (el propio Bert Hellinger, en cierta ocasión) dicen que, si no sale, el cliente queda más protegido. Otros dicen que es mejor que salga para que, de esta manera, pueda interiorizar más el proceso. En definitiva: nada definitivo.

Yo acostumbro a hacer lo que se me ocurre en el momento. Y, en caso de duda, opto por preguntarle al cliente:

— *«¿Qué te parece? ¿Quieres salir, ocupando el lugar de tu representante?»*

Y hago lo que el cliente prefiera.

Es conveniente, eso sí, que el “tempo” o ritmo psicológico del cliente no tiene por qué ser el mismo que el del representante. Dicho de otra manera: un proceso que al representante le ha supuesto dos minutos, al cliente le puede suponer dos minutos... o veinte.

Movimientos “paradójicos”

Una última observación importante: mediante los movimientos el terapeuta acompaña o, en su caso, prueba o comprueba, pero nunca “pone” la solución. El terapeuta no puede saber del sistema más que el sistema mismo. La tentación es muy clara:

— *«Ya os enseñaré yo cómo tenéis que resolver las cosas.»*

En modo alguno. Un movimiento es “ordenado” en la medida en que parece ser pedido o necesitado por el sistema, no en la medida en que el terapeuta lo impone. En qué medida es o no es pedido por el sistema sólo podemos saberlo con seguridad por confirmación posterior.

En este sentido señalaré que cualquiera de los anteriores movimientos, menos el primero de ellos (concretamente: poner al que falta), puede ser realizado de modo “paradójico”. Es decir, en sentido contrario a lo que teóricamente sería

el “orden”. Suele decirse que el camino más corto entre dos puntos es la línea recta. Falso. Eso sólo es verdad en geometría euclidiana. En la práctica, puede ser más práctico rodear una montaña que tratar de perforarla con un túnel.

Si alguien, por ejemplo, no quiere acercarse (movimiento que teóricamente sería requerido por una cierta idea del “orden”), podemos probar a hacer lo contrario: que se aleje. Al menos hasta ver a dónde lleva ese movimiento. Si alguien no quiere tomar, por ejemplo, podemos probar con un movimiento de rechazo, también hasta ver a dónde lleva ese movimiento. A veces es necesario que algo termine de cerrarse para que pueda abrirse, o termine de abrirse para que pueda cerrarse. Así son las cosas en la realidad.

Una última consideración

Se trata, pues, básicamente, de respetar lo que ocurre, antes que empeñarse en que ocurra otra cosa o de otra manera. Repito: no se trata de “poner la solución”. Si el terapeuta no empieza por respetar la realidad, difícilmente podrá ayudar al cliente a que lo haga.

Aunque ciertamente busquemos soluciones, la solución que aparezca no podemos separarla del proceso que a ella conduce. En un trabajo de Constelación Familiar tenemos, ciertamente, imágenes, y también tenemos experiencia.

Es fácil comprobar este punto si prestamos atención a lo que le ocurre al cliente mientras se desarrolla el trabajo. Con frecuencia podemos percibir al cliente más o menos claramente afectado por lo que ocurre en la Constelación. Es un buen indicio de que el cliente está “tomando”. Pero ¿qué está tomando? No solamente una foto. También una experiencia. En otras palabras: está participando del proceso.

3.5.2. INTERVENCIÓN CON PALABRAS

Preguntar

Menciono en primer lugar las preguntas porque es una forma frecuente de utilizar la palabra: "¿qué ocurre?", "¿qué está pasando?", "¿cómo te sientes?", etc.

Pero al mismo tiempo quiero aclarar que la pregunta no es una intervención terapéutica. Es, simplemente, un medio de obtener información. Y voy a señalar tres puntos de atención importantes a este respecto.

El primero: algunos terapeutas, una vez desplegada la Constelación, comienzan preguntando a todos los representantes cómo se sienten. Pero este tipo de preguntas no es estrictamente necesario. Porque puede ser que el terapeuta pregunte a todos los representantes para informarse, pero también puede ser que lo haga para que el resto de los presentes pueda enterarse.

Así, por ejemplo, si yo veo que un representante mira hacia el suelo, no necesito preguntar nada para saber que le pasa algo. Al revés, si dos representantes se miran entre sí sonriendo, tampoco tengo necesidad de preguntar nada. Puede ser que lo pregunte, eso sí, para que todos los demás estén al corriente. Pero yo sólo pregunto cuando el gesto es inexpressivo (¿qué debe estar pasando?) o el movimiento es ambiguo o poco claro.

Porque preguntar de manera sistemática puede dar pie, y éste es el segundo punto de atención, a un comportamiento "viciado", en el sentido de preguntar por hábito, pero sin objetivo alguno. Como digo, yo sólo pregunto cuando realmente necesito saber algo concreto, sólo pido información cuando sé para qué la quiero.

En el trabajo de formación me he encontrado con frecuencia que algunos terapeutas preguntan precisamente

cuando no saben qué hacer. Y cuando ésta es la situación, sucede, inevitablemente, que luego tampoco saben qué hacer con la información que obtienen. ¿Qué hacen, entonces? ¡Horror! Entonces vuelven a preguntar. Éste es el comportamiento viciado al que me refiero.

El último punto de atención tiene que ver con el destinatario de la pregunta. Los representantes tienen máxima información de lo que está sucediendo "dentro"¹⁹, de lo que está sucediendo entre ellos, pero tienen más difícil acceso a la información de lo que sucede "fuera"²⁰, aunque puedan sospecharlo o presentirlo de alguna manera. Vale la pena, entonces, recurrir al propio cliente como fuente de información.

Por ejemplo, si un representante mantiene su atención alejada del resto y se orienta claramente hacia el exterior, le podemos preguntar qué pasa pero, en este caso, tiene pleno sentido que le preguntemos directamente al cliente:

— «¿Qué pasó en la familia de (la persona representada)?».

En cualquier momento es posible preguntar para obtener información adicional del cliente, o puede ser útil hacerlo, en la medida en que nos parezca necesario.

Contar historias

En cualquier momento es posible intervenir explicando historias o metáforas. Bert Hellinger lo solía hacer, a veces al principio, alguna vez, más raramente, durante el proceso, y más frecuentemente al final. Otros terapeutas también lo hacen.

No es este el lugar para explicar el uso de metáforas en psicoterapia. Es algo que no puede hacerse en pocas líneas: da para escribir libros enteros.

19. Es decir: en el interior de la figura que forma la Constelación.

20. Es decir: en dirección al exterior de la figura que forma la Constelación.

Hay personas que tienen habilidad para contar historias, que recuerdan o que inventan. Lo hacen, por ejemplo, con sus propios hijos.

Esta es una habilidad que se tiene o no se tiene. También puede desarrollarse, entrenarse, pero lleva tiempo. De la misma manera que no se puede resumir en pocas líneas el uso de metáforas en psicoterapia, tampoco basta hacer un taller o dos para entrenar una habilidad así.

Pero tampoco es algo que se puede descartar. Nadie tiene tampoco una incapacidad radical. ¿Qué se puede hacer, entonces?

Mi recomendación es simple de formular, aunque laboriosa de realizar: leer historias y cuentos, escuchar historias y cuentos, preferiblemente breves (porque tampoco se trata de convertirse en escritor o literato). Lee, escucha. ¿Para qué? Para irte familiarizando. Luego, algún día, cuenta algo corto y sencillo, y no con propósito terapéutico. ¿Para qué? Para irte familiarizando.

Piensa que las narraciones de historias fructifican habitualmente en ambientes culturales o sociales en los que contar historias forma parte precisamente de esa cultura o tradición.

Luego, pero no antes, puedes participar en cualquier taller de narrativa. Para practicar y para aprender algo de técnica. Pero la técnica, por sí sola, sin una terreno abonado, no te servirá para nada.

Un día, cuando menos lo pienses, se te ocurrirá una pequeña historietita. No sabrás cómo habrá sucedido, pero habrá sucedido.

Palabras que acompañan a movimientos o que los enfatizan

La palabra acompaña a los movimientos o, a veces, a la falta de ellos. Puede acompañar también a las posturas o a los gestos. Porque la función principal de la palabra es la de poner de manifiesto o de relieve lo que hay en el momento

actual, expresando verbalmente lo que está sucediendo en el trasfondo.

No me gusta la expresión "frases sanadoras" porque da a entender que la "frase" tiene por sí misma un efecto mágico a través de no se sabe qué mecanismo misterioso. Lo cual plantea inútiles problemas, parecidos a los de tratar de manejar los mandos de un aparato cuyo funcionamiento desconocemos.

Las palabras sólo tienen su sentido cuando acompañan a los hechos, es decir, a los movimientos o a la falta de ellos. Entonces cumplen la función de subrayarlos, enfatizarlos o ponerlos más de relieve o más al descubierto.

Así, por ejemplo, tras poner un representante nuevo, introduciendo así en la Constelación a alguien que faltaba (primer movimiento básico), podremos poner palabras o no, en función de la reacción de los representantes. Supongamos que uno o varios sonríen o suspiran aliviados. En tal caso, las palabras podrían ser:

- «Ahora te veo.»
- «Me alegro de verte.»
- «Realmente, éste es tu lugar.»
- «Me siento feliz de verte en tu sitio.»

U otras semejantes. Aunque, en un caso así, tal vez la reacción de esos representantes es tan obvia que no es necesario ponerle palabras. La palabra ahí es simplemente una opción.

Pero las situaciones pueden ser muy diversas. Supongamos que el nuevo representante se orienta hacia alguien que ha muerto, o hacia una pareja anterior, o hacia el exterior del sistema. En tal caso yo no tengo prisa en utilizar las palabras. Prefiero seguir la pista del movimiento que se vaya produciendo, hasta que se termine de desvelar su sentido. Una vez que esto haya sucedido, otros representantes pueden decir, por ejemplo:

- «Ahora lo veo.»
- «Ahora veo dónde va tu corazón.»

También pueden ser que otros representantes reaccionen de otra manera cuando aparece el representante que acabamos de introducir. Puede ser, por ejemplo, que retrocedan o se alejen, o que alguno o algunos se derrumben. Al aparecer la persona que faltaba, el sistema parece perder fuerza. En tal caso prefiero seguir esa pista y, por tanto, pregunto: ¿qué pasó en la familia de esa persona? O bien permito que tal persona continúe su camino, para ver dónde le lleva, y podamos comprender su sentido. Entonces, quizá, sea el momento de poner palabras.

La lista de expresiones podría ser, como es lógico, mucho más larga.

Pero no es mi propósito detenerme en cada una de las situaciones posibles, sino poner de manifiesto que el sentido de las palabras es el de acompañar a los movimientos, explicándolos y facilitando así su resonancia.

Tenemos algo parecido después de alguien haya ocupado su sitio. Las palabras que se pueden utilizar después de poner a alguien en su sitio o cuando se le da la honra son muy similares. Así, por ejemplo:

- «Aquí tú eres el primero.»
- «Tú eres el grande y yo el pequeño. Tú das, yo tomo.»
- «Tú lo llevas, tú sabes, y a mí no me corresponde.»
- «Lo tomo de ti con gusto y con gratitud.»
- «Con gusto te doy la honra que te corresponde.»
- «En tus asuntos no me entrometo, los respeto y no te juzgo.»
- «Siempre serás el primero en mi corazón.»
- «Siempre tendrás en mi corazón el lugar que te corresponde.»
- «Te tomo como padre; por favor, tómame como hijo.»

O, dicho por una tercera persona:

- «Aquí él es el grande, y tú sólo eres el pequeño.»

U otras expresiones que correspondan.

Una de las expresiones más bonitas y completas del tomar es la que el propio Bert Hellinger llamó "Oración al

amanecer de la vida", y puede encontrarse en varios de sus libros²¹.

Pero recomiendo usarla sólo cuando el tomar haya supuesto un laborioso proceso.

También se puede decir, simplemente:

- «Sí, así es.»
- «Gracias.»

En todos estos ejemplos (insisto, son sólo ejemplos, y las expresiones pueden ser éstas u otras semejantes), se presupone que el representante se dirige a alguien "mayor". Si la situación es al revés, el sentido de las expresiones será el que corresponda. Para no repetirme mucho, pondré sólo algunos ejemplos, también con carácter ilustrativo:

- «Aquí yo soy el grande y tú el pequeño. Yo doy, tú tomas.»
- «Con gusto te tomo como hijo; por favor, tómame como padre.»
- «Éste es mi asunto, y a ti no te corresponde.»
- «Siempre tendrás en mi corazón el lugar que te corresponde.»
- «Éste es mi destino, éste es mi camino, éste es mi lugar, y no es el tuyo. Por favor, respétalo.»
- «Yo lo llevo, y tú quedas libre.»

Se trata del reconocimiento de lo que hay, de todo lo que hay, aunque a veces no parezca evidente a primera vista.

Pensemos, por ejemplo, en un hijo que quiere unir a sus padres actualmente están separados. El primer paso, después de haber realizado los movimientos pertinentes, sería:

- «En vuestros asuntos no me meto y no os juzgo.»

Y, posteriormente, cuando los padres toman al hijo como hijo, aunque hayan dejado de tomarse entre ellos como esposos o como pareja:

- «En mi interior seguís unidos. En mí seguís siendo uno.»

21. Por ejemplo, en el antes citado de G. Weber: "Felicidad dual. Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica", páginas 69-70.

Pensemos, también por ejemplo, en alguien que está mirando al conjunto de sus ancestros o, incluso, al conjunto del sistema del que forma parte, situación que anteriormente no reconocía. En una situación así tiene sentido decir:

— «Yo también soy de los vuestros». «Os pertenezco. Por favor: tomadme como uno de los vuestros.»

Y así sucesivamente.

Hay otra clase de expresiones que pueden utilizarse, preferentemente, con movimientos de despedida (dejar atrás, dejar en su sitio) o de resolución (orientarse hacia adelante), como preparación, acompañamiento o finalización de los mismos:

- «Lo dejo contigo.»
- «Lo dejo en tus manos.»
- «Me retiro con respeto y con amor.»
- «Por favor, mírame con buenos ojos si me oriento hacia la vida y me va bien.»
- «Te dejo en tu lugar y tomo el mío.»
- «Te llevaré siempre en mi corazón y, para honra tuya y en tu memoria, sacaré provecho a mi vida para ser feliz.»

Cómo fácilmente podemos ver, la lista de expresiones podría ser infinita, y aún podríamos hacerla, si se me permite la expresión, más infinita todavía.

Por eso me permito insistir en que lo importante en el uso de todas estas expresiones no es su tenor literal, sino su sentido, es decir, aquello que ponen de relieve. Cada cosa puede ser expresada de maneras diversas.

Todas las expresiones mencionadas tienen que ver con los movimientos que antes he llamado "básicos". Pueden utilizarse o no. Quizá el movimiento o la reacción de los participantes son tan claros y tiene un sentido tan obvio que nada necesita ser acentuado o aclarado por la palabra. O, aunque no sea necesario, podemos proponer una expresión que le de forma más explícita, o que favorezca la toma de conciencia de lo que está sucediendo (pensando, por ejemplo, en el

cliente, que está "ahí" sentado). Quizá a uno de los anteriores movimientos sigue otro, y entonces es preferible observar cómo continúa o a dónde lleva antes de decidir poner palabras o no. Pero cuando el sentido de un movimiento no es, por sí mismo, suficientemente claro u obvio, entonces es preferible ponerle palabras.

De esta manera, movimientos y palabras pueden ir alternándose, o acompañándose, en función de lo que tenga más sentido o sea más claro en cada momento. Recuerdo una vez más: no existen itinerarios "prefijados".

Como dije a propósito de los movimientos, también las palabras pueden ser utilizadas en modo "paradójico". Por ejemplo, en el caso de alguien "arrogante" o que se niega a tomar al padre:

- «No me fio de ti.»
- «No me sirves.»
- «Tú aquí no eres nadie.»
- «Yo soy más grande que tú.»
- «No eres bastante bueno para mi madre: yo lo hago mejor que tú.»
- «Tú sólo me estorbas. No quiero saber nada de ti.»

Y acompañamos las palabras con el movimiento correspondiente, también en forma paradójica.

Una vez más: el sentido de las palabras es el de poner de relieve o de manifiesto lo que hay. Por tanto, y dicho al revés: las palabras también pueden utilizarse para "comprobar".

En algunas ocasiones un representante se niega a decir exactamente lo que le proponemos. A este respecto quiero realizar un par de observaciones.

En primer lugar, un terapeuta no tiene por qué estar acertado de entrada y siempre en todo lo que propone. A veces, sobre todo cuando el sentido de un movimiento o de una postura no es inequívoco por sí mismo, vale la pena intentar "ajustar" la expresión. Así que le pido al representante que diga exactamente mis palabras, y luego compruebo:

— «¿Es así?»

Y si dice que no, o que no exactamente, entonces puedo preguntarle:

— «¿Cómo sería, más exactamente?»

Y así tengo la ocasión de captar algún matiz adicional que, quizá, en una primera percepción se me había escapado.

La segunda observación tiene que ver con la situación en que un representante se niega, simplemente, a decir lo que le propongo porque "no es eso lo que siente". Además de recordarle que el papel de representante tiene una función de servicio, insisto en que diga lo que le propongo. Porque lo que quiero es precisamente comprobar, y que todos puedan ver, el efecto que tales palabras tienen.

Terminaré con una sugerencia: recomiendo entrenarse en el ejercicio de ponerle palabras a una escena muda. Puede servir, para ello, una escena de una película, o de un debate televisado, eliminando el sonido para prestar atención solamente a los movimientos. También puede servir una escena de una película o de un programa de televisión en un idioma que no conocemos en absoluto, de manera que podemos captar el volumen, tono, timbre y ritmo de la palabra, pero sin entender el contenido.

No se trata aquí de adivinar o de acertar el contenido de lo que dicen, sino su sentido. Con esta mirada, con estos gestos, con este tono de voz, ¿qué le está diciendo esta persona al otro?

— «Te siento cerca.»

— «Te temo.»

— «Yo tengo más fuerza que tú.»

— «Me gustas.»

— «No me molestes.»

Etcétera.

Repito: no se trata de adivinar lo que "dicen", sino lo que "expresan" o lo que "proponen".

Y comprobar cómo se corresponden los mensajes de cada uno con los de los respectivos interlocutores.

Es un ejercicio divertido y, a la vez, interesante.

3.6. FINAL

Sólo nos queda terminar. La pregunta es: ¿cuándo acaba un trabajo?

Un trabajo puede acabar en tres tipos de situaciones:

a) Aparece una imagen de solución. Todo parece estar en orden. Incluso todos los representantes parecen sentirse satisfechos, aliviados o agradecidos.

Si se llega a una solución en que todo parece en orden, nada tengo que añadir ni que observar. El criterio, sin embargo, no puede ser el de que todos los representantes parezcan felices. Esta es una trampa en la que algunos terapeutas suelen caer, sobre todo al principio. Por ejemplo: uno de los representantes parece tener todavía algún asunto por resolver, y el terapeuta continúa y continúa trabajando para todo quede resuelto. Pero el terapeuta no trabaja para todas y cada una de las personas representadas. Trabaja para el cliente, o para el alma del cliente (que incluye, por supuesto, a su familia). A veces existen destinos trágicos que sólo pueden ser respetados, y deben ser respetados.

Así, por ejemplo, si el cliente necesita orientarse respecto de su pareja actual y esto ya se ha conseguido, poco importa que alguno de sus abuelos parezca tener todavía algo que resolver. Se reconoce la situación, se la deja en su lugar y nos orientamos hacia la solución actual.

Decimos que aparece una imagen de solución. Pero ¿solución en función de qué? Por eso el mejor criterio es: que la imagen de solución responda a la demanda de cliente. Aunque quizá no sea el tipo de solución que el cliente deseaba o esperaba.

Y éste es el motivo principal por el que interesa que la demanda sea clara. Así sabremos mejor cuando hemos llegado a algún sitio. De lo contrario, podemos perdernos en la búsqueda de finales inalcanzables.

La imagen de solución no tiene por qué ser completa, o estática. A veces lo es, y tiene el típico aspecto de "foto de final feliz". Pero puede ser un final en movimiento, que podríamos decir "incompleto", pero que yo prefiero llamar "dinámico" o "en proceso". Por ejemplo: el representante del cliente se dirige hacia la vida, o hacia el futuro, y lo hace con decisión o con alegría. ¿Vale la pena, en tal caso, que sigamos esperando que suceda todo lo que la vida o el futuro puedan depararle? Largo podría ser el asunto. Así que prefiero dejarlo "ahí".

Podríamos entonces reformular el criterio "aparece una imagen de solución" de esta otra manera: "se ha encontrado una solución que responde a la demanda del cliente o se ha encontrado el mejor lugar posible para él".

b) No hay ya nada que podamos hacer. Ya se ha visto todo lo que se podía ver. No es posible dar otro paso.

El terapeuta no está obligado a "dar" soluciones "finales" en ningún caso. No está obligado a ser mago, ni siquiera a parecerlo. La primera condición de este tipo de trabajo es, como ya he dicho antes, respetar lo que hay. Aunque no aparezca lo que teóricamente podría considerarse una solución "ordenada", quizá el trabajo ha permitido algún paso, o más de uno, aparentemente insignificantes, pero eso es lo que da de sí la situación en el momento presente.

A veces, como también he señalado antes, podemos encontrarnos ante destinos trágicos.

Otras veces falta información y el procedimiento parece detenerse en una situación de parálisis o desorientación precisamente por eso. Algo ocurre que no parece coherente con el resto, y tiene que ver con algo que en la Constelación no se muestra. O la atención de uno o varios representantes parece dirigida hacia el exterior, a algo de lo que el cliente no tiene información, o dice no tenerla.

Porque a veces la dificultad no es la falta de información, sino la falta de "permiso" para decirla. En tal caso, nada más podemos hacer.

c) El cliente se niega a reconocer lo que se muestra o se

niega a tomar la solución que aparece. El cliente evita mirar lo que ocurre, o hace gestos negativos con la cabeza.

Cuidado con "interpretar" la postura o los gestos del cliente. Yo prefiero preguntar. Pero si el cliente manifiesta claramente su negativa, prefiero no continuar. Aunque también le suelo señalar:

— «Esto es lo que aparece.»

Y, seguidamente, le pregunto si quiere que continuemos o lo dejemos. Pero nunca permito que el cliente (ni él ni otro participante) discuta lo que aparece. Cuando en alguna ocasión he caído en esta trampa, indefectiblemente me he encontrado con que, simplemente, lo que aparece no corresponde a la idea que el cliente tenía.

Algunos terapeutas añaden, tras acabar el anterior trabajo, alguna explicación complementaria, o cuentan alguna historia, anécdota o metáfora. Esto es algo que puede hacerse por un terapeuta que sepa hacerlo, y siempre que tenga a mano una explicación o narración apropiada.

Siempre es posible despedir al cliente, simplemente, con un saludo cordial.

Y no permitir nunca, a continuación, preguntas o comentarios sobre lo que ha ocurrido, con ánimo de comprenderlo mejor, o de analizarlo, o de "deslizarlo". Este tipo de intervenciones, como diría Bert Hellinger, interfieren en el alma del cliente y le restan fuerza.

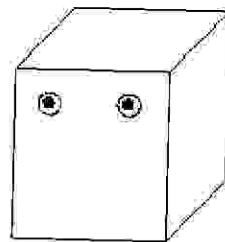
3.7. METODOLOGÍA DE TRABAJO EN SESIÓN INDIVIDUAL

Uso de figuras

La metodología de trabajo en consulta individual es, básicamente, la misma que cuando se trabaja en grupo, con las diferencias que ahora veremos.

Una primera diferencia obvia es que no hay otras personas presentes para hacer de representantes. Para ello tenemos dos opciones:

- La utilización de figuras "llenas", como muñequitos de plástico o de madera. Pueden encontrarse figuras útiles en establecimientos de material didáctico infantil o de material de dibujo (difícilmente en jugueterías). También pueden fabricarse fácilmente con madera, plastilina o arcilla. No es necesario que sean figuras terminadas, a modo de esculturas. Basta que se tengan en pie y se pueda distinguir entre hombres y mujeres. Estas figuras, de pequeño tamaño, pueden disponerse encima de una mesa adecuada. Así, por ejemplo, en cualquier taller de carpintería pueden encargarse una o varias figuras como ésta:



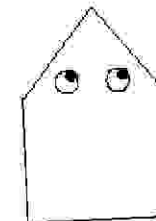
Puede utilizarse, por ejemplo, una forma rectangular para representar al hombre, y una forma redonda para representar a una mujer. Pueden también prepararse estas figuras en diferentes tamaños. Puede también dibujarse cualquier elemento orientativo como, en este caso, los ojos. Otros elementos complementarios quedan al gusto a la imaginación del terapeuta.

- La utilización de plantillas o figuras vacías, que apunten claramente en una dirección, y que se pueden disponer en el suelo. Una forma sencilla de hacer eso es utilizando hojas de papel:



Figura 3: ejemplo de una hoja de papel doblada por dos de sus vértices, que puede disponerse en el suelo y marca claramente su orientación (en este caso, hacia el frente o hacia adelante).

Una opción complementaria consiste en colocar un dibujo de ojos para indicar la dirección de la mirada (mejor con lápiz, para poder borrarlo y cambiarlo, o con pequeños adhesivos redondos, que puedan cambiarse de lugar):



En lugar de hojas de papel pueden utilizarse otros elementos, como sillas (aunque nunca cojines, porque estos ele-

mentos permiten fijar la posición pero no la dirección u orientación). Hay también quien utiliza zapatos o, más sencillamente, plantillas de calzado.

Cada forma de representación tiene sus ventajas e inconvenientes. Así, las figuras "llenas" pueden disponerse encima de una mesita, y su uso facilita la visión de conjunto. En cambio, el uso de figuras vacías permite y exige al mismo tiempo un mayor uso del espacio, por lo que puede ser de utilidad para los fines que seguidamente veremos.

Disponiendo de representantes de una de estas formas, quedan dos diferencias por señalar respecto de los representantes de carne y hueso.

La primera de ellas es que, obviamente, este tipo de figuras nunca responden a preguntas. Pero las respuestas pueden conseguirse de dos maneras: en el caso de las figuras, preguntándole al cliente. Hay quien incluso, invita al cliente a poner dos dedos de una mano sobre la figura, mientras le propone:

- *«Permanece en contacto con esta persona, hasta que puedas darte cuenta qué le sucede o como se siente respecto del conjunto.»*

O, por ejemplo:

- *«Imagina que puedes meterte dentro de la piel de esta persona, hasta que puedas darte cuenta qué le sucede o como se siente respecto del conjunto.»*

Este tipo de respuestas se pueden conseguir con mayor facilidad si utilizamos plantillas en el suelo. En tal caso podemos invitar al cliente a que se sitúe en el lugar del representante, sobre la plantilla que corresponda, pisándola físicamente (o sentándose, en el caso de utilizar sillas). Entonces podemos formular, por ejemplo, la siguiente pregunta:

- *«¿Cómo es (la experiencia de) estar ahí, así, en relación con el conjunto?»*

Y, de modo sucesivo, podemos invitar al cliente a "salir de ahí" para situarse en otro lugar.

Entrar y salir de un lugar, o pasar de un lugar a otro, presenta algunos inconvenientes, si no se hace con cuidado. Cualquiera que tenga la experiencia de pasar de un lugar a otro por tercera o cuarta vez sabrá que empieza a sentir cierta confusión o desorientación. Por eso hay que hacerlo muy despacio y no abusar de ello. Hay que tener cuidado para no "marear".

Otra opción es que sea el terapeuta quien se sitúe en el lugar del representante, alternativamente con el cliente. Como digo: con cuidado y sin abusar.

En ocasiones es útil que se coloquen los dos, especialmente cuando el cliente, en el lugar de un representante, se dirige a otro para decirle algo. En este tipo de situaciones es útil que el terapeuta se sitúe en el lugar del correspondiente interlocutor. Así el cliente tiene la experiencia de decir lo que dice a un interlocutor "visible" (porque esa es la función del representante: hacer visible a alguien dentro de la Constelación) y el terapeuta tiene la ocasión de experimentar la recepción del mensaje. Luego, ambos cambian sus lugares: el terapeuta, en el lugar en que antes estuvo el cliente, repite las mismas palabras, y el cliente tiene, asimismo, la oportunidad de experimentar su recepción.

Creo que si el terapeuta tiene ya experiencia con el trabajo en grupo, adaptar el método a la consulta individual no le será especialmente difícil, aunque la primera vez que lo haga la situación le puede resultar extraña, por la falta de costumbre. Así también, a su debido tiempo, será más fácil que se le ocurran más cosas. En cambio, aprender el método en consulta individual sin experiencia previa en grupo, con representantes "vivos", me parece mucho más difícil y complicado.

La segunda de las diferencias es que, obviamente también, este tipo de figuras jamás se mueven por propia iniciativa. Y la solución, en este caso, es la misma que en el caso anterior.

Visualizaciones

Otra opción para el trabajo en consulta individual es la visualización. Guiar una visualización es algo que me resulta bastante fácil de hacer y sumamente difícil de explicar.

El fundamento es muy simple. En vez de decirle al cliente: "elige algunos representantes para tales o cuales personas", le propongo:

- «Cierra los ojos e imagina, en un escenario situado frente a ti, a tales o cuales personas (nombrándolas de una en una)... Imagínalas simplemente en pie, en algún lugar de ese espacio... Ahora dime dónde los imaginas... Dónde miran... Qué hacen... Cómo se sienten...»

Como es natural, necesito ir imaginando yo mismo tales representantes "virtuales" tal como el cliente los va describiendo. Si no me formo una imagen clara de ello, entonces pregunto o pido información.

Una vez configurada esta situación inicial, procedo de la misma manera que si estuviésemos trabajando "en vivo". Por ejemplo, observando aquel aspecto de la situación que, en principio, llama más la atención. O preguntando:

- «¿Alguien de los presentes parece mostrar algún deseo o impulso de realizar algún movimiento?»

Como en un trabajo "en vivo" sigo esperando o actuando en consecuencia. ¿Parece que falte alguien? En tal caso pido al cliente que lo incorpore. ¿Están todos en su lugar? Si no es así, invito al cliente a que efectúe el correspondiente movimiento.

- «Imagina que tal persona se acerca a tal otra y la mira... ¿Qué sucede cuando la mira?»

Lo mismo con las palabras:

- «Ahora imagina que tal persona le dice a tal otra (lo que corresponda)... ¿Cómo se siente después de decirlo? ¿Cómo se siente la persona que escucha estas palabras?»

Y así sucesivamente.

Con la imaginación puede hacerse, pues, cualquier cosa.

Algo sorprendente que sucede cuando se trabaja con visualizaciones es que, en ocasiones, algunos representantes "virtuales" realizan movimientos espontáneos. En tal caso no hay más que seguirles la pista, e intervenir o no en función de los mismos criterios que cuando se trabaja "en vivo".

Solamente en relación con algunos de los movimientos que he llamado "facilitadores" es conveniente proponérselos directamente al cliente. Por ejemplo, si el cliente se tensa, o si contiene la respiración, etc.

Como es natural, una visualización no tiene por qué circunscribirse al ámbito de la consulta individual, y puede muy bien hacerse también en grupo. Existen algunas visualizaciones "estándar" que suelen proponerse simultáneamente a todos los asistentes. Algunos las llaman "meditaciones", y pueden utilizarse para crear una atmósfera de preparación, o de transición, o de cierre. La más típica y conocida de ellas consiste en imaginar, por detrás, a todos los ancestros, empezando por los padres, continuando por los abuelos, e incorporando a todos los que pudieran faltar. Luego, este trabajo puede completarse visualizando, por ejemplo, movimientos de tomar o dar la honra.

- «Ahora imagina que te vuelves y los miras... Y te inclinas ante ellos... Les das la gracias...»

Otras variantes y movimientos o palabras que al terapeuta se le ocurran en el momento.

IV

El terapeuta

4.1. LA MIRADA

Como expliqué en la Introducción, a propósito de la estructura del libro, al comenzar a escribir no tenía una visión clara en cuanto a si era preferible hablar primero del terapeuta y luego del método, o viceversa. La duda tenía que ver con la decisión de considerar más importante una cosa o la otra.

Definitivamente, lo importante es el cliente y, más allá de él, su sistema. Nada de lo que he explicado en el anterior capítulo sobre metodología tiene el menor sentido si no estoy mirando lo que hay y lo que ocurre.

En mi opinión, ésta es la primera condición, por parte del terapeuta, para este tipo de trabajo (y no solamente para este tipo de trabajo, sino para otros muchos): saber mirar.

Se trata aquí de un mirar ingenuo, desprejuiciado. Como mira quien no sabe nada y se sorprende de lo que tiene ante sus ojos. Entonces, mirando, algunas cosas despiertan su curiosidad.

Me gusta explicar el sentido de esta mirada mediante la metáfora del que mira de noche y relajadamente un cielo estrellado. No con la mirada científica de un astrónomo, que ya sabe mucho sobre lo que ve, ni tampoco con la mirada de una mente escruidora, que trata de vislumbrar todas y cada una de las estrellas e incluso de ordenarlas y hacerse un mapa de ellas.

Nada de todo eso. Hablo de una mirada relajada, ingenua, abierta a la sorpresa. ¿Qué ocurre, entonces, si miramos de ese modo?

En mis sesiones de formación suelo preguntar: "¿cómo hacéis para mirar un cielo estrellado?"

Algunas personas, sentadas como están, levantan la mirada echando su cabeza hacia atrás. Es obvio que si continúan en esta posición un poco más de tiempo, empezarán a sentir molestias en el cuello y, finalmente, se les nublará la vista.

Mirar con esfuerzo no sirve. Cuanto más la persona se esfuerza en mirar, menos consigue ver.

Así que tomamos una postura más cómoda, más relajada y simplemente, abrimos los ojos.

Podemos, por ejemplo, sorprendernos de la inmensidad de lo que vemos, si es el caso. O podemos dejar que nuestra atención vaya hacia las estrellas que más brillan. Incluso alguna de ellas quizá tintinea. De pronto, otra cruza el cielo rápidamente y luego desaparece.

Otras aparecen como agrupadas en curiosas formas. Podemos sorprendernos de las formas, aparentemente arbitrarias, que toman algunos grupos de estrellas. Aquellas tienen forma de triángulo. Esas otras, de semicírculo. Un grupo de estrellas parecen tener forma de flecha, pero no sabemos dónde apunta. Aquellas de más allá parecen tener forma de cabeza de animal: "mira, esos serían los ojos, y ahí estaría la boca".

Y así sucesivamente. No hace falta tener nociones de astronomía ni conocer los nombres de las constelaciones ni de las estrellas para mirar de esta manera. Yo aún diría más: es mejor que no sepamos nada. En cualquier caso, siempre hay algo que llama más la atención, de modo espontáneo, sin necesidad de ir a buscarlo.

Se trata de esta mirada. Es una mirada que encuentra sin buscar. Es una mirada "sin intenciones ni prejuicios", que diría Bert Hellinger. Una mirada limpia, curiosa, ingenua, abierta y desinteresada. Como la mirada del niño que contempla algo con los ojos abiertos y la mandíbula relajada. Invito al lector a que observe cómo miran los niños. Podemos aprender mucho de ellos.

Cuando Bert Hellinger describía las condiciones del terapeuta, solía decir:

— «El terapeuta debe mirar sin intenciones y sin miedos.»

A veces añadía:

— «Incluso sin compasión.»

Una expresión suya, asimismo clásica, es que, para trabajar:

— «El terapeuta se retira a un centro vacío.»

Hace tiempo que no le oigo esta expresión. Últimamente emplea más otra, que tampoco es nueva en él:

— «Para trabajar, el terapeuta debe estar en sintonía.»

Pero ¿qué es el "centro vacío"? y ¿qué quiere decir "estar en sintonía"?

Bert Hellinger nunca lo ha explicado en forma descriptiva. Siempre lo ha hecho por medio de metáforas. Lo cual, en mi opinión, significa dos cosas:

- Primera: que se trata de una experiencia. Y una experiencia es algo que se tiene o no se tiene.
- Segunda: que no se puede llegar allí por vía analítica. Por tanto, tampoco se puede llegar como consecuencia de un acto de la voluntad, o de un esfuerzo. Se va llegando poco a poco, como quien se deja llevar.

Entonces, si llegamos a este punto, la pregunta es ¿y cuál es el camino? Porque Bert Hellinger tampoco lo explica.

Así que sólo nos queda otra opción: intentar llegar allí por aproximación. Y cuanto acabo de decir sobre la mirada sería un primer aspecto importante a tener en cuenta.

Este tipo de mirada es coherente con el enfoque que llamamos "fenomenológico", del cual me he ocupado en el capítulo 2.2. Es permanente, es decir, no se queda sólo en el enfoque inicial. Ayuda a ver las cosas como se muestran y, en consecuencia, con gran respeto por lo que hay y sin tratar de manipularlo.

4.2. LA PRETENSIÓN DE AYUDAR

Porque el terapeuta no manipula nada. No es él quien pone la solución. La solución surge del sistema, la solución que es posible aquí y ahora y en la forma que es posible aquí y ahora. Pero, repito, no es el terapeuta quien "lleva" al sistema a una solución.

El terapeuta observa, acompaña y propone. Y todo ello sobre la base del respeto. Pero el terapeuta no "ayuda". Carl A. Whitaker, un conocido y prestigioso terapeuta familiar, dice, a este respecto, refiriéndose a las familias:

- «Sin embargo, se trata de un asunto delicado... Tienen que descubrir su propia fórmula, en lugar de tratar de imitar la mía. Todo este asunto de ayudarlos es realmente bastante aterrador. Tratar de ayudarlos los rebaja, porque sugiere que mi manera de vivir es superior a la de ellos. Dados los muchos terapeutas que he conocido, incluido yo mismo, no veo que haya pruebas de este supuesto. Para decirlo sucintamente: ayudar no ayuda.»²²

Bert Hellinger ha desarrollado ampliamente su punto de vista sobre este asunto, y lo ha expresado en un conjunto de cinco proposiciones que denomina "los órdenes de la ayuda"²³.

Primero:

- «Uno sólo da lo que tiene, y sólo espera y toma lo que realmente necesita.»²⁴

22. Whitaker, C.A. y Bumberry, W.M.: "Danzando con la familia. Un enfoque simbólico-experiencial". Barcelona, Ed. Paidós, 1991. Pág. 48. Los subrayados son del autor.

23. Hellinger, B.: "Los órdenes de la ayuda". Editorial Alma Lúpik, Buenos Aires, 2006. 252 páginas.

24. Hellinger, B.: O.C., página 14.

Segundo:

- «Por una parte, la ayuda está al servicio de la supervivencia y, por la otra, sirve al desarrollo y el crecimiento. Supervivencia, desarrollo y crecimiento dependen de circunstancias especiales, tanto externas como internas... Si la ayuda pasa por alto, o no quiere admitir, las circunstancias externas, queda destinada al fracaso.»²⁵

Tercero:

- «Ante un adulto que acude en busca de ayuda, el ayudador se presenta también como adulto. De esta forma rebate los intentos de colocarlo en el papel de madre o de padre.»²⁶

Cuarto:

- «El individuo es parte de una familia... Si el ayudador ve a la persona junto con sus padres y antepasados, quizá también con su pareja y sus hijos, lo percibe tal como es en realidad... Es decir, la empatía del ayudador ha de ser menos personal y, sobre todo, más sistémica.»²⁷

Quinto:

- «El amor a toda persona tal como es, por mucho que se diferencie de mí.»²⁸

Mi reflexión personal es que la pretensión de ayudar no está lejos del ansia de poder. El poder puede ejercerse de varias maneras, como, por ejemplo, en forma abierta, exigente, dominante y amenazante, pero también en forma oculta, sutil y manipulativa: "si haces lo que te digo, o si me haces caso, te irá mejor, porque yo sé mejor que tú lo que te conviene". Hay aquí una posición de superioridad que se gratifica por sí misma o que, frecuentemente, espera gratificación

25. Hellinger, B.: O.C., páginas 14-15.

26. Hellinger, B.: O.C., página 18.

27. Hellinger, B.: O.C., página 18.

28. Hellinger, B.: O.C., página 19.

externa a través del reconocimiento (de la propia capacidad, del propio saber, etc.). Y no sirven aquí excusas ideológicas del poder o la ayuda como servicio. El poder o la ayuda como servicio proponen y no imponen, y no lo hacen a cambio de obtener resultados satisfactorios, por lo que su ejercicio puede resultar bastante frustrante si se realizan desde ahí:

— «Uno sólo da lo que tiene, y sólo espera y toma lo que realmente necesita.»

Invito al lector a esta reflexión a la luz de los órdenes de la ayuda antes enumerados. Le invito también a que reflexione sobre sus propias presuposiciones y creencias implícitas respecto a la función de la ayuda y su manera de entenderla, así como su manera de entender la relación en la terapia.

Ya me he referido, en el capítulo 2.2, a este aspecto de las presuposiciones y creencias implícitas del terapeuta, no requeridas por el trabajo de Constelaciones Familiares. También me he referido, en el prólogo y en el capítulo 1.2, al bagaje personal y terapéutico de Bert Hellinger. Añadiré aquí una última reflexión, sobre las expectativas de los practicantes del método de Constelaciones Familiares y sus creencias sobre las "capacidades" de las que es necesario disponer. El trabajo de Bert Hellinger parece en muchos momentos "admirable" e incluso, como ya he dicho antes, "deslumbrante". Recuerdo, en este sentido, un comentario que en cierta ocasión hizo una persona sobre otro tipo de trabajo terapéutico:

— «En él he descubierto todas las claves de la existencia.»

¿Una nueva religión? A mí este tipo de expresiones me producen bastante desconfianza.

Me parece más interesante lo que dice, a este respecto, Mariano Yela en el prólogo al libro de Carl Rogers y Marian Kinget "Psicoterapia y Relaciones Humanas"²⁹. Ciertamente

29. Editorial Alfaguara. Desgraciadamente, las últimas noticias que tengo de este libro es que está actualmente descatálogo. Quizá ha sido nuevamente puesto en circulación, por la misma editorial o por otra, pero no tengo conocimiento de ello.

el contexto es distinto, pues Rogers piensa estrictamente en términos de terapia individual. En cualquier caso, su aportación me parece especialmente valiosa:

— «En fin de cuentas, piensa Rogers, nadie puede enseñar a nadie nada que merezca la pena. Nadie aprende nada de otro. Se enseña uno con otro, cada uno desde su intimidad libre, abriendo su libertad a nuevos caminos que se comparten.»³⁰

En sentido contrario recuerdo un aforismo que también escuché en cierta ocasión y que seguidamente cito. Lamentablemente, no puedo recordar su autoría:

— «Si quieres conocer realmente a una persona, dale poder y mira lo que hace con él.»

Creo que se puede decir algo parecido respecto de la pretensión de ayuda.

30. Rogers, C., y Kinget, M.: O.C., página XIV del prólogo.

4.3. CONÓCETE A TI MISMO

Una de las máximas de la sabiduría occidental es la expresión que figuraba en el frontispicio del Oráculo de Delfos: "gnō-zī seautón"³¹, o sea "conócete a ti mismo". En la sabiduría oriental pueden encontrarse, asimismo, máximas semejantes³².

"Conócete a ti mismo". Un programa para toda la vida (y, según algunas creencias, para vidas sucesivas). ¿Qué es lo que se trata de conocer?

Conocerse a sí mismo consiste, básicamente, en conocer la propia naturaleza. ¿Qué clase de fruto es el que doy, de manera natural? La clase de fruto que doy de manera natural no necesariamente tiene que ver con la clase de fruto que me gustaría dar, aquel que haría que mi "valor" aumentase a mis propios ojos o a los ojos de los demás.

¿Qué "valor" tiene un pino, o una margarita? Y no me refiero a su valor de mercado, al valor que tendría el pino si lo taláramos para utilizarlo como madera o un ramo de margaritas si las vendiéramos.

Sólo se me ocurre una respuesta "sensata": tienen el valor de ser, de estar ahí.

Es conocida la expresión "no hay que pedir peras al olmo". Es natural. Sin embargo, los humanos funcionamos a veces como olmos que quisiéramos dar cerezas, cuyo precio de mercado es mayor, o algún tipo de fruta exótica, precisamente porque es más exótica, o algún tipo de fruto que tenga determinadas características o determinado valor nutritivo.

31. En griego en el original.

32. Por ejemplo, el "Sutra del Estrado" de Hui-Neng: "Quien no busca la verdad en sí y pretende encontrar fuera a Buda, será siempre, en su búsqueda, un gran obcecado".

Si esta reflexión vale para cualquier ser humano, resulta especialmente válida para el terapeuta, cuya pretensión más común es la de querer ayudar, forzándose, a veces, a dar lo que no tiene.

Arnold R. Beisser expone su "teoría paradójica del cambio" en un breve artículo publicado como capítulo de un libro³³.

Dice así:

— «El cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es. El cambio no tiene lugar merced al intento coactivo realizado por el individuo o por otra persona para cambiarlo, pero sí tiene lugar cuando aquel invierte tiempo y esfuerzo en ser lo que es, en entregarse plenamente a su situación actual. Al rechazar el papel de agentes del cambio, posibilitamos un cambio significativo y metódico.»³⁴

De nuevo se trata de ser más que de valer, de saber o de tener.

Desde un punto de vista más analítico, este conocimiento de nuestra propia naturaleza implica, por ejemplo:

- Conocer nuestros actuales recursos.
- Conocer nuestras posibilidades, lo que incluye los nuevos recursos que podemos adquirir o desarrollar con el debido entrenamiento.
- Conocer nuestras limitaciones.
- Conocer nuestras cegueras y nuestras trampas, nuestras ambiciones y codicias, nuestras vanas pretensiones.
- Conocernos en la sencillez de lo cotidiano.
- Conocernos en el poder y en el uso que hacemos del mismo.
- Conocernos en el amor como en el odio, en la felicidad como en el desencanto, en la ternura como en la dureza.

33. Fagan, J. y Shepherd, L.: "Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica". Amorrotu editores. Capítulo 6: "La teoría paradójica del cambio", páginas 82-85.

34. O.C., página 82.

za, en el coraje como en el miedo, en el aprecio como en el desprecio, en la seriedad como en el humor, en abundancias y carencias diversas.

— Etcétera.

¿Qué tal? ¿Para toda la vida?

No he construido el anterior listado, incompleto, como una invitación ni a la desesperanza ni al esfuerzo, sino más bien a la humildad y a la paciencia.

Salomo Friedlaender, filósofo alemán de principios del siglo XX, muy poco conocido, nos habla de un punto "cero" en la experiencia como un punto "indiferente" a partir del cual las cosas empiezan a manifestarse de forma polar, de manera que tan valiosamente real es la izquierda como la derecha, tan valiosamente real es el blanco como el negro, apareciendo todos los aspectos polares de la realidad como distintos pero no tan distintos, sino más bien complementarios e igualmente necesarios, pues se necesitan mutuamente, de manera que acaba resultando imposible cualquier visión unilateral.

Si tomamos como referencia, real o metafórica, el organismo humano (o cualquier otro organismo vivo), observamos "polaridades" en términos de semejanza: dos ojos, dos oídos, dos manos, dos riñones. En cualquiera de estos pares de órganos uno de los dos resulta en cierto modo prescindible, en el sentido de que la supresión de uno de los dos no compromete decisivamente la supervivencia (aunque ésta pueda quedar gravemente afectada).

En cambio, cuando se trata de pares de órganos en términos opuestos, no es posible prescindir de ninguno de ellos, a riesgo de que sobrevenga la muerte. Tal es el caso de las arterias y las venas (ambas son conductos, uno para llevar y otro para traer), de la boca y el ano (ambos son orificios al exterior, uno de entrada y otro de salida), o del anverso y el reverso de cualquier órgano o tejido.

Yo creo que cuando Bert Hellinger habla del "centro vacío" está expresando algo muy parecido a lo que Salomo Friedlaender llamaba "indiferencia creativa". No sé si Hellin-

ger conoció a Friedlaender, pero yo he tenido la suerte de conocerlos a ambos. (Al primero de ellos personalmente y al segundo, como es natural, sólo a través de documentación y referencias históricas)³⁵.

35. Salomo Friedlaender fue una de las personas que mayor influjo tuvieron en Fritz Perls, creador de la Terapia Gestalt. De hecho, curiosamente, fue la única persona a la que Perls reconocía como maestro.

V
*Constelaciones
familiares y aledaños*

5.1. CONSTELACIONES FAMILIARES Y TERAPIA SISTÉMICA GENERAL

El método de Constelaciones Familiares es, entre otras cosas, un tipo de trabajo terapéutico de matriz sistémica³⁶. Por tanto es conveniente situar el trabajo de Constelaciones Familiares en este contexto.

Debo aclarar, al respecto, que lo que me interesa aquí no es tanto "clasificar" o "identificar" el método, sino más bien contextualizarlo, mirarlo dentro de su propia "familia". Con este fin presentaré brevemente algunos conceptos que me parecen básicos del enfoque sistémico o, mejor dicho, de los diversos enfoques sistémicos. El primero de ellos forma parte de lo que podríamos llamar "acervo universal". Los siguientes son más o menos útiles y más o menos utilizados por las distintas escuelas sistémicas.

Estoy hablando, naturalmente, de los sistemas "abiertos" o "vivos", que presentan características propias netamente diferenciadas de los sistemas "cerrados" o "mecánicos".

Una característica fundamental de los sistemas abiertos o vivos es su capacidad de autorregulación, que resulta del equilibrio entre dos tipos de fuerzas: las fuerzas morfogenéticas, que impulsan el crecimiento, y las fuerzas homeostáticas, que favorecen la estabilidad. Es fácil comprender que un excesivo predominio de cualquiera de estos dos tipos de fuerzas respecto de la otra hacen de distinta manera, inviable el sistema.

Cualquier proceso biográfico o histórico puede ser fácilmente comprendido desde esta perspectiva: desde la emancipación de un adolescente hasta los fenómenos de auge y caída de los grandes o pequeños imperios.

³⁶. Otros dirían o han dicho, también, transpersonal, o sistémico-transpersonal.

Sistema e interacción

El primer concepto importante es el de sistema. Un sistema es un conjunto estable de elementos que interactúan. Se requieren, pues, para que podamos hablar de sistema, dos condiciones principales.

La primera es una cierta estabilidad del conjunto. No significa que no haya cambios, sino que exista una mínima continuidad en el tiempo.

La segunda es que haya interacción entre los elementos. Y la interacción, por definición, es recíproca. Es decir, si la representamos gráficamente, la interacción tiene forma de bucle (técnicamente: "pauta") y no de vector.

En otros términos: la interacción, por su propia naturaleza, se realimenta. Pero también, y muy importante: la interacción, por su propia naturaleza, no funciona según el modelo causa-efecto (representada en el vector).

Bucle: A  B

Vector: A  B

Por eso, cuando se trata de interacciones, no tiene sentido preguntar por la causa. Simplemente, esta pregunta no nos lleva a ninguna parte. Es como preguntar si fue primero el huevo o la gallina. Cuando examinamos una interacción en forma de bucle lo que interesa saber no es qué lo produjo, sino cómo funciona y qué lo mantiene.

¿Es la arrogancia del hijo la que debilita al padre, o es la debilidad del padre la que hace arrogante al hijo? Cualquier respuesta que demos carece de sentido, porque es la pregunta la que no lo tiene. Es pretender entender en forma lineal, según el modelo causa-efecto, lo que tiene por sí mis-

mo una estructura de bucle, interactiva. Si nos atenemos a esta visión, comprenderemos mejor que esta pauta se puede cambiar si se modifica la posición del padre débil o la del hijo arrogante, cualquiera que haya podido ser el origen de la pauta.

La aparición de sucesos de naturaleza tras-generacional induce el equívoco de considerar que lo que tuvo lugar antes fue la causa de lo que ha seguido después. Un abuelo se suicidó y el nieto parece seguir sus pasos. Según el modelo "causa-efecto" parece necesario solucionar primero la "causa" para que se pueda corregir el "efecto".

Por la observación de la práctica sabemos que esto no es necesariamente así. A veces no es posible encontrar la solución de la "causa". Otras veces, aunque el abuelo deja en libertad al nieto, éste no quiera tomarla, o no la toma.

El error, precisamente, consiste en tratar de comprender el asunto según el modelo "causa-efecto", y en mantenerse apegado a él. Por eso, con frecuencia es la intervención de otra persona la que permite desbloquear la situación.

En el trabajo de Constelaciones Familiares nos resulta útil la idea de que lo que sucede tiene lugar en un "campo" de naturaleza intemporal o atemporal. Es lo mismo decir que no existe, en el contexto del espacio de la Constelación, un antes y un después. Por tanto, tampoco una causa y un efecto.

Hay otro aspecto importante de la comunicación desde el punto de vista sistémico, relacionado con el anterior. Acostumbrados como estamos al uso del lenguaje articulado verbal, tomamos como paradigmático este tipo de comunicación e incluso nos centramos en su contenido ("texto") como si esto fuera lo relevante.

Hoy día está más que demostrado que el sentido del texto depende, básicamente, del contexto. Y el contexto jamás se establece mediante códigos verbales, sino a través de otros tipos de códigos que incluyen posiciones relativas, movimientos y diversas señales visuales o acústicas e incluso olfativas.

Pensemos en un simple cuchillo, y en dos imágenes del mismo. En una de ellas aparece junto a una pistola. En la otra aparece junto a una cuchara y un tendedor. La percepción del mismo cuchillo es bien diferente en un caso y en otro. La percepción de la totalidad condiciona la percepción de cada uno de los elementos que lo componen. Un simple examen físico-químico del cuchillo no nos diría absolutamente nada sobre su significado.

Volveré sobre este punto de vista más adelante, en el apartado sobre la "función protectora del síntoma".

La comunicación es, en primer lugar, intercambio, interacción y, por tanto, un hecho, y un proceso observable. Humberto Maturana la define como "coordinación de movimientos". El mismo autor define la comunicación verbal humana como un tipo de comunicación de segundo grado o nivel, como una "coordinación de coordinaciones de movimientos". Comunicarse, pues, no es hablar. Es interactuar. Es coordinar los movimientos entre los elementos que interactúan.

Recuerdo, cuando estudiaba psicología, la primera vez que tuve noticia de Margaret Mead³⁷. Sus libros tenían títulos como, por ejemplo, "Adolescencia y cultura en Samoa", "El carácter balinés"³⁸, o "Sexo y cultura en tres civilizaciones primitivas".

Yo estaba impresionado. ¡Qué gran políglota debía ser esta mujer! O ¿dónde habría encontrado tanto intérprete?

Nada de todo eso. Con independencia de que conociera idiomas, esta investigadora era, sobre todo, una gran observadora. Y además tomaba fotos. (En aquel momento aún no se había inventado la grabación en vídeo). Y luego se dedicaba a analizar la secuencia de movimientos que conducían a un determinado resultado. Es decir: lo que hacía era observar pautas.

37. La más conocida y prestigiosa antropóloga del siglo XX.

38. Realizado juntamente con el que entonces era su marido, Gregory Bateson.

Para mayor abundamiento en este aspecto me remito al modelo de comunicación de Palo Alto, tal como ha sido desarrollado por Gregory Bateson, Don Jackson y Paul Watzlawick, entre otros autores.

Sistema y subsistemas

Un sistema puede formar parte de otro sistema más amplio, y/o incluir otros sistemas que forman parte de él (subsistemas). Cualquier organismo de cierta complejidad permite visualizar plásticamente este fenómeno: por ejemplo, el organismo de un ser vivo mínimamente evolucionado está integrado por "aparatos" o "sistemas", que a su vez están integrados por órganos, y éstos por tejidos, a su vez integrados por células, etc.

Al mismo tiempo, tal organismo forma parte de sistemas más amplios, llámense "familia", "bosque", "sociedad", "ecosistema", etc.

Cada uno de los subsistemas tiene su función característica dentro del sistema del que forma parte. Ello es posible, entre otros factores, merced a la existencia de límites o fronteras claros entre sistemas o subsistemas que, a su vez, tienen cierto grado de permeabilidad, pero no se confunden.

Podemos verlo con claridad si nos fijamos en cualquier situación concreta. Pensemos en la relación, por ejemplo, entre los aparatos circulatorio y respiratorio. Por una parte realizan funciones netamente diferentes. Por otra parte no están aislados entre sí: existe una frontera permeable entre ellos. Pero que exista una frontera permeable no significa que se confundan entre ellos, ni que uno pueda realizar las funciones del otro. ¿Qué podría pasar si se confundieran? Se produciría el colapso del sistema.

En el caso, por ejemplo, de una familia con dos hijos, podemos distinguir, dentro del sistema, tres subsistemas diferenciados, a saber: el sistema conyugal (la pareja), el sistema parental (que incluye las relaciones paterno-filiales) y el sis-

tema fraternal. Cada subsistema circunscribe un ámbito de interacciones específicas y está definido por ellas.

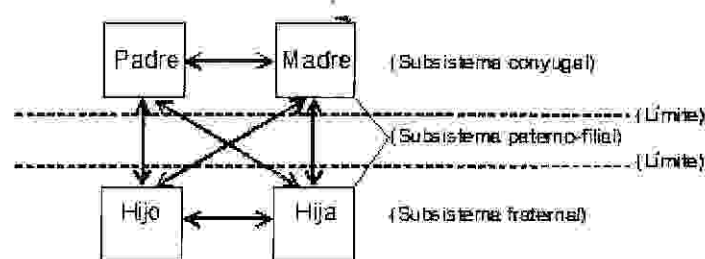


Fig. 4: Sistema y subsistemas en una familia nuclear

Pues bien: la viabilidad del conjunto requiere de estos límites entre subsistemas, claros a la vez que permeables. Si las fronteras se petrifican el sistema se paraliza. Muere por inanición. Pero si más allá de la permeabilidad se llega a la confusión, el sistema se volverá igualmente inviable y se colapsará.

Por tanto, la integridad del sistema constituye una condición necesaria de salud. No es, en modo alguno, una exigencia social, ni cultural, ni moral, ni religiosa, ni nada parecido. Se trata de una necesidad básica, de una necesidad, podríamos decir, "biológica", en el sentido amplio del término.

Este punto de vista, junto con otros, ha dado origen a lo que se conoce como "enfoque estructural" en psicoterapia sistémica. En el capítulo final sobre bibliografía pueden consultarse un par de libros al respecto.

Función protectora del síntoma

Un concepto habitual en algunos enfoques sistémicos se conoce con el nombre de "función protectora del síntoma" o también "valor comunicativo del síntoma". Tiene que ver, en sus inicios, con un fenómeno observado por Don Jackson y otros terapeutas próximos a Palo Alto y denominado por dicho autor "migración del síntoma".

Por ejemplo: una familia viene a consulta para resolver un problema con un hijo adolescente. Tiempo después de haberlo resuelto, la misma familia vuelve para resolver otro problema con un siguiente hijo. Solucionado este segundo problema vuelve, posteriormente, la misma familia: el primer problema con el hijo mayor, que había sido resuelto, se ha reproducido.

¿Qué está pasando aquí? Pues que la simple comprensión de ciertos comportamientos como algo de naturaleza puramente individual resulta limitada, cuando no errónea, en la medida en que ignora el contexto. Un síntoma, un comportamiento problemático, en el contexto de un sistema, difícilmente pueden ser abordados de manera útil si no se entiende primero lo que el síntoma o comportamiento problemático comunica, o sea, qué nos está diciendo, cuál es su función en el contexto al que pertenece.

Hace tiempo que vi la mejor ilustración que conozco sobre este fenómeno en una tira cómica de un diario. En la primera viñeta se ve a un perro que contempla cómo sus amos discuten a gritos. En la segunda el perro ladra fuertemente. En la tercera los amos callan y miran asombrados al perro:

Lástima de no poder reproducir aquí las viñetas. Desde luego tiene más gracia verlo que contarlo.

Propongo al lector un ejercicio: el de continuar la historia. Una primera continuación imaginaria sería la siguiente: cuando el perro calla los amos continúan discutiendo, el perro vuelve a ladrar, los amos vuelven a callar, el perro calla de nuevo y los amos vuelven a discutir. Así sucesivamente.

Esta posible continuación ilustraría lo que anteriormente he descrito como "pauta". Se trataría en este caso, de una pauta "disfuncional", es decir, que consume energía para mantener un mecanismo homeostático pero que no resuelve nada y no lleva a ninguna parte.

Otra continuación posible sería la siguiente: los amos contemplan al perro con preocupación y se dicen:

— «Este perro está muy nervioso últimamente. Será mejor que lo llevemos al veterinario.»

Lo llevan al veterinario y, como es previsible, éste le administra un calmante.

El ladrido del perro no hace sino expresar (valor comunicativo del síntoma) la tensión existente entre sus amos. Al mismo tiempo tiene un efecto de contención sobre dicha tensión (función protectora del síntoma). Aunque no solucione el problema, al menos cumple esta función de contención.

De esta anécdota ilustrativa y de este tipo de enfoque no debe deducirse que cualquier dificultad, problema o trastorno de cualquier miembro de una familia hayan de tener necesariamente un trasfondo sistémico. Pero estaríamos equivocados si no contempláramos esta posibilidad. De hecho, ésta es la perspectiva con la que trabaja el método de Constelaciones Familiares.

Justicia intergeneracional

Un concepto relativamente menos difundido o menos utilizado en el ámbito del trabajo sistémico es el de "justicia intergeneracional", tal como lo llama Iván Boszormenyi-Nagy, en relación con el cual habla también del "registro de méritos" o "libro mayor (de sumas y saldos)" intergeneracional, términos ambos de clara inspiración contable.

El concepto se basa en la observación de que cuando en una familia se ha producido un hecho injusto, o que ha perjudicado gravemente a alguien, el sistema exige una reparación o compensación. Si ésta no se produce queda una especie de "cuenta pendiente" que afecta al conjunto del sistema, de forma que, si en la generación presente no se consigue saldarla, alguien de las generaciones venideras tendrá que ocuparse de hacerlo. La obra en que Iván Boszormenyi-Nagy expone estos puntos de vista lleva el significativo título de "Lealtades invisibles"³⁹.

39. Ver capítulo final sobre bibliografía.

Mito familiar

Señalaré a continuación otro concepto que también me parece importante: el de "mito familiar". Se designa así a la creencia o conjunto de creencias que ayudan a mantener la identidad del sistema. Este mito familiar tiene una función preservadora, protectora o acogedora, a modo de "paraguas" (en un sentido más abierto y flexible) o de "bunker" (en un sentido más rígido y restrictivo). Obedece, pues, a necesidades homeostáticas.

Pero, como siempre que se trata de creencias, sobre todo si son inconscientes, constatamos una limitación importante: la realidad es suficientemente variada como para que no pueda ser totalmente "comprendida" por una creencia o conjunto de ellas. Por eso cuando se trata de creencias religiosas se habla de misterio.

Pero en el ámbito familiar que nos ocupa lo que sucede con el mito es sencillamente esto: que resulta insuficiente para abarcar o comprender toda la realidad. Dicho de otra manera: la identidad familiar se puede preservar, a veces, al precio de no reconocer determinados hechos, o de hacer una lectura sesgada de los mismos⁴⁰.

Por eso, a veces, un determinado miembro de la familia "no aparece en la foto". En otras palabras: cuanto más rígido es un mito familiar, más probable es encontrar exclusiones.

Paradójicamente, la palabra tiene el poder de revelar parte de la realidad al mismo tiempo que la oculta.

Y también, en un sentido más práctico: es preferible no fiarse demasiado de los discursos. Al responder a necesidades homeostáticas, los discursos no facilitan precisamente el cambio.

Por eso algunos terapeutas prefieren no escuchar los discursos (explicaciones, razonamientos y demás). Y dicen:

— «Eso no me interesa.»

40. "Lo que nos preocupa no son los hechos, sino las opiniones que tenemos sobre los hechos". (Epicteto).

Otros terapeutas, como yo, preferimos escucharlos. Por deformación profesional me interesa escuchar para captar las características sonoras del discurso. Y también, por deformación profesional, me gusta aplicar "filtros" al discurso. Así, por ejemplo, si el discurso reitera aspectos de la relación entre el cliente y su padre, entre su padre y el cliente, me pregunto, inevitablemente: "¿qué debe pasar con la madre?". O si el cliente habla mal de alguien, en el sentido de descalificarlo, me preguntó cómo sería el discurso en boca de la persona descalificada.

También presto atención a la mención de hechos por parte del cliente. ¿Los menciona o no? En caso afirmativo: ¿de qué modo los menciona?, ¿como sucesos importantes?, ¿qué ocurre con su voz cuando los menciona?, ¿pasa sobre ellos de puntillas, como quien no les da importancia? Y así sucesivamente.

Me interesan pues, no sólo los contenidos, sino las lagunas. Y me refiero a lagunas obvias. En ningún caso se ocurre someter al cliente a una especie de interrogatorio para obtener una información supuestamente exhaustiva.

Hay una cuestión a tener muy en cuenta cuando se presta atención al discurso: el poder hipnótico de la palabra. Esta potencialidad es precisamente la que se aprovecha en la hipnoterapia y en la inducción hipnótica sin trance. El secreto está en utilizar términos genéricos, que no incluyan ningún tipo de información concreta. Por eso, cuanto más genérico es el discurso del que habla y menos información concreta contiene, mayor es su poder hipnótico. Si alguien escucha sin filtro, puede quedar "embelesado" o "prendado" o "prendido" del contenido.

Acabo aquí de presentar este pequeño "florilegio" de conceptos que he seleccionado por un doble motivo. Por un lado, constituyen una especie de lentes de ayuda para entender algunos fenómenos que aparecen en el trabajo terapéutico con familias. Pero no solamente nos ayuda a comprender mejor lo que pasa. También nos aleja de modelos lineales causa-efecto, poniendo de relieve las interacciones y reciprocidades. Sobre todo nos aleja de la idea de culpa o de mala voluntad, como también nos aleja de una visión mecánica de

la patología, que considera el síntoma como una avería, consecuencia de una especie de defecto de fabricación o de un estropicio causado por eventuales agentes dañinos.

Virginia Satir y sus esculturas y reconstrucciones familiares

Fuera del ámbito conceptual y, ya en el terreno práctico, citaré, por último, como antecedente importante del método de Constelaciones Familiares, el trabajo de "reconstrucción" familiar que Virginia Satir desarrolló en su terapia con familias. Creo que este trabajo puede considerarse uno de los "abuelos" metodológicos de las Constelaciones Familiares (y, por supuesto, hay varios "abuelos" más). Virginia Satir hacía sustituir los discursos por representaciones escénicas de carácter simbólico, permitiendo así visualizar las situaciones de modo que pudieran percibirse todas las interacciones, e introducía cambios o propuestas de cambio a partir de lo que veía, más allá de las lecturas limitativas que pudieran hacerse a partir de los discursos o creencias⁴¹.

41. Satir, V., "Terapia familiar paso a paso". Páginas 234-251.

5.2. CONSTELACIONES FAMILIARES Y OTROS ENFOQUES

Constelaciones Familiares y Programación Neuro-lingüística (PNL)

La PNL es en primer lugar, y así se define ella misma, como un método de investigación de la experiencia subjetiva. Como consecuencia de esa investigación pueden encontrarse aplicaciones a una cierta variedad de ámbitos: a la comunicación, a la enseñanza, etcétera, y también a la terapia.

Algo sumamente importante, a mi juicio, dentro de las posibilidades de este método, es el desarrollo de las habilidades de observación.

Dice Bert Hellinger que la PNL le ha ayudado especialmente a desarrollar un enfoque de la terapia centrado en la solución, más que en el problema. Quien tenga una formación mínima en PNL, sabrá que una de sus aportaciones "técnicas" más interesantes tiene que ver con el diseño y el proceso de consecución de objetivos; dependiendo de la manera como se haga, los objetivos pueden ser más fáciles, más difíciles, o incluso imposibles de conseguir.

En particular me parece interesante y útil de la PNL, en el caso del trabajo con Constelaciones Familiares, lo siguiente:

- El énfasis en la observación y en la finura perceptiva, como acabo de decir.
- Su modelo de formulación de objetivos y su orientación a la solución más que al problema, como también acabo de decir (para que un cliente consiga algo más fácilmente primero necesita saber con claridad qué es lo que quiere).

- El análisis y uso del lenguaje ("metamodelo" del lenguaje y sus cuatro niveles), así como el uso de "resignificaciones": otras lecturas de un mismo hecho.
- Ciertos esquemas de trabajo simples tomados del enfoque sistémico, basados en el modelo de "triple posición perceptiva" y, específicamente, el uso de estados "asociados" (en primera o segunda persona) y "disociados" (en posición de observador o en "meta-posición").
- La forma de explorar el historial cenestésico o memoria de sensaciones de un sujeto ("línea del tiempo").
- El modelo de integración de polaridades.
- El modelo de patrón de resonancia.
- El concepto de niveles neurológicos.

Las malas noticias son que tampoco, en este caso, un libro (y mucho menos un breve resumen) puede sustituir la experiencia de un adecuado entrenamiento y aprendizaje.

Constelaciones Familiares e Hipnosis Ericksoniana

El propio Bert Hellinger cita el trabajo de Milton Erickson como una de sus fuentes de inspiración. Su método es claramente diferente de la hipnosis clínica tradicional, y es conocido también como "hipnosis sin inducción a trance".

¿Como se realiza este tipo de hipnosis? Milton Erickson hacía, principalmente, dos cosas:

- dirigirse al cliente utilizando un lenguaje vago y genérico⁴², y
- contar historias.

⁴². Véase el comentario que, sobre el efecto hipnótico de lenguaje, he incluido en este mismo capítulo, en el anterior apartado sobre el mito familiar.

Así que no es de extrañar que Bert Hellinger cuente historias, para lo cual, probablemente, ya sentía afición y afinidad y tenía facilidad antes de conocer el trabajo de Milton Erickson.

Conozco algunos terapeutas que saben hacer esto fácilmente y, además, tengo la impresión de que les gusta hacerlo. Es un recurso importante. En algunos casos he escuchado claramente a algún terapeuta formular una "sugestión hipnótica" conocida como "doble vínculo terapéutico" y que, a riesgo de una excesiva simplificación, podría resumirse así:

— *«Hagas lo que hagas, está bien.»*

También he visto trabajos de Bert Hellinger que transcurren en absoluto silencio, que se parecen mucho a lo que en hipnoterapia conocemos como "trance sin contenido". Bert Hellinger termina este tipo de trabajo con un sencillo:

— *«Ya puedes retirarte.»*

No hay manera de saber lo que ha ocurrido en el alma del cliente durante este proceso. Pero he observado que Bert Hellinger no le quita el ojo de encima, y lo observa, eso sí, discretamente, como mirando de hito en hito.

Aunque parezca magia no lo es. Eso sí, hay que saber hacerlo.

Constelaciones Familiares y Análisis Transaccional (AT)

También Bert Hellinger cita el AT como otra de sus fuentes de inspiración. En particular se refiere al asunto del "guión de vida" como una pauta de origen "transgeneracional".

Comprender esto supondría un análisis de la "estructura de segundo nivel": el "padre del padre", el "adulto del padre" y el "niño del padre", así como de la colección de "cupones" ligados a los correspondientes sentimientos. Lo cual, como es natural, no cabe en un libro como éste, pues requiere de conocimientos avanzados de AT.

Baste señalar que el AT había ya registrado y analizado lo que ahora conocemos como el "síndrome de aniversario", que hace referencia a la serie de acontecimientos, normalmente trágicos, en un linaje, que parecen repetirse en las mismas fechas y en parecidas circunstancias.

También debemos al AT, aunque no sólo al AT, la distinción entre sentimientos primarios y sentimientos secundarios o "rebusques", que son sentimientos que enmascaran otros sentimientos.

Algo que hace Bert Hellinger y lo hace constantemente aunque no lo diga, es plantear la relación terapéutica con arreglo a un modelo "adulto-adulto", sin dar lugar al modelo "padre-niño" evitando y frustrando de esta manera cualquier intento de "juego psicológico" (en el sentido que este término tiene para el AT). Se trata de una toma de posición absolutamente coherente con sus afirmaciones sobre los "órdenes de la ayuda", cosa que cualquiera que esté mínimamente familiarizado con el modo de hacer del AT comprenderá fácilmente, y también estará fácilmente de acuerdo.

Constelaciones Familiares y Gestalt

Bert Hellinger no señala expresamente la Gestalt como una de sus fuentes de inspiración, aunque la incluye, en forma respetuosa, como una parte importante de su recorrido personal.

Así que Bert Hellinger no parece darle especial importancia a la Gestalt, pero yo sí. Evidentemente, mi toma de posición a este respecto se basa en mi propio recorrido y mi propia experiencia como gestaltista. Me ha facilitado mi acercamiento y comprensión del método de Constelaciones Familiares. Me lo ha facilitado y, al mismo tiempo, no me confundió entre una cosa y la otra y tengo claras sus diferencias.

No soy ningún caso especial. Otros terapeutas prestigiosos, como Joan Garriga o como Jutta Ten Henkel, también

tienen, antes de dedicarse al trabajo con las Constelaciones Familiares, una importante base gestáltica. Por citar sólo dos que conozco. Supongo que habrá más.

¿Cuáles son las afinidades, o proximidades, entre ambos tipos de trabajo?

En primer lugar: ambos proceden conforme al método fenomenológico. He dedicado el anterior capítulo 2.2 a este asunto. Claro que esta característica es también común a otras formas de terapia. Pero el hábito que he adquirido en este aspecto me ha sido muy útil.

En segundo lugar hay otro aspecto más específico y más importante. La terapia Gestalt postula una característica en cualquier organismo vivo que designa como "autorregulación orgánica". Hoy podemos decir que esto es algo más que un postulado o un "acto de fe". La teoría de sistemas ha descrito el juego de fuerzas "homeostáticas" y "morfogenéticas" que regulan su funcionamiento. La visión original de Fritz Perls pudo ser más simple o más intuitiva, pero eso no importa.

Si ésta es una característica de los sistemas vivos, lo es del organismo vivo individual, y también de los sistemas familiares, y de otros sistemas más amplios, tan amplios como se quieran.

La consecuencia de este postulado o, mejor dicho actualmente, de esta constatación, es una confianza básica en la capacidad del sistema. "Él" o "ello" sabe. Y lo sabe mejor que ningún otro. Y hará lo que resulte más adecuado. Aunque esta acción "adecuada" nos resulte en algunos aspectos incomprensible. Como diría mi querida tía Consuelo⁴³:

— «Será lo que Dios quiera.»

O, en versión más adecuada para los no creyentes:

— «Lo que tenga que ser, será.»

Por tanto, y con esto acabo, no se trata para nada de una técnica sino, muy claramente, de una actitud.

43. Hermana de mi madre.

Consideraciones finales

Acabo aquí este recorrido por algunos enfoques y modos de hacer terapéuticos "complementarios" del método de Constelaciones Familiares.

Pero no se trata de que haya que saber todo esto para realizar un buen trabajo. He elegido, para incluir en este recorrido, algunas de las principales "fuentes de inspiración" de las que el propio Bert Hellinger incluyó diversas aportaciones. Conocerlas ayuda, simplemente, a comprender mejor algunas de las cosas que Bert Hellinger hace, y algunas de sus referencias conceptuales. Pero, como digo, no es indispensable conocerlas para hacer un buen trabajo. Cada cual puede tener su propia base, terapéutica, antropológica, artística, o la que sea, de la cual también puede nutrirse.

De manera parecida a como Bert Hellinger aprovechó otras bases, yo he aprovechado mi propia base gestáltica. Y otros pueden aprovechar la suya, o las suyas, o incorporar otras.

Uno de los más conocidos terapeutas de Constelaciones Familiares, a nivel internacional, es Stefan Hausner. Él viene, profesionalmente, del ámbito de la homeopatía. Él mismo explica que, cuando conoció el método de Bert Hellinger, pensó:

— «¿Pero si esto es homeopatía!»

Cada uno, pues, puede recorrer su propio camino y a su propio paso. Cada uno puede incorporar su propio bagaje.

VI
*Reflexiones
y observaciones varias*

6.1. SOBRE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Es obvio que en el trabajo con las Constelaciones Familiares están presentes las emociones. Lo están desde el primer momento, en la fase de recepción del cliente y encuadre. Aparecen en los representantes, en diversos momentos del proceso. También en algunos de los asistentes. Y, por supuesto, en el propio cliente.

Sin embargo, en Constelaciones Familiares no trabajamos con las emociones. Nos acompañan, están presentes, pero no son el objeto del trabajo. Cuando utilizamos este método trabajamos, no con las emociones, sino con las relaciones, y desde este punto de vista tomamos las emociones como información sobre la cualidad o las características de una relación.

Pero el método de Constelaciones Familiares no es un tipo de trabajo emocional, ni catártico, ni cosa parecida.

En este aspecto el método de Constelaciones Familiares no es nada original, pues este punto de vista es común a la mayoría de los enfoques sistémicos, que toman en cuenta las emociones como información sobre lo que hay, pero no como objeto ni como finalidad del trabajo.

A partir de aquí quiero realizar tres observaciones.

La primera: lo importante es la cualidad de una emoción. Toda emoción es de naturaleza relacional (por eso la tomamos en cuenta), y tiene que ver con el modo como nos afectan los otros, el otro, el mundo, los acontecimientos, cómo nos afectan o cómo nos sentimos afectados.

Decir que lo importante es su cualidad, es lo mismo que decir que no es importante su intensidad. Mucha o poca tristeza no son sino variantes de la misma emoción: tristeza, en este caso.

Y si la intensidad de una emoción no es importante, mucho menos importante es la intensidad de su expresión.

Es necesario saber distinguir el "ruido" de las "nueces"⁴⁴.

En otras palabras: no porque un dolor o un llanto sean intensos y ruidosos quiere decir que el dolor o la pena que expresan sean más fuertes, de la misma manera que no porque una persona se ría más fuerte, a carcajada limpia, quiere decir que sea más feliz o esté más contenta. Lo mismo puede decirse de otras emociones, como la rabia.

Vengo observando que la intensidad en la expresión de una emoción es una característica más bien del representante: hay representantes más ruidosos o aparatosos y los hay también más sutiles y comedidos. Los hay que son más "dramáticos" y los hay que son más sobrios. Pero repito: no es la intensidad de la emoción, sino su cualidad, la que nos da información sobre lo que sucede en el sistema.

Llevando las cosas más allá de un cierto límite, el ruido o aparato expresivo pueden tener el efecto de despistar o distraer la atención. En tales casos yo prefiero pedir al representante un poco de mesura:

— «No hace falta que hagas tanto ruido, que ya nos hemos enterado.»

De la misma manera y por el mismo motivo que, cuando se producen movimientos bruscos o caóticos, es preferible pedir a los representantes que vayan más despacio o, incluso, que paren.

La segunda observación tiene que ver con los estados de ánimo como referencia del progreso o de la finalización del trabajo.

Como ya expliqué en el apartado 3.6, sobre el final del trabajo, algunos terapeutas, sobre todo en los comienzos, tienen la tendencia a guiarse por el estado de bienestar alcanzado por los representantes como criterio de solución. Y, como también dije entonces, si se llega a una solución en que todo parece en orden, nada tengo que añadir ni que observar, pero el criterio no puede ser, o no tiene por qué ser, el de que

44. En referencia a la expresión popular de: "mucho ruido y pocas nueces".

todos los representantes parezcan felices. Dije también que constituye un criterio más adecuado que la imagen de solución responda a la demanda del cliente, aunque no sea el tipo de solución que esperaba o imaginaba.

Por poner un caso extremo: podemos observar comúnmente que, en la muerte, todos alcanzan la paz. En la muerte, los enemigos, o el perpetrador y la víctima, se reconcilian y parecen encontrar la paz.

Pero ni siquiera eso es siempre así. En algún caso, ciertamente excepcional, me he encontrado que, tras la muerte, un perpetrador "vengativo" continúa sin mirar a la víctima o, incluso, manteniendo su odio hacia ella, pretendiendo alejarla de sí.

Recuerdo que dije que "hay muertes que son el camino de la paz y muertes que son camino del infierno". Hay personas que, aún tras la muerte, siguen excluyendo, o siguen con el corazón cerrado, sin mirar a las víctimas.

Es su elección, o su destino, como queramos entenderlo. Y la solución pasa, siempre, por respetar estos destinos trágicos o incomprensibles.

La tercera observación tiene que ver con la distinción entre diferentes tipos de sentimientos. En los últimos años se ha hecho ya clásica la distinción entre sentimientos primarios, sentimientos secundarios, sentimientos adquiridos y meta-sentimientos.

Esta distinción no deja de tener su utilidad, pero prefiero referirme a esta utilidad en términos prácticos y concretos para que la distinción no se quede a un nivel puramente conceptual. Si tal cosa sucede, en vez de ayuda tendremos innecesarios problemas adicionales.

Los sentimientos primarios, que también podemos llamar sentimientos "genuinos" se producen en el contexto de lo actual, en el aquí y ahora del proceso. Es bastante fácil apreciar esta característica: el representante que experimenta una emoción de este tipo mira a alguien, mantiene los ojos abiertos, y sus sentimientos son claramente coherentes con sus movimientos y con los sentimientos y movimientos de sus interlocutores.

cutores. De esta manera podemos seguir trabajando con movimientos y palabras hacia la solución que la situación requiera.

Otras veces los sentimientos de un representante no muestran esa coherencia con lo que ocurre alrededor. Por ejemplo, otros representantes le miran a él, pero él no mira a ninguno de ellos, pero tampoco se puede apreciar dónde mira. O bien su interlocutor le mira con tranquilidad mientras él mantiene la cabeza hacia abajo con los ojos cerrados. A eso me refiero con la falta de coherencia. O dice sentir algo que no se corresponde en absoluto con lo que otros dicen sentir hacia él.

Sobre este fenómeno existen diferentes puntos de vista. Por ejemplo, en el Análisis Transaccional se describen los "rebusques", que son emociones que enmascaran o encubren otras emociones. Otras corrientes terapéuticas hablan de sentimientos regresivos, que tienen que ver, no con la situación actual, sino con la memoria de una situación antigua.

Me da igual cómo los llamemos o el punto de vista teórico que mantengamos al respecto. No soy partidario de introducir, en el contexto de una Constelación, estos diferentes puntos de vista que, en mi opinión, pueden complicar más que ayudar.

Se puede trabajar con un sentimiento "regresivo" si se sabe cómo hacerlo. Simplemente es que no me parece imprescindible y, personalmente, prefiero trabajar con lo actual: desde el punto de vista didáctico que mantengo en todo lo que estoy escribiendo, me parece, simplemente, más sencillo.

Trabajar con lo actual puede consistir, sencillamente, en invitar al representante a que abra los ojos, a que mire, a que pruebe a hacerlo, poco a poco, para pueda ir experimentando lo que ocurre. Este movimiento no se puede forzar. Se puede "facilitar" con otros movimientos "facilitadores". Por ejemplo: respirar. También se puede "facilitar" con palabras: como siempre, con palabras que pongan de manifiesto lo que hay.

Por ejemplo:

- «Todavía me da vergüenza mirarte.»
- «Todavía estoy resentido.»
- «Todavía estoy dolido.»
- «Tè he echado de menos tanto tiempo...»

U otras palabras, según sea el caso.

Habitualmente el representante interlocutor se muestra comprensivo. Y me tomo tiempo para esperar o para acompañar suavemente lo que vaya sucediendo.

También puede suceder que un representante prefiera mirar a otro lado porque no le interesa lo que tiene entre sí actualmente. Si esto ocurre, tal vez podemos sospechar que lo que siente está relacionado con algún elemento del sistema que ahora no está presente. Así que podemos preguntar y probar.

Otra cuestión es la que tiene que ver con los sentimientos "adoptados". Adoptados ¿de quién? Del sistema, o de alguien que pertenece al sistema. Un sentimiento así raramente aparece sólo en el curso del proceso. Está presente desde el principio, desde el momento de la recepción y el encuadre. El cliente suele referirse a él como un sentimiento "de toda la vida". O bien aparece en el momento de la configuración inicial, aparentemente sin venir a cuento.

¿Qué hace que una persona esté triste, o lleve consigo una pesada carga, "desde siempre"? ¿De dónde ha surgido ese sentimiento?

Así que pregunto, directamente:

- «¿Quién, o quién más, en tu sistema familiar, experimentó eso antes de ti?»
- «¿Quién más llevó una pesada carga, o experimentó una pérdida importante, o no consiguió encontrar su lugar?»

Normalmente, el cliente lo sabe. Pero, lo sepa o no, en el momento de desplegar la Constelación se aprecia fácilmente. Con eso sigo trabajando.

Por último: ¿qué decir de los así llamados "meta-sentimientos"? Creo que lo único que vale la pena decir es que existen. Bienvenidos cuando se presentan. Pero no constituyen una guía, ni un criterio, ni una mera. Pueden ser un resultado o, incluso, una parte del proceso. Pero nunca un objetivo o finalidad.

6.2. ÁMBITOS DE APLICACIÓN

Por definición, el ámbito propio de aplicación del método es el de la familia. Lo cual incluye, no sólo los asuntos familiares, sino también cualesquiera otros relacionados con implicaciones familiares. A continuación, en los dos apartados siguientes, me ocuparé de explicar este aspecto más detenidamente.

Por extensión, al tratarse de un enfoque sistémico, es aplicable al cualquier tipo de sistema humano: sistemas organizativos, educativos, laborales, culturales, políticos, cualquiera que sea su dimensión o alcance.

Hoy día existe ya lo que podemos considerar una "rama" o especialidad de las Constelaciones en el ámbito de las organizaciones. El orden en las organizaciones obedece a leyes similares a las que rigen en el ámbito familiar, aunque con algunas particularidades a las que ya me he referido en el capítulo 2.1. No voy a detenerme más en este punto, pues escapa al propósito de un libro como éste.

Algo parecido podemos decir de la aplicación del método a sistemas educativos, y que constituye también una rama o especialidad con entidad propia, conocida como "Pedagogía sistémica". Por el motivo que acabo de decir, tampoco voy a extenderme más en este punto.

Podemos considerar también otro ámbito de aplicación del método: el de los "asuntos internos". Este tipo de aplicación presupone la visión del individuo como unidad y totalidad, claro está, pero como unidad y totalidad sistémica. Biológicamente es así: nos mantenemos vivos gracias a la eficaz interacción de los "sistemas" que nos configuran como totalidad. Psicológicamente podríamos decir algo parecido. Estos asuntos propios pueden ser áreas de la propia vida, características personales, jerarquía de valores o conflictos de valores, etc.

En el libro de Virginia Satir al que antes⁴⁵ me he referido se recoge un trabajo clásico suyo, conocido como "la fiesta de las partes"⁴⁶. El trabajo se realiza con todo el aparato escénico, vestuario y atrezzo incluidos.

No importa qué "partes" o elementos internoselijamos para trabajar. En principio, los que nos parezca convenientes. Pero la aplicación del método a este ámbito presenta algunas particularidades en el tema del orden.

En efecto, aquí la pertenencia está clara. Y si falta algo o alguien, es fácil darse cuenta de ello, como en el caso del trabajo con otros sistemas.

Cuestión distinta es la jerarquía. Aquí, en la inmensa mayoría de los casos, no suele haber "anteriores" y "posteriores". Por tanto no nos sirve ningún tipo de jerarquía prefigurada. El único orden jerárquico posible es, precisamente, el que sea posible, valga la redundancia. El orden sólo puede ser el que aparezca. Y si están todos, el orden aparece. A veces de forma sorprendente. Cuando aparece, queda también claro a quién le corresponde dar y a quién tomar, a quiénes les corresponde colaborar como iguales, y al servicio de qué o de quién están.

Propongo, sugiero, o invito, no obstante, utilizar los espacios de prácticas o de supervisión para experimentar con esta clase de asuntos. Experimentar y dejarse sorprender.

Existen también otros ámbitos de aplicación en un sentido un poco diferente del anterior y respecto de los cuales quiero hacer algunas precisiones.

Me voy a referir concretamente, a modo de paradigma, a las aplicaciones del método al ámbito de la salud.

¿Qué quiere decir "ámbito de la salud"?

En principio, parece que si se puede aplicar el método al ámbito de la educación también se puede aplicar al ámbito de la salud. Pero si seguimos este razonamiento, también se puede aplicar al ámbito del derecho, al ámbito de la investigación o al ámbito de la jardinería o de la fontanería.

45. Ver capítulo 5.1.

46. Satir V: "Terapia familiar paso a paso". Páginas 251-257.

En parte sí y en parte no. Es importante tener siempre presente que trabajamos con un enfoque sistémico. Las aplicaciones al ámbito educativo lo son al *sistema* educativo, que, incluye, por supuesto, la escuela o cualquier otra institución docente, pero al mismo tiempo lo desborda.

Por tanto, siguiendo ahora con este otro razonamiento, la aplicación del método al ámbito de la salud querría decir "al *sistema* de salud", que incluye todo el abanico de relaciones entre el enfermo y, según sea el caso, el médico, la enfermedad, la familia del enfermo, las instituciones asistenciales y/o hospitalarias y la distribución de roles entre sus responsables.

Desde este punto de vista, por ejemplo, podemos observar sorprendentes implicaciones del personal técnico sanitario en operaciones como la reproducción asistida, u otras⁴⁷.

Asunto diferente de éste es la aplicación del método a la "enfermedad" propiamente dicha. Aquí es donde quiero hacer algunas precisiones.

En primer lugar: el concepto de enfermedad se corresponde a veces con una entidad perfectamente identificable (por ejemplo: "rotura de fémur", "infección del riñón" o "gastroenteritis") y otras no (por ejemplo: "trastorno evitativo de la personalidad" o "trastorno esquizo-afectivo atípico"). En otras palabras: está menos claro de lo que parece qué es una enfermedad y qué no lo es. Y esto ocurre especialmente en el ámbito de las "enfermedades" o "trastornos" que se consideran "mentales", respecto de lo cual los propios investigadores no se ponen de acuerdo en cuanto a su naturaleza, o si se trata de una entidad o de un "constructo". Así que no quiero ser "más papista que el papa", dando por sentada la naturaleza de algo respecto de lo cual los propios investigadores tienen abundantes dudas.

47. Nunca comprendí, por ejemplo, que la ginecología o la obstetricia se consideraran especialidades "médicas", como si una mujer embarazada tuviera que ser, por definición, una mujer enferma. En cambio, me resultó mucho más fácil comprender que tales especialidades médicas formen parte del "sistema de salud".

En segundo lugar: sea que se trate de una enfermedad, de un problema de salud o de un problema de comportamiento, la utilización del método de Constelaciones Familiares será pertinente cuando se trate de algo que tiene raíces sistémicas. La pregunta es: ¿cuándo un asunto de este tipo tiene raíces sistémicas y cuándo no? y, sobre todo, ¿cómo podemos saberlo?

No seré yo quien afirme que todo asunto importante tiene, por definición, raíces exclusivamente sistémicas. No soy tan listo, o no me atrevo a tanto.

Continúa hoy en día (y, en mi opinión, continuará durante mucho tiempo) el viejo debate sobre los asuntos que pueden tener origen biológico o ambiental, o genético, o psicológico, o sistémico, o cultural, etc.). Creo que este debate, planteado en términos excluyentes (es decir: la respuesta tiene que ser o una cosa o la otra) está abocado al fracaso. Yo prefiero prudentemente suponer que en este tipo de asuntos pueden concurrir diversos factores, si bien algunos más o algunos menos, dependiendo de los casos.

Y desde luego, cuando oigo que alguien afirma que "la clave es ésta (la que sea), y ninguna otra", tiendo a sospechar que está equivocado. Como decía Leibnitz, filósofo alemán del siglo XVII:

— «Estudiando la historia de la filosofía me he dado cuenta que la mayoría de los filósofos suelen estar acertados en lo que afirman y suelen equivocarse en lo que niegan.»⁴⁸

Por ejemplo: hoy se considera que determinados trastornos del metabolismo del colesterol son de origen genético. ¿Quiere eso decir que son de naturaleza sistémica, o qué no lo son? No seré yo quien se atreva a contestar esta pregunta.

Por tanto, y esta es mi penúltima precisión, yo prefiero explorar este tipo de asuntos desde la curiosidad, la ignorancia y la humildad, respetando lo que encuentro, y sin

48. Lamentablemente no he conseguido recordar ni encontrar la fuente concreta de esta cita, que leí hace mucho tiempo.

hacer más afirmaciones de la cuenta. Y desde luego, sin generalizar:

Y ahora la última precisión: la tentación del enfoque clínico. Como si se tratara de un diagnóstico clínico, alguien establece, por ejemplo, que "tal enfermedad obedece a tales causas". Y tal otra enfermedad obedece a tales otras. Creo que esta clase de afirmaciones son poco coherentes con la naturaleza del método fenomenológico.

Aun cuando no se trate de una enfermedad ni de nada parecido, recuerdo el caso de una persona que decía sufrir "movimiento amoroso interrumpido", y preguntaba qué tipo de terapia era recomendable en su caso. Hablaba de ello como si se tratara de una enfermedad o de un síndrome y, naturalmente, se interesaba por el remedio. Había convertido un fenómeno que a veces se observa en el curso del trabajo Constelaciones Familiares, y que se aborda normalmente con movimientos facilitadores y con palabras, en un diagnóstico clínico que, como sería lógico en esa perspectiva, requeriría el correspondiente tratamiento.

Lo que sucede es que trabajando con el método de Constelaciones Familiares podemos realizar una serie de observaciones de fenómenos o procesos semejantes que parecen repetirse o abundar en situaciones semejantes. Bien; ése es el fruto de la experiencia. Constituye una facilidad, pero también una trampa: la de convertir una observación habitual en una especie de ley necesaria.

Todas estas precisiones, referidas al ámbito de la salud a modo paradigmático, como anuncié, son aplicables también a otros ámbitos, en los cuales también vale la pena distinguir si se caracterizan por un ámbito sistémico propio (rama o especialidad) o si más bien se trata de ámbitos de dificultad o de sufrimiento o de conflicto o de comportamiento.

Me refiero aquí a asuntos tales como (por orden alfabético):

- Abandonos, adopciones, padres desconocidos.
- Abortos.
- Adicciones.
- Crímenes y otros delitos graves.

- Duelos pendientes.
- Emigración.
- Hechos de guerra.
- Incesto, abusos sexuales.
- Maltrato.
- Minusvalías (físicas o psíquicas).
- Muertes olvidadas.
- Personas desaparecidas o ausentes.
- Psicosis.
- Separaciones y divorcios, familias reconstituidas, otros asuntos de pareja.
- Etcétera.

La lista, como fácilmente podemos comprender, sería larguísima.

Para mí tiene sentido considerar este tipo de asuntos como "atractores" de problemáticas variadas, pero no necesariamente de problemáticas únicas o específicas. Existe el peligro de aplicar a estos asuntos un enfoque "clínico", es decir, "este tipo de problemas se debe a... (tal causa)" y "lo que hay que hacer en estos casos es... (tal cosa)".

Insisto en este punto porque tampoco es infrecuente escuchar a los clientes preguntas de este tipo:

- «Entonces ¿qué tengo que hacer en este caso?»

Mi respuesta suele ser:

- «Primero necesito verlo.»

Este tipo de preguntas presenta muchas variantes. Por ejemplo:

- «¿A partir de qué mes de embarazo se considera que un aborto tiene implicaciones sistémicas?»

O esta otra, también por ejemplo:

- «Entonces ¿qué hay que hacer en un caso de adopción, si no se sabe quiénes son los padres biológicos?»

Repito: yo prefiero explorar este tipo de asuntos a partir

de la situación concreta, desde la curiosidad, la ignorancia y la humildad, respetando lo que encuentro, y sin hacer más afirmaciones de la cuenta. Y desde luego, sin generalizar, y sin convertir las observaciones en reglas o en leyes necesarias.

La experiencia me ha enseñado que en muchos de estos asuntos las cosas no suelen ser como se cuentan, y las implicaciones tampoco son siempre como podrían deducirse de un análisis. Las situaciones pueden ser más diversas de lo que teóricamente cabría suponer.

6.3. PRECAUCIONES ESPECIALES

Quiero señalar, por último, tres tipos de situaciones con las que vale la pena ser especialmente precavido o en las que el trabajo de Constelaciones puede resultar claramente contraindicado.

La primera: las pérdidas recientes.

Cuando una persona ha experimentado recientemente una pérdida significativa, lo más probable es que se encuentre todavía en pleno proceso de despedida o de asimilación de la nueva situación (lo que habitualmente suele llamarse "proceso de duelo"). Si en una situación así hacemos una Constelación, lo que va a aparecer es eso y no otra cosa, sencillamente porque eso es lo que hay. Y el correspondiente representante se encontrará inmerso en el dolor, o bien estará intentando negarlo y aparecerá el dolor si en el desarrollo de la Constelación se puede dar este paso. Pero el trabajo con la Constelación no permite, en las circunstancias presentes, ir más allá. Hacer este tipo de trabajo no evitará a la persona afectada su propio tránsito del proceso. Una despedida de este tipo no se resuelve, simplemente, diciendo "adiós" (es decir: "te dejo en tu lugar y sigo mi camino"), ni el dolor se pasa diciendo simplemente: "me duele". Todo esto puede hacerse, pero, personalmente, no acabo de ver, en la mayoría de los casos, de qué le sirve concretamente a la persona.

Además, no por el hecho de que haya un suceso grave tiene por qué haber implicación sistémica. Tal cosa sólo sucede cuando se trata de pérdidas antiguas respecto de las cuales el duelo aún no se ha completado.

La segunda: las consultas de ayuda relativas a terceras personas.

Un cliente puede pedir ayuda para orientar su relación

con una tercera persona. Así, por ejemplo, alguien puede pedir orientación para su relación de pareja, para un problema con un hijo, etc. Si es un profesional de la ayuda, el método puede utilizarse también para supervisar el caso de un cliente. Y así sucesivamente.

En todos estos casos la relación con la tercera persona puede ser de igualdad o de desigualdad. Si es de desigualdad, el uso del método resulta pertinente sólo en el caso de que la persona que pide ayuda está en una posición en la que le corresponde dar.

Pero cuando no le corresponde dar, sino tomar, el uso del método no resulta pertinente. Al que es más pequeño le corresponde tomar del que es más grande, y no tiene nada que hacer si pretende influir en él, aunque sea con las mejores intenciones. Simplemente no procede.

Otra cosa es que no pretenda "ayudarle", sino profundizar o mejorar o sanear su relación. En todos los casos de este tipo que yo me he encontrado hasta la fecha la solución pasaba por tomar del grande o, simplemente, respetar su camino sin inmiscuirse (incluso alejándose de él), de manera que el otro vivía como una invasión o como una falta de respeto que el menor pretendiera otra cosa.

Recuerdo que, en cierta ocasión, un hombre vino a pedir ayuda para su hijo: le preocupaba cómo pudieran afectarle ciertos acontecimientos de su familia de origen (del hombre). Empezados por configurar la familia actual (el hombre, su mujer y el hijo), porque siempre es preferible ver antes que suponer. Allí pudimos apreciar que el hijo parecía estar seguro con el padre, y tenía dificultades con la madre. El diálogo se desarrolló de la siguiente manera:

- C₁ — «Ya ves. Este asunto no tiene que ver contigo, sino con ella.»
 H₁ — «¿Podemos hacer aquí ahora algo por ella, o para ella?»
 C₁ — «No, si ella no lo pide. Como mínimo, tendría que estar presente, y no lo está.»

Entonces salió una voz del fondo de la sala:

— «¡Estoy aquí!»

El cliente me informó de que habían venido juntos.

— «¿Quieres trabajar?»

— «Allá voy.»

E hicimos un buen trabajo.

Por último: los trastornos agudos.

Es conocido el uso del método de las Constelaciones Familiares en relación con "enfermedades" o "trastornos mentales" graves, especialmente las así llamadas "psicosis". Nada que añadir, a este respecto, a lo dicho anteriormente.

Otra cosa es utilizar el método cuando el cliente está en pleno proceso "agudo", llámese "brote", o "episodio", o "crisis". En un momento así el uso del método no solamente no ayuda, sino que está claramente contraindicado.

A la mayoría de mis indicaciones anteriores les he dado, hasta el momento, el valor de "observaciones", o "sugerencias", o "propuestas", o "pistas". Por excepción, en este asunto prefiero ser absolutamente tajante. El uso del método resulta en estos casos directamente desaconsejable.

Algo parecido a lo que estoy diciendo respecto de los episodios psicóticos lo digo también de los así llamados "trastornos obsesivo-compulsivos" y, en general, de aquellos comportamientos que se acompañan de una alta dosis de ansiedad, agitación y/o de inquietud.

En este tipo de situaciones es mejor no intentar nada mientras el estado de ánimo o la actividad ideativa y/o motriz de la persona no se hallen mínimamente estabilizados.

6.4. ALCANCE Y LÍMITES DEL MÉTODO (USOS Y ABUSOS)

Lo que acabo de explicar en los dos apartados anteriores es que el método de Constelaciones Familiares no es una terapia para todo uso. Y también que no tiene por qué utilizarse como terapia exclusiva (es decir: que con hacer sólo este trabajo ya está solucionado todo).

Esto es verdad y conviene tenerlo en cuenta en dos aspectos concretos a los que voy a referirme seguidamente.

En primer lugar: el trabajo de Constelaciones Familiares se propone, desde sus orígenes, en formato de "terapia breve", ya sea que se desarrolle en contexto grupal, como tradicionalmente, o en formato de consulta individual.

Más que terapia breve, habría que decir aquí "terapia brevísima", ya que el trabajo, normalmente, se reduce a una sola sesión, sobre todo en contexto grupal⁴⁹.

Por eso, a veces, alguien pregunta cuándo se puede, o cuándo es útil o conveniente hacer otra Constelación.

Cuando escucho esta pregunta en un grupo acostumbro a dar una respuesta, no tajante, sino matizada, tomando como referencia, por ejemplo, el último trabajo realizado, o algún otro. Me gusta utilizar la metáfora de la semilla. Pregunto quién ha plantado alguna vez una semilla y qué hace después de haberla plantado y regado. La respuesta unánime y habitual es "esperar" o "dejar que la naturaleza siga su curso". Seguidamente abogo por el respeto al proceso y la con-

49. Esto no obsta para que en determinados formatos o modelos, por ejemplo, de consulta individual, el trabajo pueda desarrollarse; podríamos decir, "por fases"; en varias sesiones: una primera sesión orientativa y/o para familiarizarse con el método; una segunda para desarrollar la Constelación propiamente dicha; otra, más adelante, de seguimiento, etc. Las opciones pueden ser muy variadas.

fianza en la fuerza del sistema (Hellinger haría referencia aquí al alma o al espíritu).

Sin embargo, para responder aquí a esta pregunta, y antes de realizar otras precisiones, prefiero empezar por cuestionar la pregunta, en función de quién la formula.

Podemos observar fácilmente que quien presenta un asunto para trabajar y se expone a la Constelación Familiar tal como se desarrolla, es decir, la "toma", raramente formula una pregunta así. Después de haber "tomado" se halla, naturalmente, en un proceso de "digestión". Y generalmente prefiere recogerse (aunque a veces prefiere "expandirse"), pero no se suele mostrar deseoso de hacer otro trabajo lo antes posible.

Dicho en términos metafóricos: el que acaba de comerse una abundante paella, realmente, no suele preguntar qué plato tiene que comer seguidamente, o cuándo se servirá la fabada⁵⁰.

Otra cosa sucede cuando el cliente, durante el trabajo, se muestra la mayor parte del tiempo inquieto, o no mira, o niega repetidamente con la cabeza. No me extraña, entonces, que, al terminar el trabajo, comience a hacer preguntas sobre lo sucedido, su significado y sus porqués.

Tampoco sería la primera vez que, al terminar un trabajo centrado, por ejemplo, en la relación con alguno de sus progenitores, el cliente pregunta enseguida cuándo podrá hacer una Constelación sobre el otro.

Sospecho, en tales circunstancias, que el cliente no ha "tomado" el trabajo. Y utilizo la metáfora de la semilla para invitarlo a una tranquila "digestión". Si durante la Constelación ha aparecido algún otro asunto digno de atención y alguien pregunta cuándo abordarlo, entonces respondo:

— «Cuando el cliente sienta que lo necesita. El cliente sabrá. Por el momento, es mejor dejar que este trabajo se aposente.»

50. Platos, ambos, que se caracterizan por su abundancia y por la sensación de saciedad o satisfacción que producen.

Cuestión distinta se plantea cuando algún cliente, que los hay, pretende resolverlo todo "a golpe de Constelación". Suele ocurrir en personas que no han conocido otro método, o que no están dispuestas a comprometerse en un trabajo de continuidad. Así que hoy presentan un asunto en relación con una persona de su familia, seguidamente otro asunto con otra persona, luego otro con el trabajo, luego otro con algún conflicto interno, luego otro... y así sucesivamente. Si además han descubierto la aplicación del método a "asuntos internos", pretenden utilizarlo, permítaseme la exageración, para elegir la vestimenta que se pondrán el domingo.

Me niego.

Pero a veces sí que es conveniente un trabajo de continuidad, aunque en otro sentido. Este es un tipo de trabajo que me gusta identificar o explicar como un acto de lucidez, y lo contrapongo al tipo de trabajo que se realiza en un taller de reparaciones. Lucidez es también lo contrario de ceguera. Una Constelación Familiar ayuda, básicamente, a situar y a orientar. Ayuda a reconocer, tomar, agradecer y dejar atrás. Este proceso es un primer paso. Para poder dar un siguiente paso, que consiste en tomar la vida en las propias manos y seguir el propio camino. Yaquí una Constelación sitúa, marca dirección y proporciona pistas, pero normalmente no proporciona instrucciones concretas sobre la manera de hacerlo. Para eso sirven otro tipo de terapias más "cotidianas".

VII

Bibliografía selecta comentada

7.1. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Sobre Constelaciones Familiares

- Weber, G.: *Felicidad dual. Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica*. Barcelona, Ed. Herder, 1999. 371 páginas.

Constituye, a mi modo de ver, aún hoy, la obra básica y clásica de referencia en materia de Constelaciones Familiares. Ciertamente es que algunos puntos de vista que en ella se exponen han quedado anticuados o superados. A pesar de ello, no conozco todavía un mejor compendio.

Más sencillo, y reciente, es el siguiente libro:

- Hellinger, B.: *Felicidad que permanece*. Barcelona, Ed. Rigden Institut Gestalt, 2007. 105 páginas.

Tiene como subtítulo "Lo esencial de las Constelaciones Familiares" y constituye una síntesis del pensamiento del autor, de su visión y su filosofía.

Sobre trabajos concretos de Bert Hellinger indico estos tres libros:

- Hellinger, B.: *Los órdenes del amor*. Barcelona, Ed. Herder, 2001. 507 páginas.
— Neuhauser, J.: *Lograr el amor en la pareja*. Barcelona, Ed. Herder, 2001. 330 páginas.
— Hellinger, B.: *Los órdenes de la ayuda*. Buenos Aires, Ed. Alma Lepik, 2006. 252 páginas.

Los tres libros recogen un amplio repertorio de trabajos concretos, con detalles de las intervenciones del terapeuta y esquemas gráficos ilustrativos, además de algunas reflexiones y explicaciones.

Hace tiempo se vienen registrando en video los trabajos de Bert Hellinger. Antes se hacía en cinta, pero aquellos tra-

bajos ya no se han vuelto a editar, y están agotados. Actualmente se hace en DVD: en este formato es más fácil encontrar los últimos trabajos de Bert Hellinger. Precisamente los últimos. Como ya he dicho antes, estos últimos trabajos son generalmente los más difíciles de aprovechar desde el punto de vista didáctico y de facilitación del aprendizaje. Pero otros trabajos anteriores sólo son accesibles actualmente a través de los libros que cito.

Otro libro interesante, desde otro punto de vista, es:

- Hellinger, B. y ten Hooel, G.: *"Reconocer lo que es"*. Barcelona, Ed. Herder, 2000. 207 páginas.

Se trata de una serie de entrevistas realizadas a Bert Hellinger por una periodista, que es la que figura como coautora del libro, y están centradas en un tema que para mí es básico en este trabajo: el respeto por lo que hay.

Sobre otros enfoques sistémicos

Sobre terapia sistémica recomiendo un libro que, sin ser de los más destacados, me parece que es el que mejor plantea las diversas opciones de trabajo sistémico, en función de los diferentes enfoques de las diferentes escuelas:

- Hanna, S. M. y Brown, J.: *"La práctica de la Terapia de Familia. Elementos clave en diferentes modelos"*. Bilbao, Ed. Desclee de Brouwer, 1998. 275 págs.

Otro libro de terapia sistémica que me parece recomendable es:

- Whitaker, C. y Bumberry, W. M.: *"Danzando con la familia"*. Barcelona, Ed. Paidós, 1988. 254 páginas.

El libro lleva como subtítulo: "enfoque simbólico-experiencial", pero eso es lo de menos. Si lo recomiendo es por dos motivos:

- las observaciones y reflexiones que hace sobre la figura del terapeuta y el sentido de su trabajo, y

- las transcripciones que incluye de sesiones de terapia familiar "en vivo", con la propia familia, donde se recogen las intervenciones que van teniendo lugar tanto por parte del terapeuta como por miembros de la familia presentes.

Sobre el enfoque estructural

- Minuchin, S.: *"Familias y terapia familiar"*. Barcelona, Ed. Gedisa, 2001. 349 páginas.

Y también:

- Minuchin, S. y Fishman, H.C.: *"Técnicas de terapia familiar"*. Buenos Aires, Ed. Paidós, 1993. 286 páginas.

El primero de ellos expone, al principio, una síntesis de las características del enfoque estructural, para después, en el resto del libro, ilustrar dicho enfoque con una variedad de situaciones prácticas.

El segundo libro, como su propio título indica, está más centrado en las técnicas que se utilizan.

Sobre el enfoque estratégico citaré también dos clásicos. Personalmente no sabría con cual de los dos quedarme. Es una cuestión de gustos. Ahí van:

- Haley, J.: *"Terapia para resolver problemas. Nuevas estrategias para una terapia familiar eficaz"*. Buenos Aires, Amorrortu Editores, 1999. 231 páginas.
- Madanes, C.: *"Terapia familiar estratégica"*. Buenos Aires, Amorrortu Editores, 1993. 204 páginas.

Sobre el enfoque trans-generacional

- Boszormenyi-Nagy, L. y Spark, G. M.: *"Lealtades invisibles"*. Buenos Aires, Amorrortu Editores, 1997. 450 páginas.

Es un libro del que expresamente dice Bert Hellinger que

tuvo gran influencia sobre él. Se trata de un libro, además de extenso, muy denso, y que requiere una lectura reposada.

Sobre el enfoque y la manera de trabajar características de Virginia Satir:

- Satir, V.: *"Terapia familiar paso a paso"*. México, Ed. Pax, 1995. 275 páginas.

En este libro se exponen los pasos básicos del método de Virginia Satir. Todo él es interesante. En el capítulo 6 (Medios y técnicas: páginas 231-260) se explican algunos de los principales recursos empleados, entre ellos el de la "Reconstrucción familiar" (páginas 246-251) al que antes aludí como uno de los antepasados de las Constelaciones Familiares. También es interesante la "Fiesta de las partes" (páginas 251-257), verdadero paradigma de lo que podría ser una aplicación de las Constelaciones para el tratamiento de asuntos y conflictos internos.

Otro libro interesante de la misma autora es:

- Satir, V.: *"Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar"*. México, Ed. Pax, 1996. 403 páginas.

Se trata de una versión actualizada de una obra anterior, más breve, que llevaba por título, simplemente: "Relaciones humanas en el núcleo familiar" (299 páginas). En él se puede encontrar gran cantidad de informaciones, observaciones, reflexiones y sugerencias, sobre diversos aspectos de la vida familiar, muchas de las cuales resultan perfectamente congruentes con el trabajo de Constelaciones Familiares.

7.2. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA O ESPECÍFICA

Para empezar:

- Schützenberger, A. A.: *"¡Ay, mis ancestros!"*. Buenos Aires, Ed. Omeba, 2006. 291 páginas.

Interesante obra sobre el sentido del trabajo de Constelaciones Familiares en el marco de otros enfoques, básicamente sistémicos y psicoanalíticos.

También:

- Dykstra, I.: *"Niños que heredan el destino familiar"*. Barcelona, Ed. Integral, 2007. 171 páginas.

La primera y segunda parte están dedicadas a exponer las bases de un sano crecimiento, las desviaciones o desequilibrios que pueden producirse, una serie de problemas característicos (desde la tiranía a los celos, pasando por la enuresis o por diversos problemas escolares), y algunos enfoques terapéuticos apropiados, incluyendo el trabajo de Bert Hellinger. Sólo la tercera parte ("Cuando los niños soportan un destino trágico", páginas 129-165) está dedicada propiamente al tema del título del libro.

Recomiendo seguidamente un estupendo "manual" para la utilización del método de Constelaciones Familiares en la consulta individual. De hecho, ese es el subtítulo del libro. La existencia de un manual como éste me ha llevado a ser deliberadamente breve en el capítulo que dedico a ello, para no repetirme o para no dedicarme a hacer resúmenes que dejaría fuera una parte importantes de sugerencias útiles.

- Franke, U.: *"Cuando cierro los ojos te puedo ver"*. Buenos Aires, Ed. Alma Lepik, 2005. 186 páginas.

Comenzando por una exposición resumida de las bases del método, dedica sucesivos capítulos a exponer el encuadre del trabajo, diversas técnicas que pueden emplearse, fenómenos que se presentan, aspectos a observar, problemas de proceso, etc. Entre las diversas técnicas incluye lo que yo he llamado "visualizaciones" y que la autora llama "constelación en la imaginación".

En un ámbito de aplicación más específico incluyo los dos libros siguientes:

— *Franke-Grichsch, M.: "Eres uno de nosotros". Buenos Aires, Ed. Alma Lepik, 2006. 207 páginas.*

El libro tiene un subtítulo que lo dice todo: "miradas y soluciones sistémicas para docentes, alumnos y padres". Se trata, pues, de un obra de pedagogía sistémica.

En la misma línea, otra obra interesante, quizá más próxima a nosotros, es:

— *Traveset, M.: "Pedagogía sistémica, fundamentos y práctica". Barcelona, Ed. Graó, 2007. 138 páginas.*

Por último, un libro también de Bert Hellinger:

— *Hellinger, B.: "El centro se distingue por su levedad". Barcelona, Ed. Herder, 2002. 153 páginas.*

Lleva por subtítulo: "Conferencias e historias terapéuticas" y, efectivamente, es una colección de cuentos, metáforas e historias, de aplicación al ámbito de las Constelaciones Familiares, ideadas por el propio autor en su mayor parte.



institut gestalt

institut gestalt

Verdú 94

08012 Barcelona

Tel. 34 93 2372815

Fax. 34 93 2178780

ig@institutgestalt.com

www.institutgestalt.com

ÁREA DE FORMACIÓN Y RECICLAJE PROFESIONAL

- > Formación en Terapia Gestalt.
- > Formación en PNL e Hipnosis Ericksoniana.
- > Formación en Constelaciones Familiares, en Pedagogía sistémica y en Constelaciones organizacionales.
- > Formación en Terapia Corporal.
- > Formación en Coaching; Transformacional, Wingwave y Coaching con PNL.
- > Talleres monográficos.
- > Supervisión Individual y en grupo.
- > Desarrollo organizacional.

ÁREA TERAPÉUTICA Y DE CRECIMIENTO PERSONAL

- > Terapias Individuales, grupales, de pareja y de familia.
- > Procesos de Coaching para personas y/o equipos.
- > Tratamiento de trastornos del miedo, pánico, fobias, ansiedad, adicciones y obsesiones.
- > Grupos de Crecimiento Personal y Trabajo Corporal.
- > Constelaciones familiares, organizacionales y pedagógicas.
- > Área de Terapias Creativas y Expresivas.
- > Conferencias, coloquios, presentaciones de libros, etc.

PSICOTERAPIA, COMUNICACIÓN Y RELACIONES HUMANAS



