

La clínica gestáltica con recursos de las Constelaciones familiares

Autora: **Elisabeth Gantert**

Formada en el Aula La Montera, Sevilla

Tutor: Paco Herrera Garrido

Correo electrónico del tutor: pherreragarrido@gmail.com

Mayo 2015

IN MEMORIAM

Quiero empezar esta tesina con un recordatorio a Ramón Resino, que me acompañó desde las Constelaciones familiares a la terapia Gestalt. Ha sido un guía importante en mi camino y le estaré eternamente agradecida por aportar tanta luz a mi vida. El dos de diciembre ya pasó un año desde su marcha. Le tengo muy presente así como a su familia. Es un recuerdo de amor y agradecimiento. Recuerdo su cara con una sonrisa.

Confió más en mí que yo misma y me brindó oportunidades para ser cada vez mejor profesional y mejor persona. No me regaló nunca nada, siempre me hizo trabajar duro por lo mío y me brindó muchos desafíos con los que he podido crecer enormemente.

Gracias por todo.

Tu espíritu seguirá viviendo en mí.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres les agradezco que me han traído a este mundo fantástico y me han brindado todo lo que necesitaba para poder andar mi camino.

A mis hijos, Aliso, Luna y Elmo, les quiero agradecer su amor y su comprensión mientras estaba escribiendo la tesina.

Al Aula La Montera de Sevilla, a la que me siento muy agradecida y honrada por formar parte. Siento que es un privilegio estar caminando con ellos tanto en lo profesional como en lo humano.

Al Centro Syam le agradezco su confianza y su apoyo, también en los tiempos más difíciles. Es un gusto ir creciendo junto a todo el equipo y, en especial, junto a Antonia y Sebastián.

A Antonio Gámiz que lleva acompañándome desde que he llegado al Aula La Montera. Le siento como un hermano del alma y me ha enseñado a creer y apostar por mi verdad.

A Paco Herrera por acompañarme en el proceso de la tesina con tanta comprensión y respeto.

A Yolanda Vázquez Tévar por su lectura y corrección de la presente tesina.

A Lola por la foto de portada.

ÍNDICE

1.	Introducción	
1.1.	Introducción y justificación.....	8
2.	El marco de la Gestalt	
2.1.	La clínica gestáltica.....	12
2.2.	Aquí y ahora.....	14
2.3.	Darse cuenta.....	16
2.4.	Mecanismos neuróticos: introyección, proyección, retroflexión.....	20
2.5.	Sueños.....	27
3.	El método fenomenológico y la Gestalt	
3.1.	Historia de la fenomenología.....	30
3.2.	Gestalt y fenomenología.....	32
3.3.	Fenomenología en las Constelaciones familiares.....	34
4.	El campo en el enfoque gestáltico	
4.1.	El campo y el contacto.....	37
4.2.	Resonancia y autorregulación.....	41
4.3.	Lo interpersonal y lo sistémico, mutua importancia.....	43
5.	Una mirada gestáltica a los vínculos	
5.1.	La importancia de los vínculos en la clínica.....	50
5.2.	Crítica a Freud y concepción desde la Gestalt.....	58
5.3.	Visión del vínculo en Constelaciones familiares.....	62

6. Premisas en Constelaciones familiares

6.1.	El mismo derecho a la pertenencia – exclusión.....	66
6.2.	Orden y jerarquía: la prevalecía de lo anterior.....	68
6.3.	Dar y tomar: la compensación	70
6.4.	Los órdenes de la ayuda.....	73
6.5.	La buena y la mala conciencia.....	75

7. La integración de dos visiones

7.1.	Relación padres – hijos	79
7.2.	Relación de pareja.....	80
7.3.	Influencia sistémica de los ausentes.....	82
7.4.	El trauma y los secretos en el sistema familiar.....	84

8. Instrumentos sistémicos utilizados en Gestalt

8.1.	Genograma: desenmarañar los relaciones en la familia.....	87
8.2.	Muñecos y fieltros.....	93
8.3.	La foto familiar.....	97
8.4.	Fantasía dirigida.....	99

9. Rituales en la psicopatología

9.1.	El ritual y su sentido.....	101
9.2.	Culpa: modificación de la actitud para conseguir la salud.....	103
9.3.	Agradecimiento.....	105
9.4.	Bendición.....	107

10. Casos prácticos

10.1.	Caso de Pedro.....	108
10.2.	Caso de María.....	109

11. Conclusiones

11.1.	Conveniencia de introducir elementos de Constelaciones familiares.....	112
11.2.	Las Constelaciones como instrumento al servicio de la Gestalt.....	115
11.3.	Posibles contradicciones entre Gestalt y Constelaciones familiares.....	117
11.4.	Revisión de mi experiencia.....	118

12. Bibliografía

12.1.	Bibliografía de Terapia Gestalt.....	121
12.2.	Bibliografía de Constelaciones familiares.....	122
12.3.	Otros enfoques.....	123
12.4.	Medios electrónicos.....	124

Abstract

Esta tesina quiere mostrar como el trabajo con Constelaciones Familiares puede aportar a la clínica gestáltica. Se describen las bases de las Constelaciones Familiares y se realiza un análisis de cómo se puede enriquecer la Terapia Gestalt y donde están los límites de compatibilidad. Profundiza en la fenomenología, el campo entre terapeuta y cliente y el campo del sistema familiar que son elementos básicos de los dos enfoques. Describe como hacer visibles las dinámicas profundas que actúan en las familias puede enriquecer enormemente el trabajo del psicoterapeuta gestáltico.

Con tal fin se presentan algunas herramientas como el genograma, el trabajo con muñecos o fieltros, el trabajo con la foto familiar, la fantasía dirigida y el uso de rituales que pueden llevar a la integración.

Finalmente se aportan conclusiones de la experiencia personal.

1. Introducción

1.1. Introducción y justificación

Cuando inicié la carrera de psicología, a mis 30 años, ya había dado muchas vueltas por la vida.

Con 18 años me fui de mi país natal, Alemania, y después de una estancia de dos años en Portugal, finalmente llegué a España en 1985. Tuve varios negocios en el sector turístico. Hasta que en el 1992 decidí retomar mis estudios. Me saqué el acceso a la universidad para mayores de 25 años y luego emprendí la carrera de psicología.

Mi inclinación siempre había ido hacia ese campo y desde los 16 años me interesé por el yoga, la alimentación sana y la filosofía oriental, aprendiendo mucho al respecto.

Tenía mucha ilusión por estudiar psicología, quería encontrar respuestas a muchas preguntas y me decepcioné al constatar que de terapia, no se aprendía prácticamente nada. Mi ingenuidad me hizo pensar que en la carrera se aprendía psicoterapia o que estudiando la carrera me podía curar a través del entendimiento de leyes generales.

Durante estos años conocí los trabajos chamánicos con enteógenos que me abrieron una visión al mundo distinta y me confirmaron que el camino de la terapia y de la sanación era el adecuado para mí.

Cuando nació mi primer hijo en 1997, hice un paréntesis y me dediqué plenamente a la maternidad. Mi pareja y yo hicimos un proceso de preparación al parto natural. Luego tuve una niña y un niño más con parto en casa. La médico homeópata nos acompañó en un proceso de terapia de pareja. Cuando ella vio que necesitábamos una ayuda más especializada nos derivó al Aula La Montera. Así, en 2003, tuve mi primer contacto con La Montera.

Por aquel entonces ya había escuchado hablar de las Constelaciones familiares y me llamaron la atención porque a varias personas que llevaban tiempo en terapia les

noté un cambio importante después de participar en Constelaciones. En Internet descubrí que en Sevilla hacían la formación con una persona desconocida para mí entonces que era Ramón Resino. Qué grande fue mi sorpresa cuando descubrí que era la misma persona a la que nos había enviado la médico.

Inicié la formación en Constelaciones familiares y me iba familiarizando con el lenguaje gestáltico y el Eneagrama. Todos mis profesores de Constelaciones eran gestaltistas y siempre trabajaron desde la actitud gestáltica. Luego me inscribí en la formación en terapia Gestalt. Comprendí que primero tenía que mirar lo mío y aun así todavía estaba buscando algo concreto que me pudiera ayudar en el quehacer con el paciente.

La contestación me está viniendo ahora después de mucha supervisión y después de seguir el ciclo de formación en Gestalt y el de Constelaciones familiares como tutora. La experiencia con el cliente no puede ser sustituida por ninguna enseñanza. Y especialmente en terapia Gestalt es la actitud en la propia vida la que posibilita ponerte delante de una persona que busca ayuda, acompañarla durante un tiempo en su vida para que pueda abrir horizontes y emprender un camino más acorde con sus necesidades verdaderas. Me di cuenta de que la terapia profunda necesita su tiempo, que no hay cura milagrosa. Se pueden solucionar asuntos concretos pero el trabajo con el carácter requiere un trabajo profundo y largo.

Y aunque lo entiendo ahora desde otro punto, me veo con ganas de exponer y sistematizar lo que me es de utilidad en las sesiones de psicoterapia.

Cuando descubrí la Gestalt me quedé fascinada y conforme voy profundizando en ella descubro un mundo muy libre. En sus raíces y sus enseñanzas hay un andamio que hace posible integrar muchas propuestas y a la vez mantener una Gestalt pura. Lo que llamamos la actitud del terapeuta gestáltico nos posibilita usar otras herramientas que no sean propiamente gestálticas respetando su esencia. Una herramienta tan poderosa como las Constelaciones puede aportarle enormemente al enfoque gestáltico. Como herramienta me apoyo en las Constelaciones y en los trabajos chamánicos que hice con anterioridad a la formación en Gestalt y con los que sigo sintonizando.

Ahora sé que vibro con la Gestalt, o puedo decir que la Gestalt se amolda con su actitud y su espíritu libre a lo que estoy viviendo, y no tengo que seguir un dogma ajeno a mí, sino que puedo integrar todo lo que soy. Esta tesina es un homenaje a lo que soy. No tengo que ser diferente ni llenar las expectativas de nadie, sino permitirme un poco más “SER”.

De ahí quiero ofrecer lo que me es de utilidad y lo que para mí es importante en la terapia. Lo más importante desde mi punto de vista es poner el corazón, el amor y el apoyo.

Creo que la visión sistémica puede enriquecer la psicoterapia con su mirada amplia, apoyada en premisas gestálticas como la actitud, el darse cuenta, el aquí y ahora, la escucha y el contacto.

Voy a profundizar en el trasfondo filosófico, sus similitudes y sus diferencias. Incluyo las premisas básicas de la teoría de los vínculos porque encuentro esencial tener nociones básicas para el trabajo terapéutico. Luego quiero sumar elementos prácticos de terapia sistémica, en especial del trabajo de Constelaciones familiares, al trabajo terapéutico en la consulta individual Gestalt.

Las Constelaciones familiares fueron desarrolladas por Bert Hellinger en los años 80 y llegaron a España en los años 90, introducidas por Joan Garriga y Ramón Resino. Por aquel tiempo, Bert Hellinger ya tenía más de 60 años y había tenido una vida agitada, con su participación involuntaria en la guerra y su búsqueda personal que le llevó desde el sacerdocio a la terapia. Pasó un largo tiempo en Sudáfrica y más tarde se fue a Estados Unidos para conocer terapias novedosas. Experimentó y trabajó con el psicoanálisis, las teorías de W. Reich, el grito primal de A. Janov, el análisis transaccional, la hipnoterapia de M. Ericsson y la P.N.L., y la teoría sistémica dentro de ellas, sobre todo los trabajos de escultura familiar de Virginia Satir. En una entrevista en el Institut Gestalt de Barcelona, Hellinger menciona la importancia que tuvo la terapia Gestalt en su proceso personal cuando durante una silla caliente con Ruth Cohn decide dejar el sacerdocio. Indudablemente adquiere una gran cantidad de conocimientos y de experiencia que finalmente le llevan a “los órdenes del amor”. Lo más novedoso de las Constelaciones es su visión transgeneracional, según la cual los

asuntos inconclusos o suertes difíciles de otras generaciones pueden pasar de una generación a otra y afectar al destino. Descubre que hay una secuencia sistemática dentro de las relaciones familiares que denomina el orden del amor. También es muy innovadora su forma de trabajar y de sacar a la luz tales dinámicas. Se da cuenta de que las personas que representan empiezan a sentir y a moverse como las personas representadas. Esto es muy novedoso y hasta que no se experimenta en la propia piel suena poco probable. Los representantes no tienen información previa acerca de la persona que trabaja. Desde los inicios cuando Hellinger formuló los órdenes del amor hasta la actualidad, las Constelaciones han estado en una continua evolución. La diferencia más grande es que mientras que en las primeras el terapeuta intentaba restablecer el orden en la familia, hoy en día el terapeuta ocupa un rol menos directivo, sirviendo aún más como instrumento al dejarse sentir como si él mismo participara de la Constelación y obteniendo así la información del campo.

2. El marco de la Gestalt

2.1. La clínica gestáltica

Para mí clínica gestáltica es la aplicación de la Terapia Gestalt a la salud. Desde este punto de vista podemos preguntarla teoría gestáltica ¿que es salud? Si partimos de la definición de salud de la OMS:

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948. <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>,

entonces trabajamos para que la persona con toda su diversidad individual pueda experimentar bienestar físico, mental y social. Para ello usamos las técnicas y herramientas procedentes de la terapia Gestalt. Como decía Perls, la terapia Gestalt es algo demasiado bueno para limitarlo a las personas enfermas o neuróticas. En este sentido, como enfoque de terapia cubre por un lado una función remediativa, ya que promueve la resolución de los síntomas o problemas presentados, y por otro lado también es una técnica de crecimiento y desarrollo, porque enfatiza el despliegue de actitudes saludables. La enfermedad o neurosis sería la interrupción del crecimiento y del ajuste creativo.

Perls también decía que es una cuestión de más y menos, que neuróticos somos todos.

En la concepción gestáltica, el self en contraposición con el ego no se percibe como una estructura física cerrada y localizada en alguna parte, como postuló Freud con su contenedor para el inconsciente, sino como algo más dinámico. El yo se relaciona con el entorno, ahí es donde se establece el contacto y donde se establece la frontera entre lo que considero lo mío y lo otro, lo que está fuera, lo que no es mío. No es una estructura, sino una interrelación, la frontera del yo donde ocurre el contacto.

La frontera más obvia y común es la del cuerpo, de la piel. Lo que está dentro es yo y lo que está fuera es no yo. Puede ser de mi propiedad, mi casa o mi coche, pero no es yo. Es un elemento definitorio social de prestigio con el que me puedo identificar pero no es yo.

Por lo menos así parece a simple vista; aunque si nos fijamos un poco más podemos reparar en que hay otra escisión del cuerpo. La mayoría de las personas sienten que tienen un cuerpo, es decir que son dueños de él. Entonces el cuerpo no es tanto yo como mío. La persona se identifica más con una sola parte de su organismo que es la mente y el ego. Biológicamente no se sustenta tal percepción de diferenciación.

Es la dualidad mente-cuerpo preconizada por Descartes que está presente en todos los niveles de la civilización occidental, y es lo que Perls llama la escisión de la personalidad. Porque el ego es solo una pequeña parte del organismo. El individuo se identifica con una imagen mental de sí mismo y con los procesos mentales cognitivos y emocionales, gran parte de ellos introyectos. Cuanto más rígida se torna esta frontera, más neurótica la persona. Dentro de la psique se establece otra frontera entre la máscara y la sombra, entre lo que puedo reconocer como mío y lo que niego, el punto ciego. Todo lo que es alienado y no reconocido como propio luego es proyectado hacia el exterior, en el otro, en el mundo.

El catalizador más potente de la terapia Gestalt es la actitud del propio terapeuta, de cómo estar en el mundo, que queremos transmitir a las personas. Procuramos facilitar a la persona la habilidad de apoyarse en sí misma. Para este proceso inevitablemente tendrá que darse cuenta de dónde se interrumpe y se limita para

posibilitar un abanico más amplio de conductas. Estar en paz con sus relaciones, cerrar “gestalts” abiertas. La teoría de la terapia Gestalt está basada en la fenomenología y en el existencialismo, en el contacto terapeuta-cliente dentro de un campo y, muy importante, en la integración de lo vivenciado.

Es esencial que sea un proceso vivencial y experiencial. Desechar la base psicoanalítica y los desarrollos posteriores a Freud sería no respetar el orden y la inclusión. Creo que tener una base aunque sea teórica en nuestra profesión es crucial. En las formaciones y en el entrenamiento se descuida el aspecto teórico en pos de la vivencia debido a que las personas estamos tan acostumbradas a racionalizar y a escabullirnos que un exceso de teoría facilitara el escape. Sin embargo, creo necesario honrar este bagaje e incorporarlo. Las dinámicas que se muestran en las Constelaciones son por ejemplo un importante apoyo para completar el trabajo de un gestaltista.

En los últimos años se ha publicado más literatura gestáltica pero que no resalta nada realmente nuevo. Sin embargo la clínica gestáltica va prosperando y cada vez es más conocida.

2.2. Aquí y ahora

La Gestalt afirma que el cliente tiene un problema continuado, en el aquí y ahora, en el presente. Por eso la Gestalt quiere dar al paciente las herramientas para resolver sus problemas actuales y los que podrán surgir en el futuro, fomentando el auto apoyo.

Desde el punto de vista gestáltico, el neurótico no es meramente una persona que una vez tuvo un problema, es una persona que tiene un problema continuado, aquí y ahora, en el presente.(...)

El objetivo de la terapia debe ser entonces darle al paciente los medios con los cuales pueda resolver sus problemas actuales (...). (Perls, 1976, El enfoque gestáltico, p. 68).

Los problemas del pasado sin duda nos influyen en la vida presente y solamente los podemos resolver en el presente. Es esencial que el cliente no hable sobre sus traumas y problemas en pasado sino que vuelva a experimentar sus asuntos inconclusos en el presente. Le pedimos que se dé cuenta de sus gestos, su respiración, su voz, sus emociones y su expresión facial, así como de sus pensamientos en el presente de la sesión. El terapeuta tiene que estar atento a la superficie del paciente. La frase central “*ahora me doy cuenta de...*” subraya que ninguna vivencia es posible si no es en el presente.

El trabajo con los asuntos inconclusos se lleva al presente de la sesión, con especial énfasis en las palabras vivenciar o experimentar, para revivir el asunto en el aquí y ahora. Esto se distingue del acercadeísmo aunque aparezca en el presente de la sesión. Se trata de que el cliente se meta en cuerpo y alma, deje el control y vea adónde le lleva la vivencia. Muy a menudo es donde menos se había calculado. En algunos libros la racionalización está apuntada como otro mecanismo neurótico muy presente en las sesiones, sobre todo al inicio de una terapia cuando el paciente todavía no está acostumbrado a vivenciar o está demasiado interrumpido como para poder experimentar.

Ángeles Martín (2010) describe la racionalización como mecanismo de las personas más intelectuales. “*El sujeto trata de dar una explicación más o menos lógica y coherente de un acto, idea o sentimiento y cuyos motivos verdaderos no los percibe.*” Si un cliente empieza a darnos explicaciones le podemos invitar a que dramatice su conducta. Le indicamos continuamente que vuelva sobre el presente y que entre en la vivencia y no se quede en la racionalización. Otro aspecto a tener en cuenta es que claramente el material que tiene guardado y recuerde no es como ha sucedido, sino que es su personal recuerdo pasado por el filtro de cómo lo vivenció entonces y sigue vivenciándolo. Puede ser muy diferente de la vivencia de otras personas que han estado en la misma situación.

“Creemos que nuestros recuerdos son idénticos a lo que realmente pasó, pero no es así, son anécdotas que creamos en pos de nuestra autoestima, para no hacernos responsables de lo que pasó, es una

actitud infantil que nos permite echarle la culpa a los demás, sobre todo a los padres. (Perls, Sueños y existencia, p. 86).

La aproximación al presente se produce desde una metodología denominada por Perls de capas de cebolla. Vamos deshojando las distintas capas desde la más superficial, tal como aparecen en el aquí y ahora, y así vamos cerrando los asuntos inconclusos a medida que aparecen en la conciencia.

En las Constelaciones se trabajan asuntos del pasado por lo que puede parecer paradójica la referencia al aquí y ahora, pero todo el trabajo que se hace en una Constelación se lleva al presente y es durante el transcurso de la misma cuando se revela la información y se busca la solución. El facilitador está en todo momento atento a lo que pasa en la Constelación, no bucea en el pasado ni analiza cognitivamente, sino que está presente y atiende el momento presente.

2.3. El darse cuenta

Este tema está íntimamente conectado con el aquí y ahora, no hay posibilidad de darse cuenta sino es en el momento presente. Es un tema que cuando se escucha por primera vez puede parecer sencillo, en el sentido de darse cuenta, comprender, entender, pero la complejidad es mucho más grande. ¿Cómo me doy cuenta? Suele ser mediante un insight momentáneo en el que de repente se llega a otro entendimiento del asunto con respecto al que se trabaja en la terapia. En un principio nuestro awareness es muy pobre y a menudo que se percibe de una manera distinta a como lo hacen los demás, ya sea por carácter, guión de vida, etc. Así que con el darse cuenta podemos darnos cuenta de aspectos de la personalidad que están escindidos y así reapropiarnos de ellos y ampliar el espectro de conductas posibles.

La gestalt no diferencia tanto los medios y el fin: concibe el darse cuenta como el proceso de restauración de la salud, entendiendo que la neurosis es un oscurecimiento de la capacidad de percibir (a sí mismo, al mundo...) y el camino corrector es ir saneando esta ceguera.

Mas adelante

(...) es obvio que el neurótico se interrumpe, que no ve la realidad, por lo tanto resulta más operativo comprender cómo están dañadas estas funciones organísmicas que descifrar aquello que no se ve. (Peñarrubia, 1998, Terapia gestalt, p. 96).

Es la actitud mental de observación y aceptación de darnos cuenta de toda clase de fenómenos que emergen en la mente, ya sean pensamientos, imaginaciones de todo tipo, recuerdos, etc., o sea, todo lo que en Gestalt se llama fantasía o zona intermedia.

“El darse cuenta de la zona intermedia es precisamente enfocar este filtro fantasioso con que tamizamos las percepciones internas y externas. (Peñarrubia, 1998, Terapia gestalt, p. 98).

La mente es fantasía, soñar, imaginar, teorizar, anticipar, utilizar al máximo la capacidad de manejar símbolos. El escenario de los ensayos y “lugar privilegiado de la neurosis.”

El ejercicio y desarrollo de una atención amplia posibilita un darse cuenta psicológico y, con el tiempo, un mantenerse consciente de todos los procesos incluido el percatarse de las percepciones de los propios actos y de la propia conducta en el medio respectivo.

Aparte de la mente, el darse cuenta también ocurre con sensaciones físicas que están fuera de nuestra conciencia. Es importante tomar la responsabilidad en el sentido de la habilidad de responder ante cualquier circunstancia desde el presente de la situación. Por ejemplo, me responsabilizo de la tensión que me genero aguantando impulsos originados por emociones inhibidas que están en lucha entre la inhibición y la expresión y de esta forma gastando gran cantidad de energía.

Si una parte, el ego o falso yo, toma las riendas en el conjunto del organismo, tiene que reprimir o bloquear la toma de conciencia de otras partes que no están de acuerdo e interferir con el impulso. Para no dejar que algo se exprese tiene que ignorarlo. La inconciencia fragmenta la personalidad, que llega a verse a sí misma

como separada del todo. La “conciencia ordinaria” conlleva tal disminución del darse cuenta que ni siquiera tenemos una sensación corporal completa e integrada, por no mencionar la conciencia emocional y el conocimiento directo de nuestra experiencia de pensar.

Así que podemos decir que la concentración plena y el darse cuenta nos ayuda a cultivar el contacto con la experiencia inmediata y se contrarresta la inercia psicológica del ego.

A menudo recomiendo a los clientes como tarea poner mucha atención en el proceso de la ingesta de alimentos y de cómo van al baño como manera de darse cuenta. Y es sorprendente como se manifiesta la personalidad en estos actos diarios tan básicos.

Claudio Naranjo aportó la meditación interpersonal para desarrollar el darse cuenta en un marco de contacto con la otra persona. Es más fácil meditar solo y sublimizar que tener a otra persona delante en la que puedas proyectar. Naranjo considera la conciencia meditativa como el autoapoyo más profundo. El vipassana enseña el entrenamiento y el desarrollo de la atención. También se llama meditación del entendimiento, porque con su práctica cultiva un estado de mente que posibilita una “visión clara” y un “captar las situaciones externas y las propias internas”, es decir, captar los fenómenos mentales y emocionales libres de pensamiento y de discurso mental. Trata de disolver el condicionamiento mental y las ilusiones.

El darse cuenta per se puede ser curativo. Porque con un awareness pleno uno se da cuenta de esta autorregulación orgánica y puede permitirse que el organismo se haga cargo sin interferir, sin interrumpir; podemos fiarnos de la sabiduría del organismo.

En terapia este tipo de autorregulación es muy importante porque lo emergente, lo inconcluso, saldrá a la superficie sin que nosotros tengamos que dirigir. La confianza en lo que se hace figura y en su solución. El organismo no toma decisiones. Las decisiones son instituciones creadas por el hombre. El organismo siempre trabaja sobre la base de preferencias.

El darse cuenta cubre tres capas: el darse cuenta del sí mismo, el darse cuenta de lo que está en el mundo y el darse cuenta de lo que está en medio, que impide que la persona esté en contacto consigo misma y con el mundo. El objetivo de la terapia y del crecimiento se centra en olvidar cada vez más la mente y despertar los sentidos, estar más en contacto con uno mismo y con el mundo, en vez de únicamente en contacto con las fantasías, prejuicios, etc.

Yontef (1995) describe cuatro etapas en el proceso del darse cuenta:

1. Narración de los conflictos diarios sin percatarse de nada más.
2. La persona se da cuenta de lo que está evitando, de los sentimientos que se suceden en el aquí y ahora, de la sutil intencionalidad que puede haber en lo que está contando.
3. Estructura global del carácter.
4. Mantenerlo en la vida diaria.

El “continuum of awareness” (darse cuenta continuo) es estar abierto a todo aquello que va surgiendo, como si respondiéramos a la frase “ahora me doy cuenta de...”. Aquí incluimos sensaciones internas, externas y explicaciones de la actividad mental (“me he ido al recuerdo de ayer”, “interpreto tu mirada como censura”, etc.).

El gestaltista pondrá atención sobre qué está ocurriendo ahora para que el paciente opte por recordar en lugar de permanecer en el presente y le ayuda fenomenológicamente en su esfuerzo por observar ese acto. El problema es que tales acciones reemplazan, cubren y equivalen a un “acting-out” de la experiencia en curso, en lugar de su reconocimiento y aceptación.

La técnica está en establecer un continuum del darse cuenta. Este continuum del darse cuenta es requerido por el organismo para poder funcionar de acuerdo al sano principio gestáltico: siempre surgirá la situación inconclusa más importante y podrá entonces ser atendida. Si no nos permitimos lograr la formación de esta gestalt, funcionamos mal y terminamos llevando a cuentas cientos de situaciones

inconclusas... Sin embargo, apenas ese awareness se vuelve desagradable, la mayoría de las personas lo interrumpe. Comienzan a fanfarronear, a la fuga hacia el pasado, la fuga hacia las expectativas, buenas intenciones o el uso esquizofrénico de asociaciones libres, saltando como una langosta de experiencias en experiencias, y ni una sola de estas experiencias jamás se vivencia, más bien son una especie de relámpago, que deja todo el material disponible sin ser asimilado y sin uso.” (Perls, Sueños y existencia, 1998, p. 62 y 63)

Si dejamos de controlar y somos sensibles a nuestra necesidad orgánica somos “sí mismo”, que sería la parte opuesta al carácter, lo no condicionado. ¿Pero cuál es el sí mismo verdadero? Una especie de testigo mudo que no se identifica con lo que va emergiendo, sino que lo observa. Tiene muchas similitudes con la meditación Vipassana.

El facilitador de Constelaciones ayuda al cliente a darse cuenta de su situación presente real. En las Constelaciones, muchas veces salen a la luz implicaciones y conexiones que hasta el momento no estaban en la conciencia, o las relaciones se ven con más claridad. Desde ahí se plantea un movimiento que lleva a la solución.

2.4. Mecanismos neuróticos: introyección, proyección, retroflexión

Los mecanismos no son conscientes y como neuróticos no nos damos cuenta de nuestras necesidades básicas. Es la confusión entre las necesidades del ego y las necesidades realmente orgánicas. Las necesidades del ego corresponderían a necesidades de compensación. La mente al ignorar la necesidad básica verdadera se busca toda clase de necesidades para compensar las necesidades básicas no satisfechas en su momento y se recorre a toda clase de manipulaciones para conseguir la compensación. En la coraza muscular, vemos muy bien como los bloqueos musculares mantienen la energía estancada aunque no se tenga conciencia de ello. Por consiguiente estamos ciegos a las propias necesidades.

Como Perls describe en el enfoque gestáltico: cuando el organismo se vuelve demasiado rígido en su manera de interactuar o manipular el mundo surge la neurosis. El neurótico es incapaz de distinguir cuál es su necesidad dominante y como su interacción con la sociedad no constituye una interacción mutuamente satisfactoria se echa a la defensiva para protegerse de un mundo avasallador y eso serían las neurosis traumáticas que se adquieren sobre todo en la niñez y que volvamos a repetir durante nuestra vida. Maneras de responder al ambiente de una forma automática que no nos permite discernir entre lo propio y lo otro.

La confusión en la identificación es la neurosis, su marca de fábrica es la desintegración de la personalidad y la falta de coordinación en el pensamiento y la acción. (Perls, 1976, El enfoque gestáltico, p.34).

Las normas, los mandatos y la imagen del yo ocupan el lugar que debería ocupar el yo, la persona se queda con poco espacio. Lo normativo nos lleva a la desintegración de la persona. La persona repite automáticamente la conducta que le era útil para sobrevivir cuando era un niño. Cuando nos damos cuenta del mecanismo nos produce dolor, la conciencia nos lleva a contactar con la situación en la que adquirimos el mecanismo, sea un asunto de carencia, de peligro o violencia. Si la persona no quiere contactar con el dolor la rigidez se va haciendo cada vez más grande. Al abrir la conciencia a la frontera de contacto se está más cerca del conflicto y del contacto real. Cualquiera de los mecanismos está diseñado para evitar el conflicto sea el amoroso o el de la rabia.

Si el conflicto básico es con el “yo” pide terapia de contacto. Ponerte en contacto con los demás proyectar para poner el conflicto en el mundo. Contrastar con el mundo tu conflicto interno, desdramatizar y actualizarlo.

Si la dificultad es referida al contacto, la dificultad está en el lado “tú” y es necesario trabajar el darse cuenta, la asimilación de proyecciones. En un conflicto con la acción, la dificultad está en el darse cuenta.

La introyección es la base de los demás mecanismos neuróticos. La Introyección remite a un mandato o juicio que viene de afuera y se asimila sin digerirlo. En el ciclo

de la experiencia está entre sensación y conciencia. Ya se siente la necesidad pero todavía no ha llegado a la conciencia. El introyector lo chupa todo, lo traga entero o lo vomita todo en caso del rebelde. Es un mecanismo que surge predominantemente en el seno de la familia sin desdeñar los que surjan a nivel educativo y social. Se transmite a través de mamá, de papá, del sistema familiar, de la cultura y de la sociedad. La hija se hace igual a mamá y más parecida se hace más la va a rechazar, porque no se quiere a sí misma. Puede más su creencia dominante que su saber.

¿Qué hacemos con lo que no se ha podido digerir? ¿Qué tenemos que escuchar como terapeutas? Los deberías, las normas tragadas, la rigidez, etc. Los introyectos se camuflan, es como si uno estaría muy seguro de lo que está haciendo.

En el enfoque gestáltico Perls describe la introyección como conceptos o simples frases que tragamos como los percibimos sin pasarlos por la maquinaria de la digestión, quiero decir no los descomponemos y los integramos tal como nos sirven y pasado por nuestro entendimiento sino los tragamos enteros sin pensar en su realidad, asumiendo la subjetividad de su fuente como algo objetivo.

Las Constelaciones amplían la introyección al tema de la buena y mala conciencia: si hago algo que está fuera del límite o contrapuesto a las creencias de mi familia me siento culpable. Cuando actúo en consonancia me siento inocente. Muchas veces esta inocencia lleva al amor ciego y la persona actúa de una forma que le perjudica ya que siente que tiene que actuar de esta forma para poder pertenecer. Comparten que es algo que se ha tragado y que lleva a unas formas de conducta sin que se decida conscientemente.

La proyección comparte con la retroflexión la cara opuesta de la moneda de la introyección. Coloca en los demás lo que no aceptamos de nosotros mismos. La proyección es la tendencia a hacer responsable al mundo de lo propio, de lo que se produce en uno mismo. El otro me mira hostilmente: no solo ha puesto fuera su agresividad, sino también sus ojos: él ya no ve (mira de reojo, interpreta la mirada del otro) sino que se siente visto. Los demás son los malos, llegas tarde y dices que el tren o el taxi... Por ejemplo si veo constante crítica en los demás hacia mí, la pregunta sería ¿cuál es mi parte crítica? Siempre hay alguien afuera. Llevo el conflicto fuera

para yo sentirme bueno y inocente. Quitar los propios impulsos y las partes propios que no son aceptables. Límite entre los otros y el mundo a nuestro favor. La Proyección tiene carga energética pero antes de entrar en acción se va por otro lado. Ambos Introyección y Proyección desvelan un conflicto entre el deseo y el deber.

La diferencia entre observación y proyección consiste en la conciencia que se pone. El observador está consciente de sus inferencias.

El proyector desposee sus impulsos negándolos y dándoles una existencia objetiva fuera de él mismo y así se convierte en un objeto pasivo, víctima de las circunstancias. (Perls, 1976, El enfoque gestáltico, p.46).

¿Qué tenemos que escuchar como terapeutas? Como terapeutas atención a lo que el cliente se traga o lo que escupa en lugar de contactar con el presente. La técnica para abordar eso puede ser una silla caliente. Primero hay que clarificar cual es el conflicto interno. No es buscar cual es el introyecto, es escuchar la norma para que sale el conflicto y se pueda hablar, exteriorizar e integrar. En el dialogo de la silla vacía va a salir el introyecto o la proyección. Todas las ideas a priori llevan una norma implícita, la consigna en este caso sería de ponerlo en primera persona. La introyección y la proyección las trabajaremos juntos porque son complementarias.

Perls dice que los instintos nunca se pueden reprimir sino solamente su expresión, así que una de sus expresiones inhibidas es la proyección y suele ser no consciente. La persona que proyecta no puede distinguir satisfactoriamente entre el mundo exterior e el mundo interior. Ve en el exterior aquellas partes de su personalidad con las que se niega identificar.

Peñarrubia (1998) describe que las proyecciones de culpa proporcionan un alivio temporal, pero privan la personalidad de las funciones del ego de contacto, identificación y responsabilidad. Los introyectos producen sentimientos de inaceptación de uno mismo, y estos mismos sentimientos desencadenan las proyecciones: se trata de poner fuera aquellos aspectos propios que transgreden las normas introyectadas, para no vivir en conflicto interno.

Las proyecciones también pueden ser hacia dentro de uno mismo como autorreproche y de esta forma se convierten en retroflexión.

También Perls habla de proyecciones al pasado, en vez de expresar una situación en el presente el paciente produce un recuerdo.

Una proyección intraorgánica podría ser la actitud de víctima, que ha proyectado hacia fuera al agresor, esto lleva a una lucha entre víctima y perseguidor dentro de mi mismo. La exigencia de la conciencia con un intento por parte de la personalidad restante de obedecer, pero a esto sigue la derrota de la conciencia. De ahí proceden sentimientos de culpa.

El primer paso sería reconocer que proyectamos, el segundo es reconocer que pertenece a nuestra propia personalidad y asimilar. Tenemos que analizar el sentido de la proyección. Aprender a expresarse es un paso en la asimilación de las proyecciones, evitar el lenguaje impersonal y expresiones nebulosas.

Cada vez que hablamos en tercera persona proyectamos. Las proyecciones son introyectos proyectados a fuera. Son partes de uno mismo que no se identifican como propios y corresponden al estándar alto del mandón o bajo del mandado. Son conceptos que hemos engullido, que no hemos masticado y hecho nuestros. El mandado se siente criticado, incapaz de satisfacer las exigencias, culpable, avergonzado, etc. y el mandón hace juicios sobre los demás y adopta un rol exigente.

Claudio Naranjo (1999) en su libro *La vieja y novísima Gestalt* se refiere a las palabras impersonales como proyección en “ello”. Puede ser una preferencia por disimular nuestro compromiso personal, minimizar nuestra asertividad o enmascarar la responsabilidad por nuestras reacciones o puede ser un desheredarnos de nuestra experiencia: es muy “bueno o malo” en vez de decir me hace sentir bien, mal...Es atribuirle a una persona o cosa en el ambiente cualidades o sentimientos propios nuestros que no estamos dispuestos a reconocer como tales. No reconocemos algunos rasgos nuestros y los vemos en otra persona. Ahí despojamos parte de nosotros y vemos solo una polaridad y la otra lo dejamos fuera. La proyección y la realidad pueden coincidir en el sentido de que proyectamos en la pantalla adecuada que tiene

algo de lo que proyectamos. A pesar de esto la proyección son nuestras imágenes interiores llevadas a fuera. Es importante asimilar como parte nuestra lo que hemos estado viendo fuera. La identificación con la proyección por medio de la actuación de la proyección; reformular la experiencia que el cliente ha proyectada como si fuera suya. ¿Es este tu propio sentimiento? ¿Reconoces esto como parte de ti mismo?

La retroflexión ocurre cuando no se expresa lo propio y se vuelca toda la agresión o todo el amor de vuelta hacia uno. Detrás de la retroflexión hay una introyección. La energía la uso en contra de mí. El retroreflector se puede volver anorético, gordo, autodestructivo, etc. Lo que retroflectamos son predominantemente sentimientos negativos y en este sentido es un mecanismo de auto castigo.

Ángeles Martín (2006) expone que el niño bloquea la expresión de su necesidad por miedo al castigo con la consecuencia de que el niño se inhibe y el conflicto se interioriza. Con esto quiere decir que se crea un conflicto entre una parte del sí mismo que necesita algo y otra que no lo permite. El retroreflector lucha continuamente con el sí mismo, contra todo lo que ve de sí mismo que no le gusta o cree que no le gusta al mundo.

El retroreflector deja de dirigir su energía hacia fuera para llevar a cabo un cambio en el ambiente que vaya satisfacer sus necesidades; sino reorienta su actividad hacia dentro y sustituye el ambiente por el sí mismo como objetivo de comportamiento.

Cuando alguien retroflecta una conducta, se trata a sí mismo como originalmente quería tratar a otras personas u objetos. Deja de dirigir sus energías hacia fuera en un intento de manipular y llevar a cabo cambios en el ambiente que le satisfarán sus necesidades; más bien, reorienta su actividad hacia adentro y se sustituye a sí mismo por el ambiente como objetivo de comportamiento. (Perls, 1976, El enfoque gestáltico, p. 50).

En la retroflexión tratamos a nosotros mismos como originalmente querríamos tratar a otras personas u objetos. Reorienta su intento de manipular el ambiente para la

satisfacción de sus necesidades hacia dentro. Resistir impulsos dañinos deliberadamente es diferente que volverlos en contra de uno mismo.

Un ejemplo de la retroflexión es la culpa. La culpa sirve para tapar la rabia. La persona evita dirigir la rabia al objeto en cuestión, la redirige y la vuelca sobre sí mismo y a la vez proyecta fuera al agresor

Para Perls: el auto-reproche conducirá a la depresión y a resoluciones impotentes, mientras que el reproche al objeto conducirá al acercamiento al objeto, a un enfrentamiento, y posiblemente, a terminar con una situación de resentimiento.

La Retroflexión está entre acción y contacto. Antes de llegar al objetivo se vuelve hacia uno. Es una retirada del contacto extrema negativa y positiva cuando se trata de caricias o amor que le gustaría recibir del mundo. Implica que la persona se divide en dos.

La retroflexión se muestra en el uso del reflejo “yo mismo”.separando así el sí mismo del yo, como si fueron dos personas distintas.

Para el neurótico, el sí mismo es una bestia u un ángel, pero el sí mismo nunca es yo mismo. (Perls, 1976, El enfoque gestáltico, p. 51).

Se divide en sí mismo y en auto imagen y se confunde de tal manera que no distingue una de la otra.

Como terapeutas tenemos que escuchar lo que la persona vuelca contra si, la queja, las somatizaciones, el auto observación excesiva, el juicio, el resentimiento, el temor, la culpa.

La técnica para abordar la retroflexión consiste en ayudarle al cliente a desbloquear la energía, o desde lo mental ayudarle a tomar conciencia de cual es la pelea interior. Facilitar que tome conciencia de los gestos: ¿A quien se lo harías? ¿A quien se lo dirías? También le puedes poner un cojín y decir: "házselo". Para tomar conciencia que el conflicto es con el mundo.

La retroflexión resulta en una pérdida de contacto con el ambiente para evitar contactos supuestamente peligrosos. Se retroflexiona la agresión y se deteriora la expresión.

2.5. Sueños

Todos soñamos varias veces cada noche, aunque no nos acordamos de ello, cada noventa minutos entramos en un ciclo de sueño. Según las investigaciones científicas el sueño tiene como propósito fijar el aprendizaje. De nuevo es Freud el primero en reconocer la importancia de los sueños para la psicoterapia. Señala que los sueños son mensajes del inconsciente y que su simbología habla de los deseos reprimidos. Estos símbolos los trabaja mediante el asociación libre.

C. G. Jung, habla de que los símbolos son completamente subjetivos y empieza a mencionar los arquetipos, que según él están en el inconsciente colectivo, concepto desarrollado por Jung.

La Gestalt afirma que mediante el análisis practicado por el psicoanálisis y luego por el análisis junguiano se cosifica el sueño quiere decir que se hace una abstracción, una experiencia viva se convierte en una racionalización. Perls afirma que el sueño es un mensaje existencial, un fragmento que habla de nuestra posición existencial en la vida. Es muy personal e íntimo. Perls consideraba que todo lo que aparece en los sueños es proyección del soñante. Todos los elementos del sueño, que no son la propia figura del protagonista, también son partes de la persona. Los personajes, los objetos, los paisajes son proyecciones de la persona. El trabajo con los sueños consiste en ir identificándose con esas partes para poder reconocerlas como partes del sí mismo, se trata de responsabilizarse de lo que es la persona. El trabajo consiste en ampliar el concepto de uno mismo a través de la identificación con cada una de los diferentes elementos del sueño y así llegar a una integración de las partes alienadas. El sueño brinda la oportunidad de trabajar con la integración de lo alienado, lo no reconocido como propio ya que ahí se manifiestan de forma espontánea conflictos, lo temido y lo evitado, lo rechazado sea desagradable o agradable como cuando no permitimos que surja un deseo. En este sentido los sueños traen la posibilidad de

reconocer asuntos inconclusos y darles un cierre creativo. Mientras que este cierre no ocurre puede ser que se repitan una y otra vez. Algunas veces es obvio donde nos lleva el sueño pero en muchas ocasiones es sorprendente e inesperado el mensaje.

El cliente cuando trabaja con su sueño lo vivencia en el momento presente, identificándose con diferentes aspectos del sueño, pueden ser preferiblemente objetos por ser mas fáciles a la hora de identificar la proyección, o personas.

Hay diferentes técnicas como contar el sueño con el sufijo “y esto es mi vida” o hablar con los distintos objetos o personas. Lo importante es tomar conciencia como el sueño es un espejo de mi situación vital mas profunda. Tenemos que prestar especial atención a cuándo y como termina el sueño.

Mireia Darder trabaja en ocasiones los sueños como una Constelación familiar. Ella ha visto que pueda haber sentimientos heredados:

“En la medida que iba trabajando con los sueños de los demás como terapeuta y hacía que dramatizasen sus sueños me iba encontrando que en los sueños en los que aparecían miembros de sus familias, las dramatizaciones se parecían a una constelación familiar. El trabajo con las constelaciones consiste en que el cliente coloca a los miembros de su familia según la imagen interna que tiene de esta. Resulta que los sueños son también imágenes internas y en algunos casos los protagonistas también son los miembros de las familias de los soñantes y además en el propio sueño ya están colocados en una posición. Por tanto la metodología de trabajo es muy parecida y se puede complementar. (...)

Me encontré realizando trabajos con sueños gestálticos y acabando haciendo una Constelación familiar, es decir, dejando que los personajes siguieran su dinámica y pudieran cerrar la situación inconclusa siguiendo sus impulsos, metodología usada en las constelaciones. Acabar los sueños que quedan interrumpidos es una metodología que se usa también en terapia gestalt. (...)

Pude presenciar un trabajo con un sueño con Mireia que se convirtió en constelación. Fue una experiencia profunda y para la persona que trabajó suponía un adelanto importante en su proceso.

3. El método fenomenológico y la Gestalt

Profundizar en la fenomenología permite una comprensión del quehacer gestáltico y por eso puede enriquecer el trabajo clínico al entender la demanda del cliente y ampliar las intervenciones terapéuticas.

Se dice que los terapeutas gestálticos y sistémicos trabajan según la fenomenología. Pero, ¿que quiere decir eso realmente? Para entenderlo tenemos que echar un vistazo a las bases filosóficas.

3.1. Historia de la fenomenología

Según la Real Academia Española la palabra fenómeno viene del latín *phaenoménon* y este del griego antiguo “φαινόμενον”. Se refiere a toda manifestación que se hace presente en la conciencia de un sujeto y aparece como objeto de su percepción.

La palabra *gestalt* en su significado alemán significa forma, configuración, con lo cual hace referencia a la percepción de la totalidad.

Comúnmente Husserl es reconocido como fundador de la fenomenología, pero incluye muchos elementos de la psicología del acto de Franz Brentano (1838-1917). La psicología del acto describe los fenómenos psíquicos como actos, dirigidos a objetos, diferenciando los actos mentales de los objetos. Brentano introdujo el concepto de “conciencia intencional” o simplemente “intencionalidad”, que expresa que el acto psicológico, es decir la conciencia, no puede existir sin contenido, sin conciencia de algo. Brentano concluía que la mente se compone de actos mentales que se dirigen a objetos con significados externos a la mente misma. Para él la mente no era un mundo mental conectado accidentalmente a la realidad, sino el medio a través del cual el organismo capta de manera activa la realidad que nos rodea. Este acto mental descrito como “direccionalidad intencional de la conciencia” es el contenido

mental y se diferencia de los objetos sobre los que se dirige la conciencia del hombre. Está convencido de que la conciencia es siempre la conciencia de algo.

“Todo fenómeno psíquico se caracteriza por lo que llamaron los escolásticos de la edad media, la inexistencia intencional de un objeto y lo que llamaríamos con palabras un poco ambiguas relación con un objeto (no nos referimos a una realidad).

*Cada una incluye algo como un objeto en sí mismo, aunque no todos de la misma manera. En la imaginación se imagina algo, en el juicio algo se aprueba o se rechaza, en el amor algo es amado, en el odio algo es odiado, etc. Esta inexistencia intencional es exclusivamente propia de los fenómenos psíquicos. Ningún fenómeno físico muestra nada igual” (Brentano, *Psychologie vom empirischen Standpunkte*, 1874, p 124)¹.*

Este descubrimiento aparentemente trivial allana el camino para una serie de cuestiones filosóficas fundamentales como por ejemplo la división del mundo en sujeto y objeto. Esta dificultad pudo ser manejada desde una nueva perspectiva teniendo en cuenta la naturaleza intencional de la conciencia. La comprensión de que los fenómenos psíquicos contienen intencionalmente un objeto es lo que describe Brentano como la “inexistencia intencional de un objeto”, como tres clases de fenómenos psíquicos en los que se describe la inexistencia de un objeto; nombra: las imaginaciones, los juicios y los sentimientos.

Husserl (1859 – 1939) ha sido filósofo y matemático y quería establecer una ley teórica. Husserl toma el aspecto de la intencionalidad y amplía esta idea de la psicología descriptiva de Brentano a la fenomenología trascendental, que trata de explicar las posibilidades de los actos de conciencia en general. Sin embargo en la terapia usamos la fenomenología como técnica sin más interés en profundizar en leyes generales. Podemos dudar de todo lo que llamamos objetos porque nuestros sentidos

¹ Traducido por mí.

siempre nos pueden engañar. De muchas cosas solo sabemos a través de otras personas y ellos se pueden equivocar o mentir. Para Husserl lo único que sabemos con seguridad es lo que percibimos. La fenomenología es un método que pide que se vuelva a lo que realmente está sucediendo desde el punto de vista de la persona que lo está vivenciando y no falsificar desde el comienzo mediante interpretaciones, abstracciones y conceptualizaciones. La transición de la percepción al conocimiento se produce a través de la intencionalidad que orienta el interés por algo.

La fenomenología luego se continúa con obras de Heidegger (1889-1976), Sartre (1905-1980) y Merleau-Ponty (1908-1961).

3.2. Elementos importantes para la gestalt

La aproximación terapéutica a la fenomenología es práctica. Lo central es la no interpretación, el respeto por la vivencia de la persona y no generalizar.

Normalmente las sesiones de terapia Gestalt se inician con una exploración de la experiencia actual de la persona.

El terapeuta sigue el proceso de la experiencia de su paciente:

- con la exclusión consciente de suposiciones, técnicas supresivas.
- focalizando en la descripción de impresiones concretas e inmediatas.
- con el manejo igualitario de todos los fenómenos del campo descritos sin jerarquía de importancia.

En la terapia Gestalt se concede mucha importancia a que el terapeuta esté libre de suposiciones y expectativas sobre el tema de la investigación, con el fin de experimentar el aquí y ahora con una mente abierta. Percepción y descripción, lo obvio prevalece ante la interpretación o la especulación. Al mismo tiempo, el terapeuta gestáltico alienta a sus clientes a percibir y experimentar de una manera holística, así como a la descripción de los procesos que tienen lugar de momento a momento. Esta estrategia se basa en la experiencia de que el “darse cuenta” *per se* puede ser beneficioso.

El “cómo” es lo que la fenomenología investiga para la constitución de un sentido en el nivel subjetivo. Se trata de lo que se muestra y en concreto de la manera *cómo* se muestra. En Gestalt nos ocupamos más del cómo que del porqué. La fenomenología no busca una descripción objetiva como las ciencias positivistas sino la aprehensión de lo que se muestra, la manera cómo se presenta a los que lo experimentan y lo vivencian. Así, para el fenomenólogo y el gestaltista es igual o más importante el *cómo* de una conversación que el contenido.

El propio estado de ánimo del terapeuta es determinante en la percepción de lo que se está manifestando. Esta percepción no es solo objetiva, ni solo subjetiva. Si se muestra algún movimiento, se produce la interacción entre lo objetivo y lo subjetivo, es decir, de un campo. Para la relación terapéutica, esto significa que tanto la actitud del terapeuta como la del cliente desempeñan un papel crucial en lo que se muestra y en tal y como se muestra. Se crea algo nuevo que no existía antes: el campo entre cliente y terapeuta.

Lo que llamamos en Gestalt “figura y fondo” es lo que describe Husserl con la intencionalidad. Decidimos donde orientamos la conciencia y sobresale una figura sobre un fondo de estímulos infinitos.

En el darse cuenta orientamos nuestra conciencia hacia la conciencia, nos damos cuenta de cómo percibimos, de cuál es nuestra estructura de conocimiento subjetivo libre de suposiciones, juicios, etc. Como he expuesto arriba, Husserl dice que la conciencia y el proceso de percepción siempre es la percepción de algo. Diferenciamos la interpretación y la percepción. Esto lo trabajamos en la Gestalt en las áreas del darse cuenta. La formación como psicoterapeuta no cambia que sentimos determinadas cosas al escuchar al cliente y que tengamos opiniones acerca de ello, pero tenemos que tener conciencia de esta construcción y usarla de manera creativa.

En la creación de significado de una percepción simple fenomenológica podemos distinguir dos elementos. Por ejemplo, cuando miramos una silla, en parte tiene sentido suponer que los demás le dan el mismo sentido objetivo dentro de la misma cultura. La otra parte de la percepción es a través de un juicio u opinión, el “cómo es esta silla”, por ejemplo, es bonita; en este supuesto sería distinto suponer que los

demás opinan lo mismo. Si observamos otro contenido más complejo como por ejemplo una persona con sus propósitos en la vida, la información está contenida aunque la captamos subjetivamente pero se manifiesta en las elecciones de su profesión, de su pareja, de la residencia, etc.; en definitiva en actos obvios.

En el marco terapéutico podemos ayudar al cliente en su esfuerzo de liberarse de patrones e implicaciones facilitándole el distanciamiento de la situación. Husserl descubrió que la percepción de algo, por ejemplo una silla, es una percepción subjetiva, pero está basada en una evidencia. Lo que no es evidente u obvio no puede ser la base de una decisión importante. Sin percepción evidente también se construye un sentido, pero de una manera dudosa.

A toda la construcción de sentido antecede un proceso de aprendizaje en el que la persona se ubica en un marco de significados, interpretaciones y explicaciones, así como de normas. De esta forma se puede orientar en el mundo. Se acostumbra a normas y reglas que dirigen su actuación y le dan significado. Le posibilita vivir en sociedad pero, como sabemos los terapeutas, también le dificulta la vida. En terapia vemos cómo las pautas o patrones aprendidos en la infancia limitan la vida del adulto cuando se mantienen de una forma inconsciente y rígida, en forma de introyectos. En la infancia sirvieron a la supervivencia, pero ahora en el presente se convierten rápidamente en una cárcel.

Otra premisa de Husserl es que toda percepción está relacionada con la perspectiva. Esto se traduce en expectativas sobre la parte no visible de modo directo. En terapia se nos abre la posibilidad de constatar un cambio de perspectiva. Si lo miramos más de cerca, esto puede explicar el fenómeno de la transferencia, que se produce cuando la inferencia de un fondo invisible activa un patrón de una situación distinta.

3.3. Fenomenología en las Constelaciones familiares

Todo lo arriba reseñado es válido para las Constelaciones familiares y además aclara por qué es tan importante para un constelador la base de terapia Gestalt.

Al igual que en la terapia Gestalt, en las Constelaciones familiares se atiende al aquí y al ahora y no se trabaja con reglas ni teorías fijas, sino con la percepción directa.

El terapeuta se apoya en la percepción de lo que ocurre durante la sesión y partiendo de ahí puede proponer una hipótesis, pero siempre la corrobora con un experimento con el que el paciente pueda darse cuenta. En este proceso se muestran las dinámicas del sistema y se abre una comprensión de las dinámicas que llevan a cierto comportamiento o situación con una visión más panorámica. El facilitador de Constelaciones familiares se apoya en la percepción momentánea de dónde se ubican los representantes en el espacio, cómo se mueven y cómo se interrelacionan los miembros del sistema. El facilitador apoya la expresión, no es un guía.

En el camino del conocimiento fenomenológico, la persona se expone a la gran variedad de fenómenos de un determinado horizonte sin seleccionarlos ni valorarlos. Así, pues, este camino del entendimiento requiere que la persona se vacíe, tanto en relación con las ideas que hasta ese momento albergaba, como en relación con los movimientos interiores, sea a nivel emocional, voluntario o de juicios. Aquí, la atención está a la vez orientada y no orientada, centrada y vacía. (Hellinger, 2001, Los ordenes del amor, p. 18).

En la consulta individual estos movimientos quedan restringidos porque no tenemos representantes. Se puede trabajar con fieltros representativos y otras figuras que posibilitan la percepción del campo. En las Constelaciones, tanto con representantes como con fieltros, el cuerpo es la herramienta de percepción. Puede haber movimientos abruptos, como cuando alguien se cae al suelo, o movimientos lentos y sensaciones. Cuanto menos interfiramos con la mente, más se podrá dar el movimiento. Esto es lo que las distingue del teatro. Cuanta menos interferencia haya por parte del representante, más auténtica será la representación. Al asistir a las Constelaciones se desarrolla rápidamente un sentido que nos avisa cuando la persona está actuando. No es una representación de un rol sino la percepción de algo que se está moviendo.

La actitud fenomenológica requiere una disposición atenta para actuar, pero sin pasar a la realización. Gracias a esta tensión, nuestra capacidad y nuestra disposición para la percepción se potencian extraordinariamente. Quien logra sostener esta tensión, al cabo de un tiempo experimenta cómo se va configurando alrededor de un centro lo mucho que abarca su horizonte, y de repente descubre un contexto, quizás un orden, una verdad, o el paso que le lleva más allá. Esta comprensión viene defuera, por así decirlo, se experimenta como un regalo y, por regla general, es limitada. (Hellinger, 2001, Los ordenes del amor, p. 19).

A mí personalmente me gusta la comparación con un equipo de radio en el sentido de que sintonizamos con una frecuencia que es la del sistema del cliente y recibimos información. En las Constelaciones en grupo, tanto el terapeuta como la persona que representa ya están alineadas con el asunto del cliente ya que el grupo genera el campo desde el momento en que se inicia el trabajo.

Las Constelaciones ponen especial énfasis en los hechos concretos que han tenido lugar. Estos hechos son reconocidos como importantes, más incluso que el carácter. En Gestalt se pone más énfasis en la vivencia emocional subjetiva del cliente.

4. El campo en el enfoque gestáltico

4.1. El campo y el contacto

El concepto de campo y de relación es fundamental para la Gestalt, tanto que en un principio Fritz Perls denomina la terapia Gestalt “terapia de contacto”.

Cuando el concepto de campo se desarrolló hacía referencia fundamentalmente a conceptos naturales, como los campos electromagnéticos. La teoría del campo psicológico se remonta a la Psicología de la Gestalt². En analogía con el campo físico, los psicólogos de la Gestalt han hablado de los campos de percepción.

Más adelante, la teoría de campo fue desarrollada principalmente por otro psicólogo, Kurt Lewin (1890-1947), orientado a la psicología social. Enuncia que el entorno de un individuo está estructurado específicamente de acuerdo con su personalidad y su experiencia. La persona está en continua interacción con su entorno. El comportamiento y la acción tienen lugar dentro de un campo. Lewin se ha convertido con esta teoría en el fundador del concepto de dinámica de grupo. Considera que dentro de un grupo hay un campo de fuerzas que se manifiesta en las interacciones entre los miembros del grupo.

En Gestalt la experiencia se da en un campo en el cual el “self” se encuentra con el entorno. El psicoterapeuta gestáltico empieza a trabajar precisamente con las perturbaciones del contacto vividas en la relación terapeuta-cliente, a menudo denominadas resistencias o mecanismos neuróticos.

En el libro *Excitement and Growth*, de Perls, Goodman y Hefferline (1951) destacan la importancia del campo:

² La psicología de la Gestalt es una corriente que surgió al principio del siglo XX en Alemania. Sus exponentes más importantes son Max Wertheimer, Kurt Koffka, Wolfgang Köhler y en un sentido más amplio Kurt Lewin.

No existe ninguna función animal que se complete a sí misma sin objetos y entorno, (...). Vamos a llamar a esta interacción del organismo y del entorno, en cualquier función, el “campo organismo/entorno”; y vamos a recordar que cuando teorizamos sobre impulsos, emociones, etc., siempre nos vamos a estar refiriendo a un campo de interacción y no a un animal aislado. (Perls, 2006, Terapia Gestalt, p. 6, 7).

Más adelante en el mismo libro:

Así, en cualquier estudio sobre el hombre, como la fisiología humana, la psicología o la psicoterapia, debemos hablar de un campo donde, por lo menos, interactúan factores sociales, culturales, animales y físicos. En este libro nuestro enfoque es “unitario”, en el sentido de que intentamos considerar, de un modo detallado, cada problema como teniendo lugar en un campo social-animal-físico. (p. 7).

En el enfoque Gestalt afirma:

Ningún individuo es autosuficiente; el individuo, puede existir únicamente en un campo ambiental. El individuo es, inevitablemente en todo momento, parte de algún campo. Su comportamiento es función del campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente. La naturaleza de la relación entre él y su ambiente determina su conducta. Si la relación es mutuamente satisfactoria, el comportamiento del individuo es lo que llamamos normal. Si la relación es conflictual, el comportamiento del individuo es descrito como anormal. El ambiente no crea al individuo, como tampoco el individuo crea el ambiente. Cada uno es lo que es; cada cual tiene su carácter particular debido a su relación consigo mismo, con el otro y con el todo. (Perls, 1976, p.29).

Con esto quiere decir que el organismo no puede existir sin la aportación del entorno. Y en el segundo párrafo precisa que tenemos que tener en cuenta todos los

factores del entorno. Siguiendo con esta argumentación podemos ver la importancia que Perls le adjudicaba al campo. Perls no hace una especificación referente al campo familiar, lo incluye cuando se refiere al entorno. No distingue entre las relaciones sociales o familiares.

En este contexto es interesante nombrar el término “holismo”, que viene del griego *holos*, y significa “todo”, “entero”, “total”. Se puede apreciar de nuevo su parecido con la Gestalt. El holismo sostiene que todas las partes de un sistema no pueden ser completamente determinadas o explicadas por sí mismas. Es el sistema como un todo integrado y global el que en definitiva determina cómo se comportan las partes. Perls, en su libro *El enfoque gestáltico* hace referencia a la doctrina holística en relación con la psicología:

“El hombre es un organismo vivo y a algunos de sus aspectos se les llama cuerpo, mente y alma. Cuando definimos el cuerpo como la suma de células, la mente como la suma de percepciones y pensamientos y el alma como la suma de emociones, y aunque añadamos una ‘integración estructural’ a cada uno de esos términos, nos damos aún cuenta de cuán artificial y en desacuerdo con la realidad están esas definiciones y divisiones.” (Perls, Yo, hambre y agresión, 1975, p. 39).

Con esto insiste en la imposibilidad de concebir partes de la persona como independientes o aisladas de otras partes. La vida mental está íntimamente unida a la expresión física a nivel corporal.

Esta concepción de la vida humana y de la conducta que se considera compuesta de niveles de actividad, barre de una vez por todas con el paralelismo sico-físico, perturbador e insatisfactorio con que la psicología se ha enfrentado desde su nacimiento. Nos permite ver el lado mental y físico del comportamiento humano, no como entidades independientes que podrían existir aparte de los seres humanos o de uno u otro... Una vez reconocido que los pensamientos y las acciones

son hechos del mismo material, podemos traducirlos y transponerlos de un nivel a otro. (Perls, 1976, p. 28).

Con esto hace alusión implícita al concepto de holismo. El holismo de la Gestalt no solo apunta a la concepción de ver a la persona como una unidad indivisible entre cuerpo, mente y alma, sino que además se refiere a la totalidad del campo. Quiere decir que la persona nunca se puede ver sin tener en cuenta al entorno. Es ahí donde empieza hablar del ajuste creativo entre organismo y ambiente. Y concreta las perturbaciones de contacto como interrupciones del ajuste creativo al entorno. La frontera de contacto está entre organismo y entorno y es ahí donde hay un continuo proceso de intercambio. El self es un proceso que cambia y crece en contacto con el entorno. No se puede entender a la persona sin tener en cuenta el campo que la rodea. Si no estamos en contacto nos quedamos con experiencias y conductas rígidas.

4.2. Resonancia y autorregulación

La autorregulación es lo que en el nivel fisiológico es la homeostasis que integra las necesidades psicológicas y de contacto. La dificultad aparece cuando el organismo no discierne las necesidades básicas de las necesidades de compensación.

El proceso homeostático es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Por lo tanto, homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades. Dado que sus necesidades son muchas y cada necesidad altera el equilibrio, el proceso homeostático transcurre todo el tiempo. La vida, en todas sus formas, se caracteriza por este juego continuado de balance y desbalance en el organismo.” (Perls, El enfoque gestáltico, 1976, p. 20)

Pero el ser humano también tiene otras necesidades, que no solo son fisiológicas o biológicas como comer, mantener la temperatura corporal o dormir. Para la persona existen otras necesidades importantes como la necesidad de contacto, de afecto y de relación social.

“El organismo también tiene necesidades de contacto al igual que necesidades psicológicas. Estas se experimentan cada vez que el equilibrio psicológico se perturba, al igual que las necesidades fisiológicas se sienten toda vez que el equilibrio fisiológico se ve perturbado. Estas necesidades psicológicas son lo que podríamos llamar la contrapartida psicológica del proceso homeostático. Quiero, sí, dejar bien establecido que los procesos psicológicos no pueden divorciarse de los fisiológicos; cada uno contiene elementos del otro. Aquellas necesidades que son de naturaleza primordialmente psicológica y los mecanismos homeostáticos o adaptativos que las

regulan, constituyen parte de la materia de la psicología.” (Perls, El enfoque gestáltico, 1976, p. 21).

En Gestalt el concepto de autorregulación está relacionado con el mantenimiento de la salud y con la capacidad del individuo de darse cuenta de lo que necesita. El organismo actúa en función de las necesidades que surgen en cada momento y esto está relacionado con lo que Perls llamó la “jerarquía de las necesidades”, que opera dentro de un organismo sano y que condiciona el proceso mediante el cual este busca satisfacerlas. Cuando el proceso homeostático falla y el organismo permanece en un estado de desequilibrio durante demasiado tiempo, surge la enfermedad.

“Así llegamos a lo que considero el fenómeno más importante e interesante de toda patología: la auto-regulación versus la regulación externa. La anarquía, generalmente temida por los controladores, no es una anarquía carente de significado. Por el contrario. Significa que el organismo es dejado solo para cuidarse a sí mismo sin interferencias externas. Y creo que entender esto es una gran cosa: el darse cuenta per se – por y de sí mismo – puede ser curativo. Porque con awareness pleno uno se da cuenta de esta auto-regulación orgánica, uno puede permitir que el organismo se haga cargo sin interferir, sin interrumpir; podemos fiarnos de la sabiduría del organismo. En contraste con todo esto, está la patología de la auto-manipulación, control de ambiente y todo lo demás, que interfiere con este sutil auto-control orgánico.” (Perls, Sueños y existencia, 1998, p. 28)

“En terapia, este tipo de auto-regulación es muy importante, porque lo emergente, lo inconcluso, saldrá a la superficie. No tenemos que cavar, está todo ahí y se puede mirar de la siguiente manera: desde adentro alguna figura emerge, surge, viene a la superficie, luego sale

al mundo externo, alcanza lo que queremos, vuelve, asimila y recibe. Algo nuevo surge y de nuevo el mismo proceso se repite.” (Perls, Sueños y existencia, 1998, p. 33)

Cuando el terapeuta sintoniza y entra en resonancia con el campo del cliente y con el campo que se crea entre ellos, puede servir de amplificador. Si terapeuta y cliente se permiten entrar en este espacio, que es un espacio de vacío donde la vivencia simplemente ocurre, es enormemente rico y sorprendente lo que emerge de ello. El terapeuta está simplemente presente y acompaña al cliente en su proceso confiando en su autorregulación, promoviendo su capacidad de sintonizar con su sabiduría interna o la sabiduría del campo.

4.3. Lo interpersonal y lo sistémico, mutua importancia

La terapia Gestalt se sitúa en un enfoque intrapsíquico, interpersonal y, como algunos afirman, transpersonal.

Creo importante aclarar las definiciones. Con "intrapsíquico" entendemos la dinámica interna que tiene lugar dentro de una persona. Los acontecimientos intrapsíquicos, ya sean los conflictos clásicos entre rebelión y sumisión, el súper yo y el it, el mandón y el mandado o conflictos de lealtad o patrones internos de interacción tienen sus raíces en un evento interpersonal entre el niño y sus principales cuidadores. El embarazo es otro momento definitivo en la constitución de lo intrapsíquico. Podemos añadir una variable, el temperamento como base orgánica donde los factores del campo encajan. No partimos de una "tabula rasa". Estas primeras experiencias se convierten en imágenes internas y patrones y se reactualizan en el presente con las personas del entorno. Así trabajamos con el sistema de "alineación y identificación" (Perls) que ha sido introyectado de tal forma que lo percibimos como algo intrapsíquico, nuestro, aunque se active en el contacto con el otro. De ahí el término "interpersonal" que hace referencia a la dinámica de relación entre diferentes personas o grupos de personas. Como ya señalado arriba los patrones intrapsíquicos se generan en gran medida por experiencias interpersonales tempranas.

Todo este aprendizaje infantil luego se manifiesta en la conducta interpersonal adulta. Vemos que estos dos conceptos están intimadamente relacionados.

La Gestalt no es una terapia sistémica es una terapia dialógica de yo y tú y de cualquier otro contacto interior exterior. La Gestalt es interpersonal, acontece en el contacto entre por lo menos dos personas mediante un dialogo. Terapeuta y paciente forman los dos partes del campo. El dialogo sanador se crea en el “espacio entre” y el contacto verdadero no se hace sino que sucede.

Los criterios del dialogo en Gestalt tienen fuertes influencias de Martin Buber (1878-1965). La influencia de Buber se hace constar en estos enunciados: "abarcara el campo" significa para él ofrecer, abrir al otro toda tu existencia y tratar de vivenciar su experiencia como la propia, ver el mundo a través de los ojos del otro y conservar aun así el sentido del sí mismo. La comprensión empática es sólo uno de los lados del diálogo, en el momento de la totalidad ambas personas son tenidos en cuenta.

También habla de "presencia", que significa que el terapeuta se involucra completamente en la interacción. Permite que el cliente lo toque y aporta su experiencia personal al diálogo si lo estima conveniente y útil para el proceso del cliente.

Y el término "reconocimiento del otro en todo su ser" significa por una parte reconocer y aceptar al otro pero también, si es necesario, confrontarlo cuando el terapeuta señala algo que se escapa a la percepción del cliente. En el reconocimiento del otro a todo su ser está el potencial para el cambio. Como dice Naranjo (1999) *“lo crítico en el proceso de curación es la relación personal entre el médico y el paciente.”*

La terapia sistémica concentra esta visión interpersonal añadiendo una entidad especial a diversos grupos, por ejemplo el grupo familiar, las organizaciones o las escuelas, como macroentidades interpersonales que se rigen por normas de grupo.

La teoría de sistemas fue fundada por el biólogo Ludwig von Bertalanffy, quien describió en los años 50 los organismos vivos como sistemas de autocontrol. En psicología se consideran la psicología de la Gestalt y la teoría de campo de Kurt

Lewin como precursores del pensamiento sistémico. Los sistemas son totalidades cuyos elementos interactúan y están diferenciadas del medio ambiente. La teoría de sistemas investiga la estructura de los sistemas, su dinámica y su comportamiento en el tiempo con cada vez más énfasis en el concepto de auto-organización. La terapia sistémica se orienta al sistema en su totalidad. La teoría es que todas las personas presentes en un sistema influyen en la toma de decisiones y en la vida de los demás miembros.

Quiero apuntar que la terapia sistémica hoy en día cuenta con diversas corrientes, según la clasificación que expone Wienands (Einführung in die körperorientierte systemische Therapie, 2010, p.12)³ en su libro:

Circular – terapia sistémica de Milán. Preguntas circulares. Todo enunciado sobre otra persona es una descripción de uno mismo.

Terapia familiar estructural – Salvador Minuchin. Diferenciación de los subsistemas de la familia.

Orientado a la solución - Steve de Shazer, Paul Watzlawick, Milton Erickson. Cambiar el enfoque del problema hacia la solución.

El enfoque transgeneracional – Iván Boszormenyi-Nagy. Relaciones invisibles y lealtades entre los miembros del grupo familiar.

Orientado al crecimiento – Virginia Satir. La relación amorosa, empática en el sistema.

Terapia Narrativa – Harry Goolishian, Michael White. Se distingue entre la conducta problemática de la persona y la persona misma y sus allegados.

Simbólica-Experiencial – Carl Whitaker. Mirada a la conducta irracional e invitación a jugar con ella..

Fenomenológica – Bert Hellinger.

³ Traducido por mí.

Cuando nos pasamos a la concepción de campo de las Constelaciones, que se han desarrollado en un tiempo mas reciente, tenemos que tener en cuenta el “Zeitgeist”⁴ actual y su inserción en el cambio de paradigma.

La aportación de Hellinger es establecer lo que el llama “el orden del amor” entre los miembros de la familia y en algunos casos personas que están unidas a la familia por hechos importantes, como pueden ser los que hayan sufrido una suerte difícil o hayan renunciado a su propio beneficio en pro de esta familia. En analogía podríamos decir que los miembros de una familia son como los órganos del cuerpo.

Las Constelaciones añaden a la percepción de campo la inclusión del sistema familiar del cliente. En la consulta individual nos podemos imaginar detrás del paciente a su padre y a su madre y de esta forma crear un campo más grande que nos ayuda a situarle en un contexto más grande. Una persona pertenece a muchos sistemas, por ejemplo a la familia de origen, a la actual, a su país, a su profesión, etc. Todo ello la condiciona. Si solo se mira la concepción intrapsíquica de la persona es posible que nuestra mirada se pierda en el discurso del cliente. El sistema es una conciencia colectiva que abarca a muchas personas y permite imprimir una imagen de la situación de la persona dentro del mismo y hacer visibles sus alianzas y vínculos.

Para un gestaltista hay un campo de relación, mientras que en Constelaciones hablamos de un campo de conciencia colectiva que, por consiguiente, no está dentro del organismo sino que es parte de una entidad propia. Las personas miembros de este campo no necesariamente tienen conciencia de las dinámicas de fuerzas de vinculación que se establecen en este campo. Esto es lo que Hellinger llama “alma familiar”. En este campo el tiempo pierde importancia y los acontecimientos pueden estar influenciado por situaciones que han tenido lugar hace generaciones. La comprensión y la conciencia de entender patrones de relaciones conflictivos frente al fondo de la propia historia familiar transgeneracional amplía la visión de las relaciones interpersonales.

⁴ Palabra alemana que se refiere a nuestro tiempo contemporáneo

Desde el siglo 17 seguimos un paradigma para mí obsoleto por todos los desarrollos habidos en la física moderna. Agarrarse todavía a la visión mecanicista del mundo es igual a quien dijo que la tierra es plana. Como siempre los investigadores ya han vislumbrado la imposibilidad de la visión actual pero hasta que no haya un número crítico y haya pasado una generación para la asimilación, la corriente mayoritaria seguirá agarrado al mecanicismo.

Los principios filosóficos acordes con este paradigma mecanicista son el positivismo, el reduccionismo, el dualismo y el materialismo. El éxito alcanzado con el desarrollo tecnológico, fue acompañado de una profunda deshumanización, se produjo una pérdida de sentido de vida y una depredación de los recursos del planeta. Con la ciencia mecanicista se le niega al hombre su espiritualidad.

En su inicio, para Francis Bacon el objetivo era con ayuda de la ciencia y validado como el único conocimiento, establecer el poder y el dominio de la raza humana sobre el universo. Según esta corriente lo empírico es lo válido y confiable, establece al experimento como único método de investigación de la naturaleza. Expuso la idea del universo como máquina, concepto también presente en Descartes, quien señaló sobre la naturaleza dualista de la realidad. Otro promotor de la visión mecanicista es Newton con su reduccionismo, según el cual podemos determinar la vida y reducirla a sus partes para comprenderla mejor.

Según Fritjof Capra, la física moderna muestra las limitaciones de las ideas y conceptos clásicos. Por ejemplo el concepto de materia en la física cuántica es totalmente distinto de la sustancia material tradicional de la física clásica.

Actualmente nos encontramos en un cambio de paradigma que transita de la ciencia mecanicista hacia una nueva visión del mundo iniciado por la física cuántica y que continua hoy día con desarrollos como el desarrollo del cerebro holográfico de Karl H. Pribram, la teoría del caos de Ilya Prigogine, la hipótesis gaia de James Lovelock, el orden implicado de David Bohm, la economía ecológica de Hazel Henderson, la medicina holística de Larry Dossey y la resonancia mórfica de Rupert Sheldrake. Voy a entrar en la teoría de los campos mórficos que muchas veces se usa como modelo explicativa de lo que ocurre en Constelaciones familiares:

Rupert Sheldrake define que existe un campo de información para cada ser. Estos campos se hacen cada vez más complejos desde la célula individual al cuerpo humano y de ahí al sistema familiar, son sistemas que comparten una común información y memoria. Según él, ciertos fenómenos se hacen más probables a medida que ocurren más veces, por lo que el crecimiento biológico estaría guiado por hechos previos. Como resultado, nuevos comportamientos adquiridos serían heredados por generaciones posteriores aunque no estén en contacto directo. Los Campos Mórficos podemos entenderlos como estructuras inmateriales, por lo tanto no perceptibles empíricamente, que se encuentran en la naturaleza y representan un soporte para que la información fluya entre y por los organismos. En estos campos está guardada toda la información ya sea en la semilla de un árbol está el árbol entero en potencia y lo que sale de esta información junto con las circunstancias que le rodean, si tiene agua o sol determina como esta información será desarrollado materialmente.

La idea de los Campos Mórficos permite rescatar todas aquellas concepciones holísticas de la Psicología que pretenden que el ser humano además de ser un ente individual pertenece a una colectividad que debe aceptar y conocer.

R. Sheldrake lo expresa así:

“Esta idea permite ver el funcionamiento de la memoria individual, la herencia de los instintos, las capacidades de conducta como aspectos diferentes de un mismo fenómeno. Todos dependen de resonancia mórfica, pero el funcionamiento de la memoria individual es más específico que la herencia de instintos y conductas. La memoria, las capacidades individuales de aprendizaje operan contra el fondo de una memoria colectiva heredada por la resonancia mórfica de los miembros anteriores de la especie. En el reino humano, un concepto de este tipo ya aparece en la teoría junguiana del inconsciente colectivo como memoria colectiva heredada. La hipótesis de la resonancia mórfica permite considerar el inconsciente colectivo no sólo como un fenómeno humano sino como un aspecto de un proceso más general, en virtud del cual los hábitos se heredan en todo el mundo natural” (Sheldrake, 1994, p. 129).AKE, R. (1994). El renacimiento de la naturaleza: la nueva imagen de la ciencia.

Un conocimiento aprendido por una parte de la especie se hace accesible al resto de la especie. Hay muchos ejemplos uno de ellos es el de los monos que aprendieron a usar una herramienta y luego este conocimiento nuevo se hizo asequible a toda la especie aunque no tuvieron contacto físico. Cuando un suceso es repetido un gran número de veces se formará en la naturaleza un patrón que posteriormente tenderá a repetirse o a modificar eventos futuros parecidos. Obviamente no debemos perder de vista el hecho de que la mente individual posee sus propias determinaciones (deseos, creencias, valores, etc.) que actúan de una forma holográfica sobre el patrón establecido en los campos mórficos. Está inmersa en el campo de la información de la familia y dentro de este campo de información que desarrollo mi individualidad con las restricciones que me encuentro por mi condición de pertenecer a una familia determinada en un tiempo determinado y con unas circunstancias determinadas.

5. Una mirada gestáltica a los vínculos

A medida que iba escribiendo me di cuenta de la complejidad del tema que he abordado y que excede esta tesina al ser materia para varias tesinas. Aun así por su importancia en la consulta clínica quiero entrar en él siendo consciente de la limitación.

5.1. La importancia de los vínculos en la clínica

La Real Academia Española define el vínculo (del latín *vincŭlum*) como “*una unión, relación o atadura de una persona o cosa con otra*”. Por lo tanto, dos personas u objetos vinculados están unidos, emparentados o atados, ya sea de forma física o simbólica.

La vinculación en un sentido amplio de la palabra describe una relación estrecha entre dos personas, y en sentido más específico psicológico la unión entre un bebé y su madre que se establece en el primer año de vida.

Se establece una diferenciación entre el término vinculación y el término apego en el sentido de que el vínculo afectivo hace referencia a la unión afectiva que se crea entre madre e hijo, y que es el fundamento de todas las futuras relaciones generando una confianza esencial en la vida. El apego tal y como se usa en la actualidad sale de una concepción etológica y se concibe como un mecanismo preprogramado de la evolución para proveer de un objetivo biológico como proximidad, protección y seguridad. Según la teoría de Bowlby en el desarrollo psicoevolutivo primero se establece el apego y luego el vínculo.

La vida es relación, tenemos multitud de relaciones y nuestro bienestar depende en gran parte de la satisfacción en estas relaciones. La mayoría de nuestras preocupaciones resulta de las relaciones con los padres, con la pareja, con los hermanos, con los amigos, con los compañeros de trabajo, etc.

Pero la relación más vinculante que guía la evolución de la personalidad es la relación con la madre y en segundo lugar con el padre, o en su ausencia personas que han sustituido a los padres, estos no se pueden comparar nunca con la relación con los padres.

Para la satisfacción del deseo de amor e intimidad necesitamos crear un vínculo profundo. Las primeras experiencias al respecto tienen lugar en el tiempo después del nacimiento. Las necesidades de un recién nacido no son solo de cuidado físico sino también de amor y cuidado. En la relación con los padres se crea lo que llamamos la sensación de seguridad básica que por diferentes razones puede o no establecerse.

A lo largo de la vida la persona se entrega a otras relaciones, normalmente la más importante es la unión con la pareja que igualmente está motivada por la necesidad de amor y cuidado.

En estas dos relaciones es donde vivenciamos la intimidad como en ninguna otra relación. La relación con los padres en la infancia y la relación con una pareja en la edad adulta tienen un significado especial en la vida. Dado que en la pareja ponemos necesidades similares a las que tuvimos con los padres, nos podemos afirmar que las experiencias vividas en la infancia tienen repercusión en la relación de pareja. Es probable que una buena vinculación padres-hijo cree confianza para que en la edad adulta las relaciones sean abiertas y cooperativas, lo que lleva a tener buenos vínculos. Si por el contrario la relación ha sido marcada por el abandono y el rechazo se podría establecer una actitud de desconfianza generalizada que lleva a una profecía auto-cumplida al fracaso de las relaciones de pareja.

La pregunta es si había personas de relación amorosa y segura cuando el niño era pequeño, si le han dado lo que necesitaba, si han aceptado al niño tal como era. La cualidad de la primera vinculación determina en gran medida su conducta en las relaciones amorosas y en la relación con sus propios hijos.

Eric Ericsson hablaría de la confianza básica. Esta relación madre-hijo es la base de todas las demás relaciones de la persona. La intensidad y el calor emocional de este

vínculo van a influir en la calidad de las relaciones que establece la persona en su vida, en este supuesto están de acuerdo tanto Freud como Bowlby.

Antes de nacer madre e hijo constituyen una unidad. El feto recibe alimento y oxígeno a través de la placenta y está bañado en el líquido amniótico. Por estas vías de comunicación se transmite también el estado emocional de la madre. En buenas circunstancias el embrión y luego el feto está en un ambiente de calor y seguridad. Después de nacer sigue siendo la tarea de la madre, en algunos casos el padre participa activamente en mantener esta sensación de amor y seguridad. La madre va a amamantar y cuidar al niño, va a jugar con él, cambiarle los pañales, darle de comer y acariciarle.

Las investigaciones sobre el desarrollo del feto y la importancia del primer año de vida llevaron a cambios en el cuidado de la mujer embarazada y del recién nacido y en dar más protagonismo a la lactancia materna.

En el terreno de la medicina Michel Odent, médico obstetra francés, lleva años luchando por un embarazo y nacimiento humanizado en un ambiente agradable y fue el primero en introducir el parto en el agua. Describe las prácticas hospitalarias con sus muchas intervenciones al parto como el fórceps, la epidural, la oxitocina y más drogas para la aceleración y la medicalización del parto. También resaltó la importancia del comienzo de la lactancia en la primera hora después de nacer el bebé. Según él el nacimiento influye en la salud y en el futuro de la especie, insiste en la importancia del nacimiento a efecto de la salud inmunológica. Describe un periodo crítico a nivel genético desde el periodo fetal hasta el primer año en el que los genes son especialmente sensibles a la influencia ambiental. En su concepción médica lo enfoca hacia enfermedades como el autismo, las alergias, el asma, etc. además de la influencia psicológica.

Cada vez más investigadores reconocen la importancia de todo lo que ocurre desde el momento de la concepción para la salud física y psicológica. En el momento de la concepción se unen tres aspectos que son la herencia genética de la madre y del padre, el momento de la concepción referido a la situación en la cual ocurre. No es lo mismo si un hijo es planificado o si ha sido concebido durante una violación. Y como

tercer punto postulo el campo familiar, la historia familiar particular, la herencia somato-psíquica de los padres. Si recurrimos al budismo nos dicen que las energías presentes en el momento de la gestación, nos dan una energía kármica que será el sustrato básico para toda la vida. Estas circunstancias espacio temporales están interrelacionadas por la sincronidad, concepto desarrollado por Jung para referirse a dos o más sucesos relacionados entre sí que acontecen en una coincidencia temporal pero no tienen relación causal.

Los acontecimientos durante la concepción y el ambiente intrauterino van a influir en la vida del organismo que va a nacer con el agravante que dichas vivencias se graban a un nivel aún más somático y van a determinar el temperamento del niño.

El psiquiatra checoslovaco, Stanislav Grof fue el primero en demostrar que las experiencias emocionales y psicósomáticas vividas durante la gestación y las distintas fases del nacimiento biológico forman un sistema condensado que él llama COEX, sistema de EXperiencia COndensada. Afirma que funciona como principio organizador y condicionador de todas las experiencias y capas siguientes. Según él la gestación y el parto pasan por 4 etapas ampliamente descritas como matrices perinatales. Afirma que las condiciones de embarazo y parto influyen en nuestra estructura psíquica y en las patologías.

Las investigaciones en los últimos treinta años al respecto demuestran que el periodo perinatal: la etapa intrauterina y el proceso del nacimiento son momentos sumamente vulnerables en la vida de las personas, es el momento formativo más tierno el más receptivo y el más influenciado por las condiciones del entorno en el que se desarrolla

Es sabido que las experiencias perinatales quedan inscritas como una forma de memoria inconsciente en el sistema psico-corporal del embrión y su influjo tiene repercusiones que se trasladan a la vida adulta. Muchos de los síntomas orgánicos y psíquicos que padecemos, dificultad en las relaciones o la visión de nosotros mismos pueden resonar con aspectos traumáticos que se han vivido en ese periodo.

Todos tenemos algún tipo de memoria temprana más o menos intensa que crea un molde en nuestra vitalidad, la estructura corporal y las pautas de comportamiento que determinan nuestra vida.

Antes de Grof, Otto Rank (1884 – 1939), discípulo de Freud, fue el primero en hablar de la importancia que las experiencias perinatales desempeñan en el estado y en la génesis de futuras patologías.

Tengo tres hijos y tenía claro que mis hijos sentían ya en el vientre materno y sobretodo por mí quería un parto en casa donde me podía sentir tranquila, recogida y segura, sin olor a químicos o parteras y médicos que me dijeran como y donde tenía que ponerme. Estoy firmemente convencida que la conciencia durante el embarazo y esta entrada al mundo tan pacífica favoreció su salud física y psicológica. Han nacido con luz tenue donde la diferencia entre dentro y fuera no es tan abismal, en silencio, en un ambiente acogedor. No los ha tocado nadie más que mi pareja y yo, mantenían el cordón durante un tiempo largo.

Entonces ahí llegamos a la pregunta que es lo que influye en el desarrollo del niño. Una vez que el niño haya nacido en su interacción con el mundo se forma su carácter como estructura defensiva. Esta interacción se establece sobre la base del temperamento, el temperamento viene determinado por la fisiología y por lo que ha ocurrido durante el embarazo. Ya no tenemos la imagen de un recién nacido pasivo, la imaginación de que después del nacimiento el bebe no ve ni escucha durante varios meses no tiene vigencia ya. El recién nacido es participe activo de la relación desde el principio y usa sus posibilidades para conseguir atención y para la satisfacción de sus necesidades.

En psicología surgen varias teorías que quieren explicar el establecimiento del vínculo: el psicoanálisis, la teoría conductual y la teoría etológica.

El psicoanálisis fue la primera escuela en resaltar la importancia de las relaciones afectivas en la infancia y relacionar el vínculo con la relación aprendida con los padres. La tradición psicoanalítica concibe el vínculo como una manifestación del instinto sexual que dirige la libido hacia la persona que satisface la necesidad del niño,

en este caso la necesidad de cuidado y alimento. Según Bowlby dentro de las teorías psicoanalíticas existen al menos cuatro teorías. Pero todos coinciden en que la vinculación es el resultado de la satisfacción de las necesidades, solo divergen en el tipo de las necesidades fisiológicas. Hay un espectro desde el alimento y calor, al gusto por el pecho materno hasta la necesidad de establecer contacto con otras personas.

Las teorías conductuales ven en la vinculación una reacción a estímulos con las que el organismo se adapta a su entorno. Conducta es entonces el resultado de relación estímulo - respuesta que ha aprendido la persona desde algunos reflejos innatos. Según ellos el vínculo es el resultado de un proceso de aprendizaje, en el que se ha vivenciado que a través de la presencia y el cuidado de otras personas se pueden aumentar las sensaciones placenteras.

La teoría del vínculo de John Bowlby, con formación psicoanalítica, una de las más importantes hoy en día se enmarca como teoría etológica. Hace hincapié en la complejidad del vínculo entre madre y niño como en la importancia de la separación temprana de la madre. Las hipótesis de Bowlby revolucionaron los puntos de vista vigentes en los años 40 y 50 sobre el significado de la relación madre-hijo temprana desde el punto de vista psicoanalítico, porque resaltaron la importancia de experiencias tempranas ocurridas como por ejemplo la separación de la madre para el futuro desarrollo. Hoy en día la teoría de Bowlby es la base de investigación en desarrollo del vínculo. Sus conceptos y modelos se integran en el trabajo práctico de psicólogos y están incluidos en formaciones de psicólogos. Los seguidores de la teoría etológica postulan una programación dada por la naturaleza, innata, filogenético que lleva a que madre e hijo entran en una relación interpersonal. Según ellos a la madre solo a través de la presencia del niño le nace la necesidad de cuidarlo. Y el recién nacido también tiene un repertorio de conducta amplio para captar la atención de la madre y propulsar así el vínculo. La vinculación del recién nacido a la madre se ve en esta teoría como un paso evolutivo que propulsa la seguridad del niño y garantiza su supervivencia. La manera como interpreta la madre las señales del niño, quiere decir como los entiende y como reacciona ante ellos, condicionan el conseguir o no

conseguir el vínculo. Solo cuando se reconocen y satisfagan las necesidades del niño puede tener sensación de seguridad y bienestar.

La teoría del apego de Bowlby fue probada experimentalmente por su colaboradora Mary Ainsworth, que investigó en la década de 1960 la teoría en un número de patrones de apego en recién nacidos: apego seguro, apego inseguro-evitativo y apego inseguro-ambivalente. Posteriormente, fue identificado un cuarto patrón, el apego desorganizado, por Main y colaboradores en 1985. Si observamos estos patrones de apego resulta evidente cómo estos estilos imprimen la conducta posterior en las relaciones: el miedo a la intimidad, maltrato, infidelidad, etc.

Investigaciones más recientes parecen confirmar que hay una relación entre lo que se guarda en la mente de la experiencia de vinculación temprana y el desarrollo posterior socio-emocional, sobretodo la capacidad conseguir y mantener relaciones emocionalmente estrechas. Aunque estas relaciones no son tan determinantes como dijo Freud. No son una acuñación irreversible sino una posibilidad de que haya posibilidad que aparezca así.

En estudios longitudinales internacionales han acompañado a los niños desde el nacimiento a través de varias décadas de su vida y han observado su desarrollo. Estos estudios investigan las condiciones de formación del vínculo seguro. Los resultados muestran que un apego seguro es la mejor condición de enfrentar la vida de forma activa, afrontar situaciones difíciles y permanecer emocionalmente equilibrado o en situación de sobrecarga, estrés buscar ayuda.

Pero que es el apego seguro y como se puede comprender este concepto? La teoría de Bowlby afirma que debe de haber un sistema de conducta que ha resultado de la evolución. Se ha creado porque en los primeros años de vida requiere un mecanismo que garantiza la cercanía entre madre e hijo, ya que un recién nacido solo no podría sobrevivir. Este sistema solo se activa cuando de produce estrés interno o externo. En tiempos de bienestar se activa otro sistema de conducta que beneficia la exploración del mundo y el desarrollo de la autonomía.

En base a estos supuestos se han creado situaciones experimentales, que pueden activar situaciones de estrés para propulsar el comportamiento de apego y poder medir la confianza en el vínculo y a la vez sean éticamente responsables.

Con los niños pequeños se hacen pruebas en el laboratorio estandarizadas en las cuales se investiga como se comporta un niño de un año y medio a dos años en un entorno desconocido con una persona extraña cuando le dejen solo durante algunos minutos. En esta edad el apego seguro todavía se puede observar en el comportamiento. Esta situación es estresante para todos los niños de esta edad, la diferencia radica en como lo afrontan.

La mayoría de los niños (60-65%) respondieron como era de esperar, estos niños eran molestos y temerosos frente a la situación de amenaza pero se calman rápidamente cuando la madre vuelve a la habitación. Esto son los llamados niños seguros que muestran sus emociones de una forma clara y se ajustan bien cuando cambia la situación. Otro grupo de niños, alrededor de 20 al 25% no reacciona a la ausencia de la madre. Ellos siguen jugando mientras la madre se ha ido y al parecer apenas se dan cuenta de su regreso. Estos niños son llamados inseguros evitativos y se les podría describir como “fáciles”. Aunque estos niños no muestren señales de estrés evidente en esta situación, las mediciones hormonales han demostrado que están por lo menos tan estresados que los niños seguros. Sus valores de cortisol que es la hormona del estrés son mas altos que en los niños seguros.

El porcentaje restante de los niños (15-20%) muestran un patrón de comportamiento que se caracteriza por la expresión de emociones muy fuertes. Lloran y gritan por la ausencia de la madre y se resisten a dejarse consolar a la vuelta de la madre. Tardan en regular sus emociones negativas a un nivel que posibilita de nuevo un contacto con el entorno. Con la madre muestran un comportamiento ambivalente y a veces rabioso por eso se denomina su comportamiento de vinculo como inseguro-ambivalente.

De donde surgen estas diferencias en el comportamiento de los niños con estrés emocional? En primer lugar hay diferencias innatas temperamentales para la

diferencia en capacidad de regulación. Sin embargo se relaciona el comportamiento de la figura de apego, generalmente la madre, con el patrón de respuesta.

Madres de niños de un año seguros son en promedio mas sensibles, es decir se toman en serio las demandas del bebe, están atentas con el, son pacientes y alientan el deseo de explorar el ambiente. Estos niños tienen la experiencia que la activación de su sistema de unión desencadena una respuesta inmediata, por lo que se puede desactivar con rapidez para pasar a otros procesos cognitivos y emocionales. Las madres de bebes inseguro ambivalentes son en promedio menos atentos a las necesidades del niño. En sus interacciones se percibe una aversión con el deseo de unión del niño.

5.2. Crítica a Freud y concepción desde la Gestalt

El psicoanálisis fue la primera escuela de psicología que hizo hincapié en la importancia de los procesos afectivos para el desarrollo humano y postuló que la experiencia de la infancia temprana es fundamental para el comportamiento social posterior. Freud establece que la relación madre hijo es prototípica para todas las futuras relaciones. La tradición psicoanalítica concibe el vínculo como un instinto con el que se satisface la necesidad de cuidado y de alimento.

Básico para el psicoanálisis como disciplina científica es la suposición de Freud que la conducta humana y sobretodo la patología no puede ser explicada solamente a través de la conciencia. Por eso establece una separación de lo psíquico en consciente e inconsciente. La conciencia de la persona, también del niño, constituye solo una pequeña parte de la psique humana y Freud la describe como el esclavo de las motivaciones inconscientes. Nos quedamos con un ego pasivo. La división de la mente humana en consciente e inconsciente es una de las principales críticas de la terapia Gestalt. Perls, Hefferline, Goodman se preguntaron si hay una división tan marcada entre inconsciente y consciente, como dijo Freud. Presentaron frente a la rigidez de esta separación, el modelo de figura / fondo en el que la mente inconsciente constituye el fondo sobre el que la conciencia se destaca como una figura. Mientras pueda emerger la figura de forma flexible según la necesidad dominante el proceso

está en orden. La separación rígida y fija del inconsciente y consciente según Perls, Hefferline y Goodman no es una necesidad objetiva de la vida mental, sino ya una expresión de su deformación.

El descubrimiento del inconsciente lleva Freud a la teoría del instinto y sus concepciones del aparato psíquico. Según esta teoría en los primeros años de vida se forman tres instancias que cumplen diferentes funciones, el *ello*, el más antiguo de las tres, contiene todo lo heredado y los instintos del organismo. El *ego* o yo, que coincide con la conciencia es mediador entre ello y mundo exterior. El *súper ego* o súper yo representa las normas sociales y prohibiciones. Una conducta es correcta si está en consonancia con las exigencias del ello, del súper yo y de la realidad, es decir poner en consonancia sus necesidades. Lo reprimido constituye el inconsciente, el *ello*. El control lo asume el *ego*, mientras que las reglas y normas que llevan a la negación de los impulsos constituyen el *súper ego*. Dificultades psicológicas pueden ser fruto de una represión fallida en el caso de las psicosis o de una represión exagerada. Una persona así reprimida puede desarrollar enfermedades psicosomáticas y neurosis.

Freud basó la vivencia psíquica en la “economía de la energía nerviosa” y postuló una suerte de energía psíquica, también energía de los instintos. Se encuentra una analogía entre el mantenimiento de la energía física y la energía nerviosa. En este sentido postuló diferentes instintos como pulsaciones biológicas, los cuales desencadenan en el cuerpo estímulos internos. La excitación interna estimula la mente humana y crea una necesidad quiere decir la energía psicológica emerge de la energía biológica. Los instintos básicos son Eros (instinto de la sexualidad, el auto conservación, el amor, la vida, deseo de unidad), muchas veces se equipara con la libido, y Tánatos (agresión, impulso de destrucción, ruptura, instinto e muerte, odio). Supone una estructura instintiva que propulsa la actividad del organismo y supone que el conflicto entre la satisfacción de los instintos y la prohibición del entorno son la llave para el entendimiento de la conducta humana y de las enfermedades mentales.

Es un enfoque estructuralista porque los instintos no llevan directamente al comportamiento, son necesarios estructuras que actúan de mediador entre instinto y

conducta. Los instintos contenidos en el ello de manera inconsciente representan las exigencias físicas a la vida mental y su meta es la satisfacción instantánea.

Freud tenía la suposición de necesidad infantil sexual, describe el desarrollo como una serie de etapas psicosexuales, que manifiestan la transformación de la energía libidinosa en diferentes áreas del cuerpo. Postula que tienen una validez universal y que la evolución sexual no empieza con la pubertad. La fuente del instinto y el objeto de satisfacción cambian durante el desarrollo del niño y son sobretodo sexuales, así se cambian en cada fase de desarrollo por el que pasa el niño las zonas de necesidad sexual.

No existe evidencia de las etapas de desarrollo psicosexuales, ni de la dominancia de los impulsos sexuales sobre otras necesidades del niño como por ejemplo la curiosidad y la necesidad de contacto.

Según Freud por causa de las circunstancias de la vida y de las normas sociales se frustra o se reprime la satisfacción de los instintos. Esto es la causa por la que el niño tiene que reprimir sus necesidades para no entrar en conflicto. La principal crítica en el libro terapia Gestalt de Perls, Hefferline, Goodman se orienta a que el ego ha emergido por causa de la represión social, esto sería un ego fijo al que no se asigna poder creativo. Así mismo Freud postula que la represión es necesaria para controlar los impulsos destructivos. La psicoterapia de Freud corrige a través de un análisis racional biográfico del ego. Mediante este análisis se muestra el resultado enfermante de la represión. Como ya dice la palabra análisis es un proceso racional que no llega a las capas más profundas del ser y se mantiene en la capa cognitiva.

La terapia Gestalt por contra postula un yo creativo, el self, que ocupa un rol activo en el proceso de adaptación. La represión también está presente pero en el sentido de que inhibe al self a encontrar la posibilidad de soluciones creativas. La represión no destruye el potencial creativo del self. No es importante la historia de la represión sino su actualidad. *Cómo* reprimo en mi presente. Es una transición del “yo” al contacto real, de un yo que tiene frontera a un self que es la frontera de contacto.

La psicoterapia tiene que trabajar con el presente, y con asuntos del pasado solo en el caso que tiene un significado real en el presente, por ejemplo, cuando los recuerdos traumáticos provocan sentimientos actuales para así cerrar Gestalts inconclusos y trabajar en cambios concretos de la situación vital (o animar al cliente a mejorar su situación)

Cuando intentamos poner en práctica las conclusiones de las partes anteriores nos enfrentamos a una contradicción aparente: la afirmación de que el Ego sano es insubstancial parece estar en desacuerdo con mi exigencia de que el analista debería tratar al Ego más que al Inconsciente. Desaparece esa contradicción cuando formulamos la exigencia: el analista debería hacer uso de las funciones del Ego más que apelar al Inconsciente. (Perls, Yo, hambre y agresión, 1975, p.179).

Freud se queda con el concepto de la introyección, dejando las normas y recuerdos intactos y sin digerir. Se olvidó del más importante que es la digestión o asimilación y el crecimiento.

Cuando el psicoanalista trabaja con el inconsciente su meta es aumentar la conciencia del cliente pero no aumenta el esfuerzo y la iniciativa del cliente mismo de aumentar esta conciencia. Como hace el trabajo por el cliente produce más dependencia y le convence de la creencia que el saber intelectual le puede llevar a la comprensión. Pocas veces es el caso porque no lleva a la experiencia de uno sino al hablar sobre uno. Precisamente este hablar sobre, acercadeísmo, es donde el cliente pierde el contacto. En terapia Gestalt estas interpretaciones del psicoanalista se consideran desacertadas. Porque llevan implícito que el terapeuta entienda los problemas del cliente mejor que el cliente mismo. De esta forma le priva de lo más importante que es su iniciativa de conocerse y de descubrir sus propios valores en definitiva del crecimiento.

5.3. Visión del vínculo en Constelaciones familiares

En Constelaciones cuando hablamos de vínculo hablamos también del movimiento de amor interrumpido que se puede generar por la ausencia física o emocional de la madre, situaciones en las que no se podía establecer un contacto sano entre madre e hijo. El vínculo en la concepción está establecido físicamente y una semilla del vínculo emocional también. Mi experiencia y la de muchas madres con las que he compartido es que al nacer el bebe se materializa la relación. Al conocer al bebe y en el primer tiempo después del nacimiento se profundiza en el vínculo mediante el contacto físico y emocional. Este vínculo en algún momento se tiene que abrir pero si ocurre a edades muy tempranas deja una huella de desconfianza. Según la teoría de etapas es importante en qué fase del desarrollo del niño se rompe la vinculación. Se puede decir que esto es obvio, pero las Constelaciones amplían esa mirada a la posibilidad de observación de cómo ese vínculo no se formó porque la madre estaba implicada en otra parte. Muchas veces no se puede acceder a la madre porque la madre tampoco tenía acceso a su madre, etc. Y esto no quiere decir necesariamente que tiene un carácter con una fijación esquizoide u oral. Al poder observar en una Constelación cómo la madre estaba implicada en otra parte puede cambiar toda la historia que la persona se ha contado durante toda su vida y de esta forma llevar a una nueva perspectiva que conduce a la sanación. La pérdida del vínculo es una situación inconcluso y un proceso de pérdida que deja una distorsión de la habilidad de contacto tanto emocional como cognitivo y conductual.

La interrupción de la vinculación afectiva con la madre a edades tempranas o muy tempranas lleva a un sentimiento de pérdida que luego con la resignación de no poder acceder a ello se convierte en protesta produce enfado, desconfianza y distancia. Cuando resigna la protesta aparece la indiferencia con distancia y frialdad.

La ruptura temprana lleva a un proceso de identificación e introyección de la madre odiada, el niño siente como propias las emociones y sentimientos que percibe en la madre. Y a lo que en Constelaciones llamamos parentalización, cuando el niño dice si me ocupo de mi madre ella algún día se ocupara de mí.

Los síntomas de un movimiento interrumpido son rabia y odio, luego con el alejamiento se castiga a la persona que se ha ido y es una expresión de la rabia reprimida. Depresión como retroflexión de la rabia y culpa que también tapa a la ira. La persona tiene como una continua sensación de carencia.

Los síntomas de un movimiento interrumpido cuando se genera son rabia y odio, luego se pasa a la distancia, a la congelación porque las sensaciones son demasiado dolorosas. Con el alejamiento se castiga a la persona que se ha ido y es una expresión de la rabia reprimida. Depresión y culpa como retroflexión de la rabia y de la ira. La persona tiene una continua sensación de carencia. Mirar lo que fue, tal como fue y lo que es, tal como es, exige de la persona pasar por la ansiedad y el dolor de la pérdida. Esta carencia está acompañada por la búsqueda permanente de la mirada del otro. La existencia, el valor personal dependen de una referencia externa. En la relación con los demás estas personas se vuelven críticas, iracundas, exigentes y desconfiadas.

En terapia se trabaja con los introyectos y hay que hacer un trabajo importante a nivel corporal ya que el movimiento interrumpido se genera en una etapa que el niño todavía no dispone de las estructuras y comprensión léxica. Se graba a un nivel mucho más somático.

Para completar el movimiento corporal:

- Llevar a la persona a la/s situación/es original
- En contacto con la respiración con los labios entreabiertos
- Observar los pequeños movimientos de aproximación y alentarlos
- Favorecer la apertura contactando con la zona de la espalda que corresponde a la franja del corazón
- Forzar ligeramente los movimientos que se apartan del acercamiento para inducir el movimiento contrario, es decir, el de aproximación.
- Sugerir a la persona que contacte con el “anhelo” en aquella situación y que internamente llame a su madre, o bien articule los labios con la palabra “mamá”

En terapia Gestalt este proceso se realiza durante muchas sesiones individuales sacar las emociones y los bloqueos corporales de tal frustración lo cual es necesario para realmente cambiar estos patrones en profundidad. En Constelaciones familiares todo esto se hace durante una Constelación va al asentimiento a todo como fue y el trabajo de las emociones es más bien sucinto. Esto último es también objetivo de la Gestalt pero el modo de proceder es distinto. Hellinger dice que su terapia es para personas que no se pueden permitir un análisis largo y costoso y, por tanto, no pueden entrar en todos los detalles de la situación. Esto es una diferencia que aparece muchas veces entre los dos enfoques. En Constelaciones familiares se abre un camino y se le da el primer movimiento luego se postula que el movimiento sigue trabajando al menos durante dos años para completarse. En este tiempo se confía en lo que en terapia Gestalt se llamaría la autorregulación orgánica. Hacer Constelaciones tampoco es algo que hay que repetir mucho. Hoy en día hay personas que constelan y reconstelan todo pero según mi opinión es mucho más eficaz hacer unas pocas Constelaciones profundas y dejar que el alma actúa. Yo en mi proceso he sentido que las dos Constelaciones que hice más de la familia actual y de la familia de origen, me dieron una comprensión y arrancaban procesos que seguían trabajando. Luego también siento que el trabajo emocional interior es necesario. La sensación de enfado, carencia, el mirar a los demás no se solucionaba con eso. Para curar estas sensaciones hace falta un trabajo emocional interior, corporal, un proceso de darse cuenta y la comprensión del carácter. El trabajo de la Constelación de alguna manera me confirmó lo que siempre había sentido a un nivel inconsciente y de repente estaba plasmado ahí en el espacio y esto me ayudó a integrar y desdramatizar.

6. Premisas en Constelaciones familiares

En el capítulo 6 doy una visión de las premisas básicas de Constelaciones familiares, como son el mismo derecho a la pertenencia, la jerarquía, y la compensación entre el dar y el tomar. Mi pretensión aquí de ninguna forma es hacer una descripción detallada y completa del método, ni de la teoría de Constelaciones familiares ni de sus dinámicas porque esto excede por mucho el formato de este trabajo y está descrito en otras obras. Solo quiero dar una visión panorámica de los principales enunciados y algunos ejemplos de posibles dinámicas.

Es importante reconocer que estas afirmaciones no son puras especulaciones o teorías establecidas ambiguamente, sino que han sido descubiertas en el trabajo práctico con los pacientes. Son una herramienta importante para llevar al cliente a la realidad que no se puede negar. ¿Cuántas veces llega un paciente a consulta y afirma que no tiene padre? En este caso pedirle que haga su árbol genealógico puede ser una opción. Yo en este punto no tengo una metodología fija, me dejo sentir por dónde el movimiento está más interrumpido y eso es lo que trabajo primero. Hay personas que le pido el genograma en la primera sesión o en la vigésima, o nunca. Hablo aquí del árbol igual que puede ser un dibujo de la familia o los muñecos.

Las Constelaciones trabajan con hechos y es importante que el terapeuta tenga conocimiento de los hechos que pueden influir en el sistema del cliente y por consecuencia ser importantes en algún momento de la terapia. Suelo hacer estas preguntas en las primeras dos sesiones porque cohesiona y me deja ya con la información para que luego no interfiere en el proceso gestáltico.

Por ejemplo tomo al principio unos ciertos datos del cliente. como si había muertes tempranas en su familia, abortos, si los padres tenían parejas anteriores importantes, si había actos violentos, destierros con la guerra, otras emigraciones, si había hechos con los que se dificultaba la relación con los padres naturales por ejemplo cuando una persona es adoptada, o la persona fue criada con otras personas.

Si había excluidos por tener algún destino determinado por ejemplo por ser homosexual, por haber estado en la cárcel...si había hijos fuera de matrimonio.

6.1. El mismo derecho a la pertenencia – exclusión

Todos estamos unidos con nuestra familia, los padres, los hermanos, los antepasados. Esta unión hoy en día no se reconoce con facilidad porque estamos viviendo en una sociedad cada vez más individualista. El niño nace dentro de una familia y con eso adquiere su derecho de pertenencia a este sistema. Cualquier cosa que ocurra siempre va a ser el hijo de su mamá y de su papá. Así ocurre por generaciones y esta pertenencia no se puede perder. Aunque el miembro esté vivo o muerto pertenece. Aunque en la familia haya peleas, la persona haya emigrado y no mantiene el contacto, de por vida conserva esta pertenencia que se adquiere por nacimiento.

Así como un árbol no elige el lugar en el que crece, y así como se desarrolla de manera diferente en un campo abierto o en un bosque, y en un valle protegido de otra manera que en una cima expuesta a la intemperie, así un niño se integra en el grupo de origen sin cuestionarlo, adhiriéndose a él con una fuerza y una consecuencia únicamente comparables a una fijación.

El niño vive esta vinculación como amor y como felicidad, independientemente de si en este grupo podrá desarrollarse favorablemente o no, y sin tener en cuenta quiénes y cómo son sus padres.

El niño sabe que pertenece ahí y este saber y este vínculo son amor, un amor que yo llamo primitivo o primario. Esta vinculación es tan profunda que el niño incluso está dispuesto a sacrificar su vida y su felicidad por el bien del vínculo. (Hellinger, 1999, p. 23)

El derecho fundamental a la pertenencia no es una exigencia impuesta desde fuera, sino que en lo profundo de nuestra alma actuamos en sintonía con ella por

mucho que en la superficie pensemos o hagamos para justificar que no sea así. Cuando una persona está excluida se repara la injusticia de la exclusión en la familia nuclear y en la red familiar, llevando a que otro miembro del sistema, muchas veces sin darse cuenta, representa a la persona excluida u olvidada reavivando los sentimientos y la suerte de esta persona. Esta es la causa de muchas implicaciones sistémicas y de los problemas resultantes tanto para el implicado como para su familia.

Cuando los miembros de una red familiar le niegan el derecho a la pertenencia a otro miembro anterior, sea por desprecio o por miedo ante su destino, o porque se niegan a reconocer que hizo sitio para otros, posteriores, o por no querer reconocer lo que le deben, además, más tarde, bajo la presión del sentido del equilibrio sistémico y mediante la identificación, un miembro posterior lo imitará, sin poder defenderse ni darse cuenta de ello. Por tanto, siempre que a un miembro se le niega la pertenencia, en la red familiar surge la necesidad irresistible de restablecer la integridad perdida y de compensar la justicia cometida, precisamente a través de la representación y de la imitación del miembro excluido. (Hellinger, 2002, p. 43)

Un ejemplo sería si una hija representa la anterior esposa de su padre y se comporta con el padre como su novia y con la madre como una rival. Y si se le ha faltado el respeto a esta mujer entonces la hija muestra los sentimientos de esta mujer hacia los padres. Esto no es una conducta consciente y la hija se está preguntando de dónde le vienen estos sentimientos de enfado. Conociendo las dinámicas sistémicas podemos proponer un trabajo en el que se pueda contrastar que le pasa con la novia anterior del padre y si procede proponer un ritual para liberar esta implicación sistémica. En la cita de abajo se añaden otros ejemplos:

Así, por ejemplo, cuando un hombre casado tiene un hijo ilegítimo, a veces la mujer dice: «De este hijo y de su madre no quiero saber nada, no forman parte». O cuando un miembro de la familia tuvo una suerte difícil, por ejemplo, cuando la primera mujer del abuelo murió de

parto, su destino infunde miedo a los demás, por lo que no se la nombra, como si ya no formara parte. O a un miembro de la familia que manifiesta un comportamiento divergente se le dice: «Eres una vergüenza para nosotros, y por eso te excluimos». Gran parte de la moral arrogante en la práctica no significa más que: «Nosotros tenemos más derecho a la pertenencia que tú». Y: «Vosotros tenéis menos derecho a formar parte que nosotros». O, también: «Vosotros habéis perdido vuestro derecho a la pertenencia». En este caso, bueno no significa otra cosa más que: «Yo tengo más derecho», y malo significa: «Tú tienes menos derecho». También a los hijos que nacieron muertos o murieron a temprana edad, muchas veces se les niega este derecho, por ejemplo, a través del olvido. A veces también ocurre que los padres le dan al hijo siguiente el nombre del hijo muerto. Así, de alguna forma le dicen al hijo muerto: «Ya no formas parte, ya tenemos a alguien que te sustituya». En este caso, el hijo muerto ni siquiera conserva su nombre. (Hellinger, 2002, p. 43).

6.2. Orden, jerarquía: la prevalecía de lo anterior

Orden y Amor

El amor llena lo que el orden abarca.

El uno es el agua, el otro el jarro.

El orden recoge, el amor fluye.

Orden y amor se entrelazan en su actuar.

Igual que una melodía, al sonar, se guía por las armonías, así el amor se guía por el orden.

Y al igual que el oído difícilmente se habitúa a las disonancias, por mucho que se expliquen, así nuestra alma difícilmente se hace a un amor sin orden.

Algunos tratan este orden como si no fuera más que una opinión, que pudieran tener o variar a gusto.

En realidad, empero, nos viene dado: actúa aunque no lo entendamos.

No se idea, se encuentra.

Lo conocemos, igual que el sentido y el alma, por su efecto.

(Bert Hellinger, 2002, p.38).

Conrad Ferdinand Meyer describe este movimiento de arriba hacia abajo muy claramente en un poema:

La Fuente Romana

Un surtidor se alza para colmar,

Cayendo, el mármol de la concha

Que, a su vez, se vela, rebosa e inunda

El seno de otra cavidad.

De tanta riqueza entrega a la tercera su caudal;

Y cada una toma

Y da al mismo tiempo,

Y fluye y descansa.

(Bert Hellinger, el centro se distingue por su levedad 2002, p. 37)

Igual que la pertenencia, el orden se establece por nacimiento. Se establece un orden en el sistema por el que cada miembro está vinculado y ocupa su sitio. Los que llegaron antes tienen prioridad y hay que darles su lugar. Si un miembro posterior se arroga el sitio de uno anterior, tiene repercusión en el sistema. Aunque lo haga por amor. Por ejemplo cuando una hija quiere salvar a la madre que está implicada en su destino, la hija se siente más importante que la madre y así no puede tomarla; o cuando un miembro posterior está dispuesto a morir por un miembro anterior si piensa que así puede evitar su muerte.

El orden con los padres

Padres e hijos

*En un primer lugar, los órdenes del amor entre padres e hijos comprenden que los padres den y los hijos tomen. Los padres dan a sus hijos aquello que antes tomaron de sus propios padres y aquello que, como pareja, toman el uno del otro. Los hijos, en un primer lugar toman a sus padres como padres, y en un segundo lugar, todo aquello que los padres les den de más. A cambio, los hijos, más tarde, pasan a otros aquello que de sus padres recibieron, sobre todo a sus propios hijos. Quien da puede dar porque antes tomó, y quien toma puede tomar porque más tarde también dará. Quien estuvo antes tiene que dar más, porque ya ha tomado más también, y quien llega más tarde aún tiene que tomar más. Pero también él, más tarde, cuando haya tomado lo suficiente, dará a los posteriores. De esta manera, todos, sea dando o tomando, se someten a un mismo orden, siguiendo a una misma ley. Este orden también es válido para el dar y el tomar entre hermanos: quien estuvo primero tiene que dar al posterior, y quien llega más tarde, tiene que tomar del anterior. Quien da, ya ha tomado antes, y quien toma, más tarde tiene que dar también. Así, pues, el primer hijo da al segundo y al tercero, el segundo toma del primero y da al tercero, y el tercero toma del primero y del segundo. El hijo mayor da más, y el hijo menor toma más. A cambio, muchas veces el hijo menor suele cuidar a los padres cuando éstos llegan a la vejez. (Bert Hellinger, *El centro se distingue por su levedad*, 2002, p.37)*

El tener un lugar específico en la familia o en otro sistema al que se pertenece como el sistema laboral trae paz y seguridad. Saber que uno tiene su sitio y que este sitio se reconoce y se respeta tranquiliza y evita competiciones y peleas.

6.3. Dar y tomar: la compensación

Otro descubrimiento muy importante fue la necesidad dentro del sistema de llegar a un equilibrio entre el dar y el tomar, entre las ganancias y las pérdidas. En este caso hay que diferenciar la compensación en la familia de origen donde está establecido un

orden de llegada al sistema. Los que llegaron antes son los que dan y los que vinieron después toman. Los padres tienen obligación de dar a sus hijos, mantenerlos es una relación de arriba abajo. Es el amor incondicional de los padres.

El orden del dar y del tomar en la familia se invierte cuando un posterior, en vez de tomar del anterior y honrarlo por ello, pretende darle al anterior como si fuera igual o incluso superior a él. Por ejemplo, cuando unos padres pretenden tomar de sus hijos, y los hijos quieren darles a sus padres aquello que éstos no toman de sus propios padres o del otro cónyuge. En este caso, los padres pretenden tomar como hijos, y los hijos pretenden dar como padres. Entonces el dar y el tomar, en vez de fluir de arriba hacia abajo, tendrían que fluir en contra de la gravedad, de abajo hacia arriba. Pero al igual que un río que intenta fluir cuesta arriba en vez de cuesta abajo, este dar no llega allí donde quisiera llegar. (Bert Hellinger, El centro se distingue por su levedad, 2002, p.41).

En las relaciones entre iguales, como parejas y amigos, se establece un intercambio entre el dar y el tomar para llegar a un equilibrio. Cuando una relación llega al equilibrio y no se continúa con este intercambio del dar y tomar, se termina. Para que la relación siga es necesario que el intercambio se reanude de nuevo. Este intercambio puede ser tanto positivo, donde cada vez se da un poco más y así la relación prospera y se hace más grande, como negativo, donde se da un poco menos cada vez.

Así, pues, cuando uno le hace algún bien al otro, la necesidad de compensación no permitirá que éste reconcilie la paz hasta que no le haya dado algo bueno también. Pero como le ama, por precaución le da algo más de lo positivo que la mera compensación exigiría. Así, el otro se siente presionado, y también él, puesto que ama, da algo más de lo bueno que la mera compensación exigiría. De esta manera el intercambio positivo aumenta, pero sólo si entretanto, una y otra vez,

se consigue la compensación para luego dar comienzo a una nueva vuelta del intercambio.(...)Asimismo, cuando uno le da al otro más de lo que éste pueda o quiera compensar, o cuando uno quiere más que lo que el otro pueda o quiera dar, el intercambio termina. Por tanto, la medida del que da tiene que ajustarse a la medida del que toma, y la medida del que toma tiene que ajustarse a la medida del que da. Eso también significa que de antemano existe una medida para el intercambio que le marca un límite. No obstante, donde queremos que una relación de pareja se logre, también necesitamos la compensación negativa. Cuando el uno comete algo que necesariamente tiene que doler y herir al otro, también la víctima tiene que hacerle al perpetrador algo que le duela de manera similar y que le pida un sacrificio similar. Si la víctima se considera demasiado noble para ser mala también, no puede darse ninguna compensación y la relación peligra. Así, por ejemplo, cuando uno de los compañeros fue infiel y el otro se obstina en la inocencia, su pareja ya no puede ponerse a un mismo nivel con él. En cambio, si él también logra una compensación negativa, ambos pueden reanudar la relación. Sólo que la víctima, si ama al perpetrador, no debe hacerle daño en la misma medida, porque así ya no se deberían nada. Tampoco, por ser consciente de su propia inocencia, debe hacerle más daño, ya que de esta manera el otro, por su parte, tendría el derecho de enfadarse nuevamente. No, tiene que hacerle un poco menos de daño. De esta forma se satisface tanto la justicia como el amor, y el intercambio positivo puede retomar y continuarse. Sin embargo, cuando tanto la víctima como el perpetrador se hacen cada vez más daño, ambos están tratando lo malo como si fuera algo bueno, y el intercambio negativo aumenta. También este tipo de intercambio vincula a la pareja, pero para su propia desdicha. Así, también es posible determinar la calidad de una relación de pareja por el hecho de si el intercambio se realiza más bien a un nivel positivo o negativo, y por cuál es la cuantía de lo

bueno o lo malo que se intercambia. Con esto también acabo de indicar una posibilidad de restablecer y hacer feliz una relación de pareja: del intercambio negativo se pasa al intercambio positivo, aumentándolo luego con amor. (Bert Hellinger, 2002, El centro se distingue por su levedad p. 50).

En las parejas se pueden ver muchas veces desequilibrios que resultan de que uno perdona y entonces se siente más grande que el otro, o de que en el intercambio negativo se entra en una espiral destructiva que aun así une. Pasa por ejemplo cuando las parejas se meten en juicios y así se mantienen unidos.

Es decir, los ganadores a costa de otros, pagan con una pérdida y compensan así. O si el ganador es un perpetrador muchas veces no paga él mismo sino un descendiente de otra generación. Este será usado por el alma familiar para la compensación en lugar de sus antepasados. En un nivel inconsciente, esta necesidad actúa como una tendencia a la compensación en la fatalidad. Es decir, si yo hice algún mal a otra persona, también me hago sufrir a mí misma; o si vivo algo bueno, lo pago con algo malo.

Otro ejemplo de dinámica en el desequilibrio entre el dar y el tomar pueden ser las adicciones cuando hay una dinámica implícita de que papa no es bueno y es mejor no tomar de él. La madre le transmite al niño: solo lo que viene de mí es bueno, lo que viene del padre y su familia no vale. No lo tomes. El niño dice entonces si solamente puedo tomar de ti, tomo demasiado. La adicción sería la venganza y expiación por no tener permiso de tomar al padre.

6.4. Los ordenes de la ayuda

Los órdenes de la ayuda son otra gran aportación de Hellinger (2003) al campo de la psicoterapia. Enuncia cinco peligros de cómo el terapeuta puede incumplir el orden y con eso perder el sitio que le corresponde como persona que ayuda al sistema:

Lo primero a tener en cuenta es que solo doy aquello que tengo para dar y espero y tomo solo lo que necesito. El peligro sería intentar dar lo que no tengo y el cliente tomar lo que no necesita.

El primer orden de la ayuda significa, por tanto, que uno solo da lo que tiene, y solo espera y toma, lo que realmente necesita. El primer desorden en la ayuda comienza cuando uno pretende dar lo que no tiene y otro quiere tomar lo que no necesita. (Hellinger, Los ordenes de la ayuda, 2003, p.14).

El segundo orden de la ayuda resalta la importancia de respetar las circunstancias e intervenir solo hasta donde ellos lo permiten. Es algo que ocurre frecuentemente en el campo del trabajo social cuando las circunstancias son tan desgarradoras que al ayudador le resulta difícil soportar la dureza de algunos destinos.

A muchos ayudadores puede parecerles duro el destino de otro y desearían modificarlo. Pero muchas veces no porque el otro lo necesite o desee, sino porque a ellos mismos les resulta difícil soportar este destino. (Hellinger, Los ordenes de la ayuda, 2003, p.14).

El tercer orden enfatiza que muchas veces los ayudadores se ponen a dar como los padres y los clientes esperan que ellos le den como los padres, incondicionalmente. Con ello crean una relación de dependencia y se exponen a una relación de transferencia y contratransferencia.

El cuarto orden resalta que muchos ayudadores ven al cliente como individuo aislado del sistema y destaca la importancia de ver a la persona como miembro del sistema familiar para conocer su situación real. Conocer y respetar la composición de la familia y no excluir a nadie del sistema.

El quinto orden habla de que muchas veces se hace una distinción entre los miembros buenos y malos de la familia. Cuando el ayudador toma parte por una determinada parte de la familia propicia el conflicto.

Por tanto, la ayuda al servicio de la reconciliación solo es posible para quien inmediatamente da un lugar, en su corazón, a la persona de la cual el cliente se queja. (Hellinger, Los ordenes de la ayuda, 2003, p.19).

6.5. La buena y mala conciencia

Otra aportación de Hellinger que me ha llegado mucho es su concepción de conciencia ligada y referida al sistema de pertenencia. Viene a decir que la buena o mala conciencia se da según el sistema de origen de donde procede la persona o según la pertenencia a otros grupos. Es como un órgano de equilibrio que se da cuenta cuando hacemos algo que enriquece la relación o cuando hacemos algo que va en contra de ella y la puede poner en peligro. Cuando estoy en sintonía con mi sistema me siento inocente y en equilibrio, pertenezco. En el momento que pongamos en peligro esta relación quiere decir cuando se hace algo que pone en peligro la pertenencia al sistema se vive como culpa. A esta instancia la llamamos conciencia. Hellinger afirma que toda persona que actúa en sintonía con las normas establecidas de su grupo se siente inocente aunque comete las atrocidades más grandes. Esto nos lleva a un punto importante al acercarnos a las familias reconociendo la lealtad que se siente como inocencia. Se puede aplicar a todos los planos, como para grupos de trabajo, de delincuentes, de etnias o de frentes en un conflicto.

Siempre que entramos en una relación, nos vemos dirigidos por un sentido interior, que reacciona automáticamente si hacemos algo que podría dañar o poner en peligro la relación. Es decir, hay como un órgano interno para el comportamiento sistémico, parecido al órgano interno que nos sirve para mantener el equilibrio. En cuando nos salimos del equilibrio, la sensación de malestar, producida por la caída, nos devuelve al equilibrio. Por lo tanto, el equilibrio se regula por el malestar o por el placer (...). En relaciones rigen unos órdenes determinados. Si estoy en armonía con ellos, en consecuencia puedo permanecer en la relación, me siento inocente y en equilibrio. Si, por

lo contrario, nos desviamos de las condiciones que nos permiten conseguir unas relaciones logradas, haciendo peligrar la relación, surgen unas sensaciones de malestar que actúan como un reflejo y nos obligan a volver. Este hecho se experimenta como culpa. A la instancia que controla este proceso, como un órgano de equilibrio, la llamamos conciencia.(...). (Weber, Felicidad Dual, 1999, p.43).

Por tanto, en este contexto, la buena conciencia no significa más que: puedo estar seguro de que aún formo parte del grupo. Y la mala conciencia significa: tengo que temer que ya no formo parte del grupo. Así, pues, la conciencia tiene poco que ver con leyes y verdades siempre válidas, y esto se debe a que es relativa y varía de grupo en grupo.

De la misma manera también comprendí que la conciencia reacciona de manera totalmente distinta cuando no se trata del derecho a la pertenencia tal como acabamos de describirlo, sino del equilibrio entre dar y tomar, y que aún reacciona de otra forma cuando vela por los órdenes de la convivencia. Cada una de estas funciones de la conciencia se controla y se impone mediante diferentes sentimientos de inocencia y de culpa.

Sin embargo, la diferencia más importante que se mostró fue la distinción entre la conciencia que sentimos y la conciencia oculta. Así, justamente por seguir a la conciencia que sentimos, atentamos contra la conciencia oculta, y aunque por la conciencia que sentimos nos creamos inocentes, la conciencia oculta castiga este acto como una culpa. El contraste entre estas dos conciencias es la base de toda tragedia, lo cual, en el fondo, no quiere decir otra cosa que tragedia familiar. Esta disonancia lleva a aquellas implicaciones trágicas que en el seno de la familia producen enfermedades graves, accidentes y suicidios. (Hellinger, 2001, Ordenes del amor p. 22).

Lo más novedoso es que cada sistema tiene su propia conciencia. Entonces nuestra conciencia depende del grupo al que pertenecemos. Pertenecemos a muchos diferentes grupos en la vida y según el código que está vigente en cada uno pertenecemos o no. El código de un grupo de trabajadores de mina es muy distinto al código de un grupo de altos ejecutivos. El código de los musulmanes es muy distinto al de los cristianos. La conciencia con la madre distinta a la conciencia con el padre, en la familia materna hay otras maneras de comportamiento para pertenecer que en el sistema paterno. La conciencia sirve para mantenernos unidos al grupo y así asegurar nuestra supervivencia. En cada grupo operan códigos distintos y cuando cambiamos de grupo cambiamos de comportamiento. Nos comportamos de otra manera con nuestro grupo de compañeros de trabajo, con nuestro grupo de meditación o con nuestro grupo de amigos con los que salimos de fiesta.

Es una concepción de la conciencia como herramienta para orientarnos en las distintas relaciones sociales. Esto lo sentí muy presente cuando era una niña, la familia de mi padre vivía en la ciudad y tenían formación universitaria, ellos vivían de una forma muy distinta a la familia de mi madre que era una familia campesina sencilla. Según con quienes estaba me comportaba de una forma u otra, desde que me acuerdo sabía que lo que se podía hacer en una familia no estaba bien visto en la otra.

Es a través del entendimiento que se puede llegar a la propia verdad la propia de cada uno y se puede actuar en consonancia con ella. Esto implica una libertad mayor.

Como dice Hellinger en su libro Felicidad Dual:

El que pretende sujetar esta inocencia, toda su vida seguirá siendo estrecho o malo. Todo desarrollo ulterior solo puede realizarse por el hecho de que una persona también entre en otro grupo, y allí experimente la conciencia de una manera totalmente distinta. Entonces, para poder permanecer en ambos grupos tiene que orientarse de nuevo. Puede hacer esto de una manera ciega, compensando entre ambos grupos, pero también puede hacerlo de manera consciente y a un nivel superior, a través del entendimiento, lo

cual implica un desarrollo personal. El entendimiento también actúa como conciencia, pero de una manera distinta: es la percepción de un contexto mayor.(p.52).

El amor ciego reconoce que detrás de todo comportamiento, por muy extraño que nos parezca, actúa el amor. Y que también detrás de los síntomas que una persona presenta siempre actúa el amor. Por tanto, lo decisivo en terapia es encontrar el punto donde este amor se concentra. Esta es la raíz, y desde allí se encuentra el camino a la solución, ya que la solución siempre pasa por el amor.

El alma de la familia une a sus miembros y se establecen nexos de lealtad que no necesariamente están en la conciencia. Ya los niños pequeños tienen unas antenas para saber lo que les gusta a los padres o por donde pueden salvar al más débil del sistema. Esto es un mecanismo inconsciente. Cuando se descubre de repente es muy evidente, pero mientras está actuando produce un efecto en el sistema. Por ejemplo, puede llegar a tal punto que un niño puede sentir la necesidad de seguir a su padre o madre muerto, enfermo o bajo amenaza de suicidio, a la muerte o incluso precederle. “Yo te sigo, yo me voy en tu lugar.” Pueden ser dinámicas que actúan por debajo de la anorexia o del suicidio. Un sacrificio con la idea de que el otro se quedará, y todo por amor.

Asentir al mundo tal como es, con todo tal como es. Este es el gran paso. Quien es capaz de asentir a la muerte, a su propia suerte y a la de los demás, de asentir al final, al carácter efímero de este mundo, éste ha superado el miedo y gana claridad.

7. La integración de dos visiones

7.1. Relación padres – hijos

En Constelaciones, la relación con los padres es claramente una relación en la que hay un orden determinado. Hellinger se dio cuenta de que el amor funciona mejor cuando los padres ocupan su sitio y se comportan como padres y los niños como niños. En algunas familias los niños asumen lo que los padres no consiguen. Esto es un peso para los niños y resta al amor. Los padres son los grandes que dan a los pequeños, o sea a los que llegan a través de su acto de consumación del amor. Los dos padres son responsables igualitariamente por los niños hasta que estos pueden sostenerse solos. Los padres siempre dan y los hijos reciben. Lo que los padres dan es regalado, no quieren recibir nada a cambio. Los niños son completamente dependientes de los padres. Si los padres no los nutren, tocan o visten se mueren. Si crecen en un ambiente seguro, lleno de amor donde sus necesidades son satisfechas adecuadamente construyen una confianza básica en la vida, una autoestima buena y un estilo de vinculación segura. Si por el contrario se encuentran con rechazo, abuso o violencia desarrollan una imagen negativa de sí y de los demás, sus relaciones van a estar conformadas por conflictos y su patrón de vinculación va a ser inseguro. Es importante que los padres den al niño lo que necesite realmente en cada momento. Si las necesidades tempranas no han sido satisfechas, en la edad adulta la persona va a experimentar la sensación de falta, de miedo a la proximidad y a la intimidad.

En la teoría del apego hemos visto que si los padres no han recibido una base segura es más probable que a su vez no pueden dar esta seguridad. Lo que vivenciamos en la edad temprana nos condiciona para toda la vida. Y los recuerdos anteriores a la palabra son aun más fuertes, son sensaciones sin palabras que están grabados en el cuerpo.

El amor se resiente cuando los padres por la razón que sea fracasan en este cometido y no ocupan su sitio de padres. Entonces los hijos asumen con cierta

arrogancia la responsabilidad y los privilegios de sus padres. Esto es a lo que se refiere Hellinger cuando habla de los órdenes del amor y en este caso sería el incumplimiento del orden. Una vez que lo vemos, nos parece tan obvio y sencillo como si siempre lo hubiésemos sabido. Hunter Beaumont (1998) afirma en una entrevista que es esta configuración del campo lo que determina el éxito o el fracaso del amor. Si conocemos esta estructura podemos comprobar si vivimos en sintonía con ella prestando atención a las sensaciones de nuestro cuerpo. Si fingimos que no existe tal orden, perdemos el apoyo que resulta de la consonancia con nuestra esencia y nos tenemos que esforzar mucho.

Aparte del estilo de vinculación existen muchas otras implicaciones que se generan en la edad adulta y que pueden dificultar el vínculo con los padres, como pueden ser los traumas de guerra, violaciones u otras vivencias de violencia. Los niños aman a los padres y harían cualquier cosa por ellos. Los niños tienen un sensor más allá de los sentidos con el que sienten las preocupaciones de los padres. El niño está dispuesto directamente a entregarse y salvarlos.

En terapia Gestalt, la relación con los padres se enmarca dentro de un encuadre intrapsíquico. Se brinda al cliente la oportunidad de trabajar las sensaciones que aparecen en la relación con sus padres invitando a que saque su rabia y que trabaje los introyectos, las proyecciones, etc., con el objetivo de sanar el vínculo, resolver el conflicto y cerrar las gestalts abiertas. En este proceso en ocasiones las personas sienten culpa cuando expresan rabia hacia los padres. Pero es un paso necesario para vaciar el contenedor de emociones negativas y así crear espacio para el amor, para llegar al entendimiento de que los padres “siempre hicieron lo mejor que pudieron”.

7.2. Relación de pareja

Como ya he mencionado anteriormente, la relación de pareja es una relación entre iguales. En las buenas relaciones hay un continuo intercambio, el cual no tiene que ser solo material, y lo que uno da puede ser muy diferente de lo que recibe del otro. Si hablamos ahora de los estilos de vinculación inseguros, la persona busca en la pareja y más tarde en sus hijos lo que no recibió en la infancia. Las personas con estilo de

vinculación inseguro son hipersensibles al rechazo e interpretan en lo más mínimo el rechazo, y a la vez puede ser que busquen una pareja que pueda cumplir con esta expectativa. Se mezclan sensaciones de la vivencia del niño con situaciones del aquí y ahora. Por ejemplo, puede ser que busquen parejas violentas como lo ha sido el padre.

Estas experiencias de vinculación están vigentes durante toda la vida y pueden ser transmitidas a través de generaciones. Son muy profundas y difíciles de curar. Esta herida en el vínculo provoca una transferencia de los sentimientos que eran vigentes con los padres a la pareja. En muchos conflictos de pareja se espera del compañero el amor incondicional que solo le corresponde dar a los padres.

Cuando, por ejemplo, en una relación de pareja el hombre busca en su mujer, o la mujer en su marido, un amor incondicional como el de sus padres, está esperando una seguridad como unos padres suelen dársela a sus hijos. En consecuencia, se desencadena una crisis en la relación por la que, finalmente, aquel del que se esperaba demasiado se retira o se va. Y todo esto con razón. Ya que la transferencia de un orden de la infancia a la relación de pareja constituye una injusticia para el otro.

Mas adelante:

Por tanto, el orden del amor en la relación entre hombre y mujer implica que ambos, tanto el hombre como la mujer, reconozcan su igualdad de derechos. Todo intento de comportarse ante el otro bien como superior, como un padre o una madre, bien expuesto, como un niño, limitará y amenazará su relación. (Hellinger, El centro se distingue por su levedad, 2002, p.50)

En las relaciones de pareja el cónyuge, que es el responsable principal de la seguridad de la familia en el mundo, abre el camino y los demás miembros de la familia le siguen. La seguridad física tiene prioridad por el trasfondo evolucionista. Aunque se está cambiando en los últimos años, generalmente el hombre es el

responsable de la seguridad física y la mujer cuida el bienestar interno de la familia. En las últimas décadas este cambio está afectando a las familias porque los dos compañeros están trabajando y el tiempo que se destina al cuidado de la familia es cada vez menor. Sea quien sea el que abre el camino tiene que tener la conciencia de que lo hace al servicio de la familia y no para satisfacer una ganancia personal. Cuando la mujer no valora los esfuerzos del hombre en mantener la seguridad de la familia o cuando el hombre se toma el derecho del “liderazgo” sin pensar en el bien de la familia o lo hace de una manera interesada y humillante, tiene consecuencias fatales en el amor. Si comparamos familias que superan dificultades y crecen a lo largo de los años con las familias que se rompen se puede observar esta dinámica aunque se desvele después de muchos años. Los representantes en las Constelaciones familiares sienten directamente en que posición están más cómodos, quien es el que lidera y quien es el que sigue. Algunas veces el orden es al revés y aunque el hombre lleva la responsabilidad en el mundo es la mujer la que guía. No es una cuestión moral o de poder sino la cuestión es lo que sirve al amor.

7.3. Influencia sistémica de los ausentes

Como vimos en el capítulo anterior, la pertenencia es uno de los puntos fundamentales de las Constelaciones familiares. Es parte esencial de la cohesión de las familias que cada miembro tenga su sitio. Si alguien es excluido y no se honra su sitio tiene repercusiones en las próximas generaciones. Los destinos de los excluidos o simplemente olvidados se repite en futuras generaciones. El alma familiar compensa la persona faltante con otro miembro del sistema. Así que un miembro posterior se impone un destino similar al del miembro olvidado. Las vías de repetición pueden ser diversas y hace falta una mirada amplia para descifrar la dinámica concreta. La ventaja cuando se trabaja en un grupo con representantes es que se puede probar y el campo mismo ofrece la información.

En este sentido voy a exponer un ejemplo de un cliente que tiene una enfermedad no catalogada, de hecho pasó por un ingreso en psiquiatría porque la tomaron por psicótica al no encontrar causa física de sus síntomas. Elaborando su árbol

genealógico empezó a contactar con la hermana de su madre que falleció a los 18 años de una enfermedad y nadie de la familia puede ponerle nombre a esta enfermedad. Solo saben que se asfixió. Después de su muerte nadie habló de ella, el dolor era demasiado grande. Mi cliente nació diez meses después y le han puesto el nombre de la fallecida. En terapia hicimos un trabajo con los fieltros para incluir esta hermana de la madre otra vez en el sistema. El cliente tuvo un alivio de sus síntomas y de repente otros miembros de la familia volvieron a mencionar esta tía del cliente. Por las reacciones de las familiares que se pusieron en contacto conmigo pude constatar que en el sistema había una repercusión grande y mucha necesidad de mirarla y volver a incluirla.

Ejemplos como este hay muchos, viendo Constelaciones familiares se percibe que cualquier miembro de la familia que no se honra y se olvida repercute en futuras generaciones. El sistema busca un lugar donde sus destinos vuelven a aparecer en los disfraces más inesperados pero al focalizar la atención son contundentes con el destino del miembro excluido.

En la terapia Gestalt, si aplicamos lo que hemos revisado en el capítulo sobre el campo, en el cual insisto en la ampliación del campo entre terapeuta y cliente al campo del sistema familiar, podemos ver la familia como una totalidad en la que cada miembro tiene su lugar específico importante para el sistema total. La persona nace en una familia que existe desde antes de su llegada y escribe su historia a través de los miembros que ya están y los que quedan por venir. Cada uno tiene su lugar y su propósito en el particular sistema. Como por ejemplo en la dinámica de grupos haya un chivo expiatorio en las familias puede haber una oveja negra. Toda persona de la familia, como en los grupos, tiene funciones diferentes. Cuando son excluidos y es negada su existencia y pertenencia constituyen el inicio de un patrón repetitivo que seguirá intentando realizar este cambio en el sistema, igual a una gestalt inconclusa. Llevar al cliente a la inclusión de dicho miembro excluido abre la posibilidad al cierre de una gestalt familiar.

7.4. El trauma y los secretos en el sistema familiar

La mayoría de los conflictos difíciles a resolver se basan en una interrupción del vínculo de la madre con su hijo. Estas interrupciones del vínculo tienen su origen mayormente en un trauma de la madre. A través de la unión madre-hijo, estos traumas se transmiten de generación en generación. Personas que sufren una interrupción del vínculo importante son las personas que tienen más probabilidad de sufrir ellos mismos otras experiencias traumatizantes o de convertirse en perpetrador y a su vez traumatizar a otras personas. En el capítulo 5 ya he profundizado en los trabajos de Bowlby. Demuestra que el desarrollo del niño se resiente si tuvo que prescindir de la atención materna. Según mis observaciones en Constelaciones también una madre presente puede estar ausente emocionalmente para el niño. Sobre todo es el caso cuando la madre ha sufrido una situación traumática. La idea de que un trastorno traumático puede provocar una dificultad de entablar el vínculo con su hijo se puede ver en la génesis y el transcurso del trauma. El trauma dificulta en el nivel cerebral la elaboración emocional del suceso. Según Francis Shapiro con el trauma se aísla una región cerebral y se crea una dificultad de acceder a esta área. La función del EMDR, terapia creada por ella, desarrolla de nuevo la posibilidad de acceso a estas áreas. En una situación traumática hay una inundación de sensaciones y sentimientos, sobre todo de miedos, rabia y dolor. En un intento de recuperar la estabilidad, el organismo anestesia la sensibilidad al dolor y a la emoción, es un proceso psíquico y en el nivel cerebral. En muchos casos esta anestesia permite sobrevivir al trauma. Este mecanismo de protección no solo impide el recuerdo de la situación traumática sino que también dificulta la relación emocional con el presente y el intercambio emocional con otras personas. Sobre todo tiene consecuencias en las relaciones de pareja y en las relaciones madre-hijo. Los sentimientos congelados y apartados y el miedo de la persona traumatizada dificultan un contacto más profundo.

La vivencia del hijo es que su madre está ausente emocionalmente y que le es difícil percibir su calor y amor. Además puede ser que en el campo de la relación entre ambos aparezcan sentimientos disociados. El niño puede darse cuenta de sentimientos de impotencia y miedo si mira a los ojos de la madre. O siente su tensión

interna, su asco, el odio o sentimientos similares de la situación de origen del trauma cuando toca a la madre. También puede sentir el trauma en la voz de la madre. Todo esto confunde al niño y provoca la actitud de consolar a la madre o de tenerle miedo y de retirarse interiormente de ella. La necesidad infantil de contacto simbiótico con la madre y su necesidad de sostén y apoyo maternal se quedan insatisfechas.

El trauma puede haberle ocurrido directamente a la madre por estar expuesta a una situación de violencia, la pérdida de un hijo o por la vivencia de guerra. El trastorno en la vinculación de madre e hijo puede tener sus raíces en una relación interrumpida con su madre, porque la abuela estaba traumatizada. De esta manera se crea un bloqueo y pérdida de capacidad amorosa, de calor y afectividad a través de varias generaciones.

Las experiencias de violencia y las vivencias traumáticas de la madre se superponen a los instintos básicos maternos y causan que ella no pueda tomar a su hijo, que lo rechace y abuse emocional y/o físicamente.

En condiciones extremas como cuando un niño ha sido descuidado intencionadamente hasta su muerte; ha sido asesinado deliberadamente; cuando es el resultado de una violación o en otros casos que haya una violencia extrema todo el sistema estará traumatizado durante generaciones. Los niños de este tipo de relaciones pueden desarrollar trastornos de personalidad graves. Según Franz Ruppert, acontecimientos como estos en el sistema familiar subyacen a la esquizofrenia y a muchas formas de psicosis. (Ruppert, 2002).

Realmente cuando Hellinger pregunta por hechos pregunta por muertes tempranas de personas del sistema, por personas que han sido víctima de alguna violencia o accidente, suicidios, niños que han sido dados en adopción, etc. Todos estos son o han sido acontecimientos traumáticos para la madre o la abuela del cliente.

Los secretos en el sistema siempre dejan un halo de misterio, de falta de claridad, y he visto muchas veces en Constelaciones familiares que una familia entera está influida por un secreto del cual ninguno de ellos es consciente. Normalmente los secretos encierran algún hecho relacionado con la sexualidad, la violencia, suicidios,

abortos o enfermedades mentales. Cuando estos asuntos son silenciados provocan un desequilibrio mucho mayor en el campo porque se quedan encapsulados y la tendencia natural hacia la autorregulación se ve impedida. El sistema se sigue regulando pero la dinámica a la que responde se queda en la oscuridad y así es aún más complicado llevar la gestalt a su conclusión.

8. Instrumentos sistémicos utilizados en Gestalt

8.1. Genograma: desenmarañar las relaciones en la familia

El genograma es una representación gráfica de los componentes básicos de una familia que incluye como mínimo tres generaciones. Nos proporciona en poco tiempo mucha información importante sobre el contexto familiar. Se pueden observar repeticiones de nombres, enfermedades, profesiones, relaciones conflictivas y muchos más datos importantes a tener en cuenta. El simple hecho de hacer un genograma puede inducir un acercamiento a la familia para buscar y contrastar información. Muchas veces aparecen datos nuevos que no han sido conscientes en el sistema, como por ejemplo alguna persona olvidada o excluida, un secreto, etc.

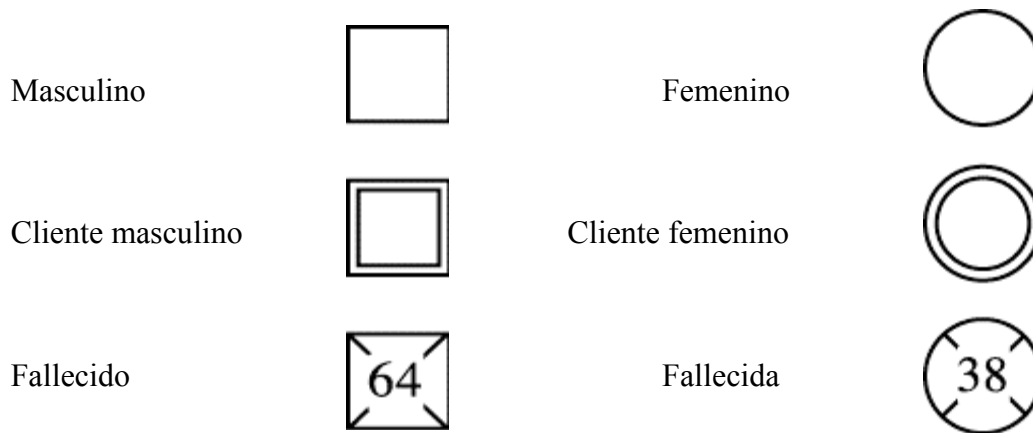
Cada uno de nosotros está integrado desde el nacimiento en un sistema de coordenadas con estructuras fijas. La representación de la estructura familiar es el árbol genealógico. En los libros de historia encontramos amplios árboles genealógicos y sagas familiares. El árbol registra nombres, fechas y relaciones. Si se añaden más informaciones se habla de un genograma. Es la forma más antigua del trabajo sistémico. La meta es conseguir mediante la ayuda de símbolos explicitar la mayor cantidad de información presente en el sistema. Incluso un sistema complicado se puede representar en una hoja de papel y así entender rápidamente.

El trabajo con el genograma nos puede aportar datos importantes del sistema para incluirlo en el trabajo con el cliente. Así aparte de la técnica gestáltica podemos ampliar nuestra ayuda al sistema familiar e ir directamente a unos bloqueos que solo con el trabajo gestáltico durarían mucho tiempo en aparecer.

Normalmente dejo que el cliente haga el genograma a su manera, para poder incluir en el trabajo su propia versión que nos da una información vivencial muy útil.

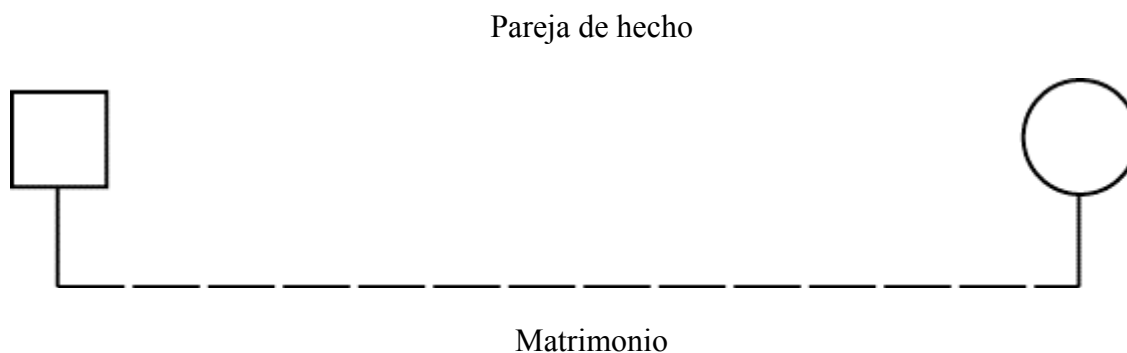
Propongo la siguiente estructura básica para confeccionar un genograma si veo necesario que el cliente siga en el trabajo de ubicarse en una estructura real de la que es parte.

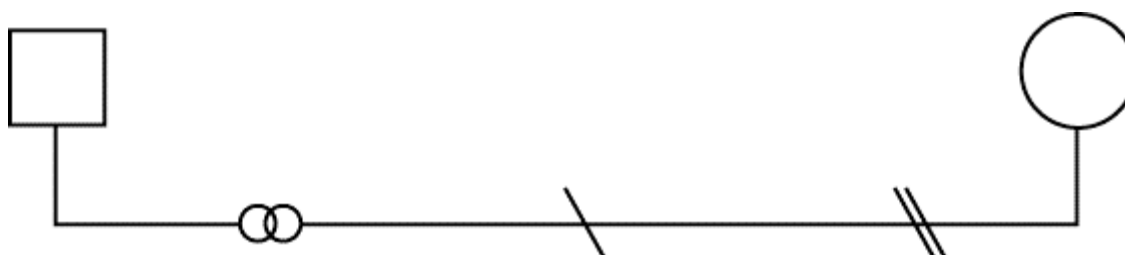
Podemos usar los siguientes símbolos:



Al lado de los símbolos se anotan los nombres y datos de la persona. En los fallecidos se apunta la edad cumplida en el centro del símbolo y se señala desde la periferia una cruz. En caso de muerte fetal es completa.

Elemento central es el eje de pareja, indiferenciado si se trata de una pareja casada o una pareja de hecho. Una línea continua representa la unión matrimonial y la discontinua la unión de hecho.





Una barra significa separación y dos barras significan divorcio.

Símbolo para embarazo actual, se puede añadir fecha de nacimiento calculado. Se debería anotar siempre la fecha de la elaboración del genograma. Después del nacimiento del niño se puede añadir el símbolo para el género, nombre y fecha de nacimiento.



Aborto



aborto voluntario

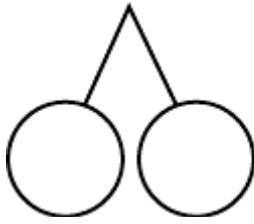


muerte fetal⁵

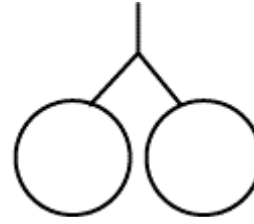


⁵ Se habla de muerte fetal cuando un feto muere dentro del útero con un peso mayor de 500 gramos y/o con un desarrollo gestacional mayor de 22 semanas; es decir, cuando ha alcanzado un desarrollo tal que, en condiciones óptimas, la vida fuera del útero pudiera haber sido posible. La mayoría de muertes fetales ocurren en el tercer trimestre de embarazo, y se habla de muerte fetal precoz cuando ocurre en el segundo trimestre o, de forma más precisa, cuando el peso es menor de 1000 gramos y/o el desarrollo es menor de 28 semanas. Se habla de aborto cuando el peso del embrión o feto es menor de 500 gramos y/o el desarrollo de la gestación es menor de 22 semanas. La mayoría de los abortos ocurren en el primer trimestre, y se habla de aborto tardío cuando ocurre en el segundo trimestre.

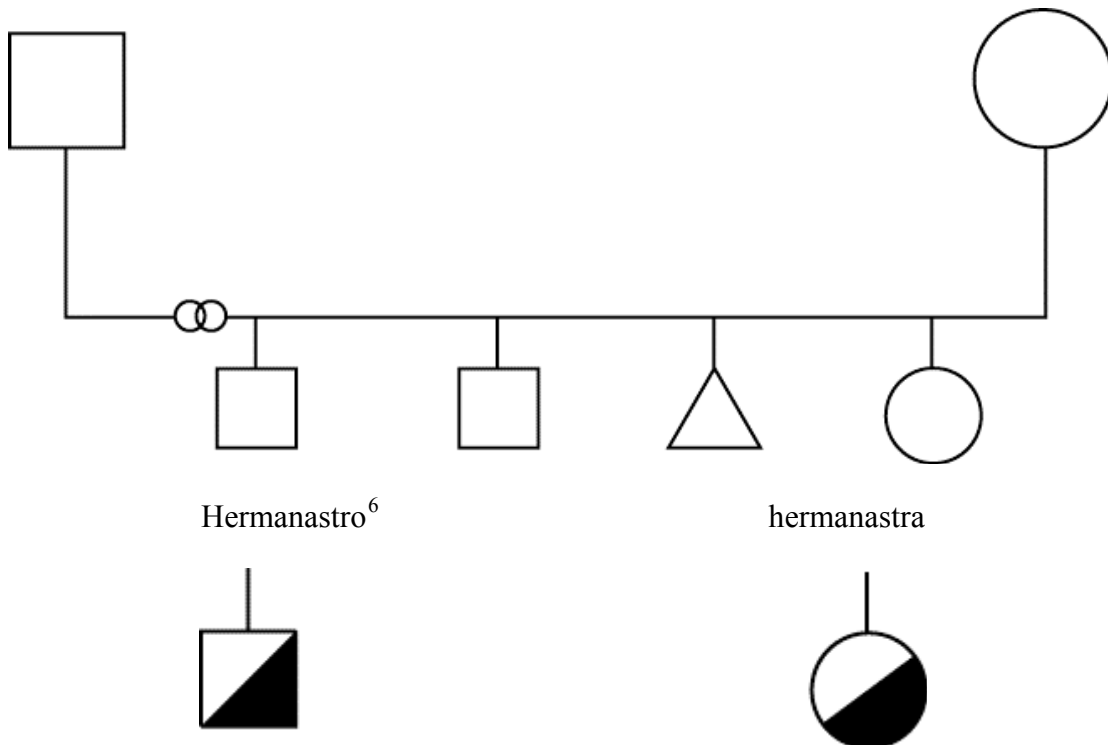
Mellizos



gemelos



Pareja con niños en orden de nacimiento cronológico:



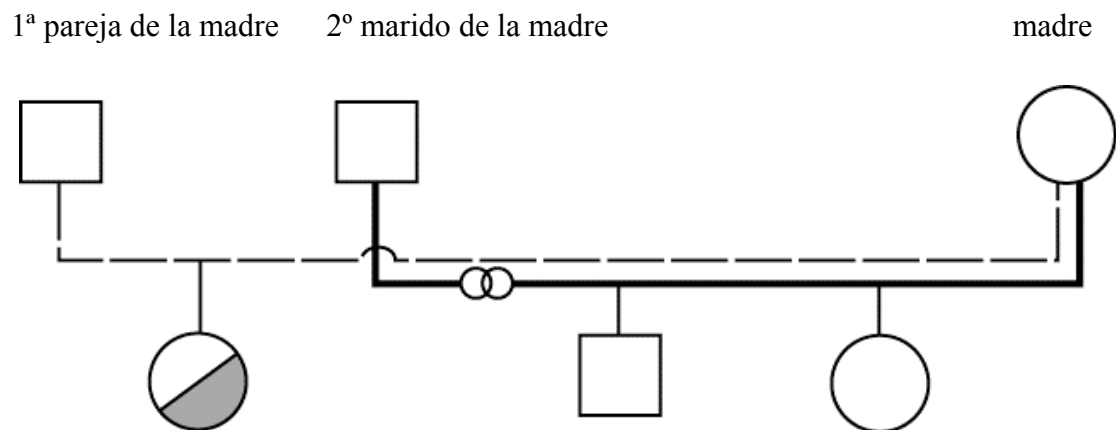
La madrastra es la nueva esposa de un padre que no es la madre biológica de los hijos de aquél. La nueva familia es llamada hoy en día familia reconstituida o familia patchwork. Su equivalente masculino es padrastro, el cual es el nuevo esposo de una madre que no es el padre biológico de los hijos de aquélla.

⁶ Son hijos de uno de los dos consortes con respecto al hijo del otro. Pueden ser hermanos de padre o hermanos de madre.

Los medio hermanos son hermanos que comparten solo uno de los padres. Los hermanos de madre son los medio hermanos biológicos que comparten la misma madre (pero tienen diferente padre), hermanos de padre son aquellos que son hijos de un mismo padre (pero tienen diferente madre). También tenemos que distinguir entre hermanos adoptados.

La cronología de la serie de niños tiene primacía, las diferentes parejas también deberían estar dibujadas en orden cronológico y de acuerdo con el trabajo de Constelaciones; los padres y el sistema paterno a la izquierda, las madres y su sistema a la derecha.

En el ejemplo siguiente el genograma representa al primer hijo de la mujer. Por eso para él su punto de partida central es el eje con el segundo marido de la madre:



Invitación:

Pueden elaborar su propio genograma: inserten aquí sus hermanos o hijos, sus símbolos, nombres y fechas de nacimiento.



¿Habéis pensado en todos, incluso en eventuales miembros no nacidos?

¿Que sentimiento aparece si mira a la línea de sus antepasados?

¿Se siente en sintonía, se siente completa?

El genograma trabaja con los niveles horizontales del sistema, como los hermanos, y biográfica, que es la vertical o transgeneracional con todos los antepasados. Diferencia miembros vivos y muertos, pero los nombra a todos, los refleja en las mismas condiciones y se hacen presentes. Es el paso de llevar todos los miembros a la conciencia y encontrar excluidos o personas de las que no se habla.

En mi experiencia, este primer contacto con los hechos ya tiene una función sanadora. En las familias muchas veces se reanudan contactos o se aclaran malentendidos y se resuelven. También se nombran y se clarifican relaciones de parentesco complicadas, por ejemplo que los niños compartidos del padre y de la madrastra son medio hermanos y no hermanastros. Cuando cada uno tiene su lugar en este sistema de coordenadas, se distinguen contextos y repeticiones que antes eran desconocidos o desdibujados. Para el cliente es posible trabajar profundamente con su sistema lo cual habitualmente cambia su percepción, reordena y reorienta su vivencia. Este proceso ya se inicia en el momento de la búsqueda de información.

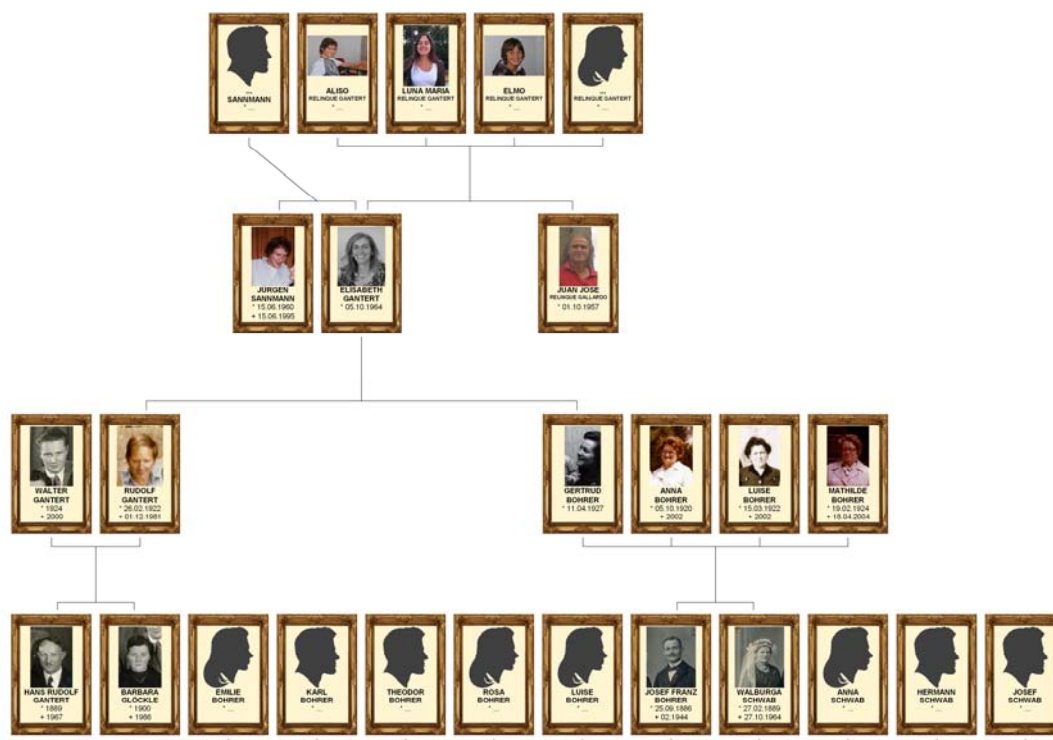
Hay muchas posibilidades para el cliente y el terapeuta de acercarse a asuntos cargados de emociones negativas y de nombrarlos sin valorarlos. También ayuda a tener una perspectiva holística, completa y a entrar en detalles o personas que hasta ahora eran desconocidos o tabú. Ayuda encontrar trastornos o enfermedades que están basados en el sistema y hacer más fácil el acceso a tratamiento. Reconocer factores de riesgo o el síndrome del aniversario como lo nombra Annie Schützenberger.

Para el terapeuta tiene una ventaja adicional si usa el genograma como una ficha del cliente; en él se hace presente mucha información y puede recordar rápidamente los asuntos más destacados del sistema del cliente. El trabajo con el genograma es altamente eficaz porque aumenta la iniciativa propia del cliente y lleva a un acercamiento profundo entre terapeuta y cliente.

A modo de ejemplo quiero presentar el árbol genealógico de mi familia. En poco espacio se gana una visión panorámica acerca de mi sistema. A diferencia de otras

escuelas pongo a los mayores abajo y los niños arriba para resaltar que son los mayores que sostienen. Así los hijos no tienen que soportar todo el peso del sistema.

MI FAMILIA



8.2. Muñecos y fieltros

Si durante la psicoterapia queremos aprovechar el recurso de Constelaciones familiares en las sesiones individuales recurrimos a elementos sustitutorios, como muñecos o fieltros, para representar a los miembros de la familia. En muchas ocasiones el trabajo en grupo no es posible y hay que atender a los clientes en sesiones individuales. Es otro modo de trabajo efectivo, que permite, junto con otras técnicas, acceder a la misma información que nos darían los representantes si el trabajo se realizara en grupo, con la ventaja de que, para algunos clientes, es un entorno más íntimo y de una especial seguridad.

Estas Constelaciones familiares se pueden realizar con la ayuda de muñecos, figuras u otros objetos: con ellos se configura una imagen del asunto que le preocupa al cliente. El trabajo se realiza a través de la percepción del cliente y del terapeuta. Los muñecos pueden ser figuras de playmobil, de barro, de madera o de cualquier otro componente que reúne ciertas condiciones. Los elementos pueden ser redondos y cuadrados para representar hombres y mujeres, de diferentes tamaños para distinguir entre niños y adultos, y tienen que tener una señal para divisar la dirección de mirada, que puede ser un simple recorte en la madera o unos ojos pegados. Cuando menos definidos son mayor proyección permiten.

Otros elementos sustitutorios pueden ser simples hojas de papel, o unos recortes de tela de fieltro que son para trabajar en el suelo. En adelante los llamaré simplemente fieltros. Tengo distintos colores, cuadrados y círculos con dos tamaños. Con los fieltros, se procede de manera similar a los muñecos para configurar la imagen y además se trabaja con las sensaciones y los sentimientos corporales. Tanto con los muñecos como con los fieltros es importante que sea fácil identificar las distintas personas que representan, que tengan posibilidad de movimiento y que sea fácil desplazarles. Con los muñecos se trabaja en una mesa y los fieltros son para trabajar en el suelo. Los fieltros tienen más similitud con las Constelaciones son más corporales y tienen la ventaja que la persona o el terapeuta se pueden colocar encima. Permite una forma de trabajo con sensaciones más corporales. Los de mesa son más de proyección, con más peso en lo verbal y en la posición. Sorprendentemente con estas herramientas también sale el campo de información; con esto quiero decir que la información de la familia es accesible a través del anclaje. Los colores que elige el cliente son plataforma de proyección: el blanco como color del duelo, luto; el amarillo para los miedosos, asustados; el rojo representa agresividad, ira expresada o contenida, carga de irritación; el naranja es el color de la actividad, de personas que toman la iniciativa; el negro representa personas muy dependientes, pendientes de los demás; el azul como color frío, depresivo; el verde como color de la esperanza.

Siempre es el terapeuta quien elige el tema, el asunto y los representantes. El cliente coloca la posición inicial y podemos hacer hincapié en que lo haga de una

manera intuitiva y concentrada. Si se ve que es demasiado prototípica o si hay cierto sentimiento de extrañeza es posible que le demos la oportunidad de corregir. Se describe lo evidente como las posiciones, las distancias, los colores y la orientación sin interpretaciones. Lo evidente a veces matiza las explicaciones del cliente y da información que permanecía oculta la cual se contrasta con la información disponible. Se señala la información evidente que resalta como por ejemplo: “me parece curioso que te has puesto entre tus padres”.

Cuando se trabaja con los fieltros en algún momento se le ofrece al cliente la posibilidad de ponerse sobre el fieltro y se le indica que este atento a las sensaciones corporales sobretodo a pecho, abdomen y garganta; las personas que no tienen experiencia suelen tener la mayoría de las sensaciones en estas partes. Con la mirada dirigida al campo se le puede preguntar por las sensaciones de las personas o incluso se le puede pedir que se ponga encima de los fieltros o que toque con un dedo los muñecos. El cliente puede ir cambiando de posición y ponerse sobre ellos para contrastar si se siente mejor o peor. Terapeuta y cliente pueden ponerse en sintonía con el fieltro.

El trabajo con elementos simbólicos permite tomar conciencia de la dinámica relacional de la familia. En una sesión descubrimos cómo el cliente percibe a su familia, dónde posiciona a cada quién y a quién olvida.

Una vez configurado el sistema pido al cliente que se ponga en una posición de espectador y le pregunto qué le llama la atención en la dinámica que ha constelado. Luego le invito a que se ponga en contacto con cada persona representada en las distintas posiciones. Este procedimiento permite a la persona ubicarse en el espacio de una relación y desde ahí explorar los sentimientos y sensaciones hacia las personas y los propios al ubicarse en los respectivos sitios. La primera vez que la persona contacta con este encuadre se sorprende de la diferencia de sensaciones que percibe en cada posición. Esta forma de trabajar puede llegar a mucha profundidad cuando tenemos una relación consolidada con el cliente, y es necesario que sepa que es algo serio ante la extrañeza que le pueda producir. Es recomendable que esté familiarizado de antemano con la importancia de las relaciones familiares y ya tenga asimilado

algún conocimiento sistémico; que pueda conectar con lo individual como espejo de lo que le pasa en la relación. Me fijo mucho en las relaciones que tiene actualmente y en las relaciones que ha tenido a lo largo de su vida.

Se puede aplicar también al iniciar una relación terapéutica con el objetivo de recoger información. En este caso solo atiendo la capa más externa de la que el cliente se da cuenta y no entro en las dinámicas más profundas, pero me ayuda a tener ya alguna hipótesis que pueda contrastar en otro momento.

Cuando toda la información está presente en el marco de la terapia Gestalt, se procede a la integración.

Una desventaja es que no hay representantes que puedan dar información; a veces el terapeuta puede recibir información pero ésta puede dar lugar a sospecha. Falta el impacto de la información del representante.

El terapeuta necesita conocer las dinámicas y tiene que tener experiencia con Constelaciones familiares para que le resuenen los movimientos y las dinámicas; además su percepción fenomenológica tiene que estar muy entrenada.

Se puede diferenciar entre lo puramente sistémico, que es el reconocimiento del espacio, y lo que es realmente sentir el campo tal como es en Constelaciones familiares. Esto supone una dificultad importante a la hora de trabajar con el cliente, ya que quizás está acostumbrado a hacer sillas calientes y de ahí sacar su fantasía. Es difícil hacer una diferenciación clara entre la silla y una Constelación cuando el cliente no conoce estos trabajos. Al no disponer de representantes neutrales es más difícil la distinción entre lo que pone el cliente y lo que es información puramente sistémica. El terapeuta se puede colocar encima de los filtros para contrastar y de alguna forma mediante la experiencia se puede sentir cuándo la información es sesgada. Esto es un elemento al que hay que estar atento continuamente.

8.3. La foto familiar

Revisar y trabajar con las fotografías familiares es una técnica de proyección que puede servir para poner conciencia a los sentimientos que despierta la relación con otros miembros de la familia. Al igual que el trabajo con el genograma, aparte de su efectividad facilita profundizar en la relación entre terapeuta y cliente. Entrando en contacto con las fotos de familia tenemos un acceso a sentimientos no conscientes con los que podemos trabajar a continuación, dado que el significado de cualquier fotografía tiene una carga emocional importante.

La importancia de la foto está menos en lo que muestra visualmente que en lo que evocan los detalles de la misma en la mente y en el corazón. Mientras se está observando una foto se crea espontáneamente un significado emocional que es producido por la foto. Por lo tanto, el significado y el mensaje emocional dependen de la persona que observa la foto, dado que la percepción personal y la experiencia vital deciden lo que percibimos como realidad. Al igual que ver el mundo a través de unas gafas de sol, cuyos efectos son tan familiares que no se notan hasta que se retiran, la gente ve el mundo a su alrededor a través de capas similares a lentes inconscientes que filtran de forma automática toda la información, incluidas sus propias percepciones, pensamientos y sentimientos. Lo que una persona percibe en las fotografías siempre lo ve desde el contexto de todo lo que le ha sucedido hasta este momento. Por lo tanto, la respuesta a una determinada fotografía proporciona información sobre los más profundos valores y expectativas. De esta manera, los mapas inconscientes que la persona utiliza para dar sentido a las cosas dentro de su mente están contruidos por su propia familia y fondo cultural, así como sus experiencias individuales. La consecuencia de esto es "lo que ves es lo que obtienes": puede que la persona no perciba algo, aunque otros lo hagan, pero para ellos simplemente no está allí o, aunque sí está ahí, no es lo suficientemente importante como para prestarle atención. Pero los espectadores rara vez se dan cuenta de que la historia "que se encuentra" en una determinada fotografía es en realidad proyectada

selectivamente por ellos, en base a su propia interpretación de lo que significan sus detalles. Esta técnica proyectiva es una manera ideal para que los clientes se den cuenta de su introyecto personal, familiar, social y cultural. En las sesiones terapéuticas, donde es especialmente importante la claridad de la comunicación, puede ayudar a los clientes a darse cuenta de su manera particular de interpretar el mundo o las acciones de otros y así proporcionar otra mirada distinta. Cada foto que una persona hace o guarda de alguna forma es un autorretrato. Es como un espejo con recuerdos, que representa los momentos y las personas que fueron importantes para ser guardados para siempre. En conjunto muestran la historia personal de la persona, el lugar en que la persona estaba emocional y físicamente.

Bajo la guía del terapeuta los pacientes trabajan con sus fotos personales para descubrir, aparte de lo visible, las partes emocionales contenidas. Las fotografías se pueden usar para dialogar con ellas, cambiar las historias acerca de ellas, o se puede hacer una dramatización con las personas que representan. Asimismo se puede plasmar la emoción resultante con otros medios simbólicos, como por ejemplo el dibujo o el barro.

Otra posibilidad que ofrecen las fotografías es trabajar con la foto del cliente como si de un espejo se tratara y así profundizar en la visión del sí mismo. Las fotos del paciente constituyen medios de conexión con las construcciones del yo simbólico, que facilitan una mirada más profunda a la psique que las palabras no pueden evocar. El objetivo es que el cliente se haga consciente de toda la proyección que deposita en su fotografía.

Dado que el significado de cualquier foto depende más de lo que trata emocionalmente que de lo que muestra, no es ninguna sorpresa que las fotografías a menudo provoquen emociones y recuerdos profundos con información relacionada que durante mucho tiempo ha estado enterrada desde el recuerdo consciente. Aunque las personas rara vez se detienen a pensar en por qué y cómo sucede esto, este es el principal objetivo y el propósito del trabajo con las fotografías.

8.4. Fantasía dirigida

Ya en la antigüedad se usaban mucho las historias y los mitos que son una forma de viaje de fantasía. C. G. Jung utilizó la imaginación concreta de imágenes de los sueños para el desarrollo personal. Además, los terapeutas conductuales descubrieron en los años 50 del siglo pasado los efectos positivos de las imágenes imaginadas. En los años 60, los viajes de fantasía se expandieron por la psicología humanista, en particular mediante la terapia Gestalt. En los años 70, los viajes de fantasía ganaron en importancia en el campo de la educación, especialmente en el campo de la pedagogía del Superlearning. También en los años 80 los viajes imaginarios ocuparon una posición importante en el "aprendizaje holístico". Desde el "entrenamiento autógeno" se desarrollaron prácticas para el viaje de fantasía.

En la actualidad, se trabaja en la psicoterapia en una variedad de direcciones con imágenes mentales. Un ejemplo de ello es "La imagería afectiva guiada"⁷ de H. Leuner, desarrollada sobre la base de la psicología Gestalt, en concreto el campo de la percepción, la formación de patrones, gestalts y la simbolización.

En la imagen del sueño o de la fantasía se representa el estado de ánimo actual del paciente, entre otras cosas, sus rasgos, sus maneras de ser específicas, sus recursos, sus estructuras de motivación y conflictos inconscientes.

Los contenidos cognitivos y afectivos de los ensueños pueden usarse como diagnóstico y ser recogidos terapéuticamente con el fin de desarrollarlos desde las capas cercanas a la superficie de la conciencia y lentamente con cuidado seguir profundizando.

Bert Hellinger usa los cuentos para regalarle a la persona un significado, un mensaje amplio en el que metafóricamente emerge el asunto del cliente.

⁷ Nombre original: Katathymes Bilderleben.

Otra forma es proponer una visualización con uno de los miembros de la familia según el asunto que se está trabajando para profundizar en cómo es la relación con determinada persona y llevar a cabo una pequeña Constelación en la imaginación.

Después de una pequeña relajación con los ojos cerrados el cliente puede imaginar la persona con la que trabaja en este instante, por ejemplo pueden ser mamá o papá. Se pide a la persona que vaya comentando sin abrir los ojos lo que va pasando en su imagen interior mientras le haces algunas preguntas. Por ejemplo podría ser: “visualiza tu padre delante tuya. Tomate el tiempo que necesitas para verle de una forma clara. Deja que la imagen cada vez se haga cada vez más nítida.”

Luego sigue preguntando por características de la relación: “¿cuál es la distancia entre vosotros?, ¿podría haber otra distancia mejor, más cerca o más alejado?” ¿Observa cómo te sientes con tu padre? ¿Cómo es vuestra relación? etc., profundizando en cómo es la relación.

Esta es una de muchas posibilidades como se puede usar una fantasía dirigida. De esta forma se puede hacer figura cuál es el asunto inconcluso que todavía está pendiente, dar otro paso más o puede ser una forma de cierre de un asunto ya trabajado.

9. Rituales en la psicopatología

9.1. El ritual y su sentido

Los rituales son actos con gran contenido simbólico. Su ejecución suele seguir ciertas reglas que pueden ser religiosas o seculares, como nos vamos a centrar en la psicoterapia me refiero a rituales sin contenido religioso.

Los rituales nos ayudan a centrar la atención y a dirigir la intención hacia un propósito determinado. Son herramientas para centrar la atención y focalizar la energía.

Generalmente uso el término ritual en este trabajo para referirme a una tarea determinada para un cliente en un momento específico. Generalmente el ritual tiene otro sentido, como actos repetidos y estructuradas de una forma repetitiva.

En la psicoterapia, el ritual es importante y con su ayuda se desea establecer o anclar una estructura nueva. Lo decisivo es encontrar el núcleo del problema presentado para así formular un acto ritual, que se dirige directamente al inconsciente de una manera simbólica.

Se pueden usar para marcar finales de etapas como despedidas y duelos; mejorar relaciones; reconocer a otras personas; marcar una transición de un estado psíquico a otro; tomar conciencia de ciertos estados mentales y guiar hacia una nueva conducta. También se pueden hacer rituales para profundizar y darle un valor especial a las relaciones de pareja o a las relaciones de los padres con sus hijos.

Creo que de alguna forma todo terapeuta de una manera más o menos consciente usa rituales para trabajar con sus clientes. Lo que el terapeuta dispone como necesidad practica el paciente lo puede tomar como ritual, como por ejemplo esperar un ratito antes de que empiece la consulta o dos minutos de silencio al inicio de la sesión. El terapeuta puede tener su propio ritual para prepararse para la sesión.

Fritz Perls escribe que existe “*una tendencia innata hacia el ritual*”. El ritual evoca emociones fuertes y puede ayudar a descargarlas. Es un vehículo para trabajar con lo no racional. Según Perls, durante el ritual se produce una disolución temporal de la frontera de contacto self-otro.

Un ritual en terapia Gestalt puede ser encomendar al cliente que rellene una mochila con piedras en un lugar significativo. Llevarla con él durante un tiempo a todas partes, incluso a dormir, para luego llevarlas al mar, nadando hacia adentro y dejarlas ahí. Este ritual tiene un fuerte componente intrapsíquico, ya que enfatiza el peso que uno decide llevar consigo y poner conciencia en soltarlo cuando uno está preparado. El tiempo que dura se puede dejar abierto a cuando la persona está preparada para soltar el peso o determinarlo.

Otros rituales pueden implicar limpiarse de energías que no son tuyas. Por ejemplo en mujeres que han tenido muchas relaciones con hombres o han sido abusadas, para limpiar estas energías y cerrar lo pendiente.

Otro ritual puede ser visitar la tumba de una persona importante con la que no se ha tenido contacto antes de su muerte y hacia la que exista un fuerte rechazo. Después de haber trabajado la rabia, para cerrar y como gesto de acercamiento, de abrirse al amor, llevarle un objeto significativo.

Realmente hay espacio para la creatividad, lo importante es que realmente se capte el núcleo donde el cliente está atascado. Existen innumerables rituales que ayudan a realizar un cambio en un nivel más profundo de conciencia. Con el ritual llegamos a unas capas que no son accesibles para la conciencia ordinaria. Por eso, estos cambios actúan en profundidad y llevan a un cambio orgánico.

Según Daan van Kampenhout hay una similitud en el trabajo con rituales y las Constelaciones familiares que es la actitud básica de reverencia ante poderes más grandes que desconocemos y no podemos entender, la diferenciación entre lo que nos ayuda y lo que nos daña en el nivel energético, el significado de espacio como opuesto a tiempo y lo que en chamanismo es la ayuda de los espíritus y en Constelaciones lo causado por un alma común.

9.2. Culpa: modificación de la actitud para conseguir la salud

En la Gestalt la culpa se ve como un sentimiento secundario que sirve para tapar la rabia, los resentimientos y en última instancia el dolor.

La concepción de culpa en Constelaciones familiares añade otro punto de vista. Como se ha descrito en el punto 6.5, la culpa hace referencia a unos lazos de lealtades invisibles que están vinculados al sistema familiar.

Toda muerte dentro del sistema familiar tiene sus repercusiones. Sobre todo, si son niños o jóvenes los que fallecen, se produce un dolor muy profundo e impactante. Estos acontecimientos graves dejan una huella profunda en el sistema, son repercusiones que no están solamente condicionadas a peculiaridades de la persona, sino que es todo el sistema el que se ve afectado. Estas muertes afectan a los hermanos, a los padres y a los abuelos. Puede que haya una sensación de culpa porque el hermano tuvo que morir o está discapacitado. Puede que vivencien interiormente que es una injusticia que ellos están bien y disfrutan de la vida cuando el otro tuvo un destino fatal. En estas personas puede producir un movimiento, un deseo hacia la muerte para seguirle al que se ha ido. Este movimiento es completamente fuera de la conciencia y se puede apreciar solo a través de determinados síntomas.

A edades más tempranas la muerte tiene más repercusiones en el sistema. A partir del momento que el niño podría sobrevivir aunque sea con ayuda médica tiene repercusión entre los hermanos. Los hermanos que han nacido después no necesariamente tienen que saber que había un hermano que ha muerto para que tenga un efecto en ellos. Si un niño menor se muere en los padres también se puede dar este movimiento hacia la muerte. Los efectos pueden ser variados y se expresen con la frase inconsciente: “yo te sigo”. Este movimiento hacia la muerte puede ser traspasado a las generaciones siguientes. Parece que el niño recibe energéticamente el movimiento hacia la muerte de la madre o del padre e inconscientemente quiere salvarlos asumiendo el niño este movimiento hacia la muerte: “mejor yo que tu”.

Vuelvo a insistir que esto no son leyes y cada dinámica depende del movimiento que se muestra. Entonces no es un dogma sino que invita a un experimento para

contrastar una hipótesis que se contrasta en la Constelación o en caso de la consulta individual a través de los muñecos o un viaje imaginario. Es posible que estas dinámicas al principio del proceso estén veladas y con el transcurrir de la terapia se muestran. En Constelaciones observando a los representantes hay señales que hacen sospechar que una persona es atraída por la muerte. Por ejemplo cuando el representante o varios miembros de la familia miran al suelo o una persona está como ausente mirando hacia arriba al techo dando unos pasos para seguir a alguien. Este sería el movimiento que la Constelación hace visible algo que antes no estaba tematizado y durante la terapia emerge.

Este movimiento a la muerte puede emerger a través de enfermedades graves en la juventud, se debilita la voluntad de vivir y así el sistema inmune está más susceptible para cualquier enfermedad. Otros van buscando la muerte con conductas de alto riesgo, que se pueden llevar a cabo en distintos ámbitos como en el deporte o en la conducción del automóvil. Muchas veces es este anhelo a la muerte que lleva a la persona una y otra vez a situaciones peligrosas.

Una sensación similar de culpa puede aparecer cuando una persona ha sobrevivido y los demás han muerto, esto ocurre mucho con los supervivientes de la guerra cuando los hombres han visto morir a sus compañeros y ellos han sobrevivido o a los supervivientes de catástrofes naturales.

Cuando una persona de la generación siguiente repite el movimiento asume un peso que no le corresponde. En el momento que la persona a la que corresponde asuma el movimiento la otra persona se queda libre. Como he mostrado en el capítulo de amor ciego el que lleva el peso para otra persona la quiere salvar con las mejores intenciones pero con eso se arroga un lugar que no le corresponde, no asume su posición de hijo.

Si un niño asume mucha carga de otras generaciones se puede usar un peso simbólico como puede ser una piedra grande para devolvérselo al padre o a la madre. Durante este ritual de devolución de la carga se puede apreciar lo difícil que resulta para el niño dejar la carga adonde corresponde. Muchas veces necesita un tiempo largo para que realmente este dispuesto a liberarse del peso. Como sabemos muy bien

desde la Gestalt cada uno es responsable de sus actos y decidir, asumir esta responsabilidad nos hace más fuertes y más completos. Cuando no asumo mi responsabilidad me quedo sin fuerzas. La persona que asume un peso que no es suyo se debilita a si mismo y a la persona de la que es el peso. En el momento que puede asumir su culpa el hijo se queda libre y el padre gana peso.

9.3. Agradecimientos

La inclinación es otra manera de agradecer, no tiene que ver con la sumisión. Es reconocer el lugar de los padres como grandes, a los que no hay que reprochar porque han hecho siempre lo mejor que han podido.

En el libro *¿Dónde están las monedas?* de Joan Garriga Bacardí (2009), está descrita la esencia de este pensamiento:

Esta noche habéis venido en sueños y me habéis dado unas cuantas monedas en mis manos. No recuerdo si eran muchas o pocas. Tampoco sé de qué metal estaban hechas, si eran monedas de un metal precioso o no. Pero no importa, porque me siento plena y contenta. Y vengo a deciros gracias, son suficientes, son las monedas que necesito y las que merezco. Así que las tomo con gusto porque vienen de vosotros. Con ellas seré capaz de recorrer mi propio camino.

Al oír esto, los padres, que como todos los padres se engrandecen a través del reconocimiento de sus hijos, se sintieron aún más grandes y generosos. En su interior sintieron que aún podían seguir dando a su hijo, porque la capacidad de recibir amplifica la grandeza y el deseo de dar. Así, dijeron:

—Ya que eres tan buen hijo puedes quedarte con todas las monedas, puesto que te pertenecen. Puedes gastarlas como quieras y no es necesario que nos las devuelvas. Son tu legado, único y personal. Son para ti.

—Entonces este hijo se sintió también grande y pleno.

Se percibió completo y rico y pudo dejar en paz la casa de sus padres. A medida que se alejaba, sus pies se apoyaban firmes sobre la tierra y andaba con fuerza. Su cuerpo también estaba bien asentado en la tierra y ante sus ojos se abría un camino claro y un horizonte esperanzador.

Mientras recorría el camino de la vida, encontró distintas personas con las que caminaba lado a lado. Se acompañaban durante un trecho, a veces más largo o más corto, otras veces estaban con él durante toda la vida. Eran sus socios, sus amigos, parejas, vecinos, compañeros, colaboradores e incluso sus adversarios. En general, el camino resultaba sereno, gozoso, en sintonía con su espíritu y su naturaleza personal. Tampoco estaba exento de los pesares naturales que la vida impone. Era el camino de su vida.

Una forma de agradecer a las generaciones anteriores es confeccionando un altar familiar. En Constelaciones se habla mucho del alma familiar, es un campo en el que están presentes todas las energías de los actuales miembros de la familia y de sus antepasados. Lo positivo de la vida de los antepasados transmite fuerza y lo negativo aparece como síntoma. Las energías de los miembros del sistema familiar están presentes de forma energética en nuestras vidas y nos pueden bendecir o interrumpir. Construir un altar familiar es una manera de agradecer y honrar a estos miembros vivos o ya fallecidos como describe Daan van Kampenhout. Es especialmente indicado cuando hay una o varias personas excluidas. O si la relación con los padres o con uno de ellos es conflictiva o no hay contacto.

El primer paso es la búsqueda de un lugar adecuado en la casa. Los padres, abuelos y los demás miembros con los que estoy unido mediante una relación especial pueden estar representados mediante un objeto o una foto. El altar se confecciona con fotografías u objetos significativos que han pertenecido o representan a estas personas y tienen un valor transaccional positivo. Los demás miembros pueden tener un símbolo común. Por ejemplo, para el país o la ciudad de procedencia puede ser un escudo o algún objeto típico del lugar. Una vela y un pequeño vaso. Durante un

tiempo se enciende todos los días una vela blanca y se pone un poco de agua en el vaso. El agua o la tierra del mismo modo pueden tener un significado especial si son traídos de un lugar específico. La duración del ritual es diferente, puede durar un mes o varios meses. Según la necesidad de cada cliente. Este altar nos acerca al alma familiar y la refuerza. A través del altar y de su cuidado nos acercamos a la familia y hacemos un trabajo de limpieza y acercamiento, podemos pedir que un secreto o un conflicto se resuelvan. Con ello enfocamos la intención y la concentración hacia esta alma familiar. Como la energía nunca se pierde, siempre se mueve algo que antes estaba cerrado o velado.

Los elementos tierra y agua son buenos conductores para los rituales. Para alguien que ha estado muchos años fuera de su país y que aún tiene algún tipo de resentimiento, puede traer de allí un poco de tierra y agua. A lo mejor el padre viene de Sudamérica y nunca tuviste contacto con él; puede ser un buen ritual visitar su lugar de nacimiento y traerte de ahí tierra y agua.

9.4. Bendición

Al agradecer se abre la puerta a la bendición. Estamos haciendo un trabajo energético en el que hacemos presentes a todas las personas importantes de nuestro sistema. No se puede decir que le damos un lugar porque este lugar ya lo tienen pero nosotros vamos abriendo nuestra alma y vamos a integrar a estas personas. El resultado es la bendición. Cuando ellos se sienten tomados en cuenta, presentes pueden emanar sus fuerzas y la persona puede recibir. No importa si esto es un proceso real que viene de afuera o si es la misma integración la que permite que la persona vaya sintiendo esta fuerza que emerge cuando ya no quedan asuntos inconclusos con la otra persona. Mayoritariamente se hace con las figuras parentales ya que es extremadamente importante que su fuerza se vaya transmitiendo. Mientras que sigue abierto algún conflicto no se puede percibir la energía que fluye de los mayores. Llegar a la bendición es la culminación del proceso de tomar a los padres. Ellos te bendicen siempre lo que varía es si la persona puede tomar toda esta fuerza que le llega.

10. Casos prácticos

Creo que es muy interesante observar cómo se da en la práctica la complementariedad de ambos enfoques. Con estos casos quiero ilustrar cómo se entrelaza el trabajo con el sistema familiar y la terapia Gestalt. Muchas veces siento que trabajo en dos niveles, uno mirando los movimientos internos de lo que el paciente siente en el aquí y ahora teniendo en cuenta la interrelación con el terapeuta, y dos en el nivel sistémico. El trabajo con el sistema familiar lleva a un rapport fuerte con el cliente, con el peligro de perder la actitud gestáltica. Pero cuando se consigue, estar en la actitud gestáltica mientras se trabaja con el sistema familiar del cliente aporta mucha información y cercanía.

Los principios básicos de las Constelaciones familiares son enormemente útiles cuando hay una estructura familiar complicada.

10.1. Caso de Pedro⁸

Pedro acudió a la consulta por según él una “fobia al rechazo”. Él es un hombre grande y fuerte con recursos económicos y bastante resolutivo, en ningún momento le noté inseguro. No me cuadró su relato con lo que tenía delante. Cuando exploramos su historia familiar me comenta que siente que su padre le rechaza. Pedro es el mayor de seis hijos y lleva 10 años sin hablarse con su padre. El tiene un hijo del primer matrimonio y 4 hijos del segundo matrimonio, ahora está viviendo con otra mujer. La relación con la primera mujer es distante y con el hijo del primer matrimonio no tiene contacto. La relación con la segunda mujer es buena, los niños vienen los fines de semana y él los apoya económicamente de una manera generosa.

En un principio lo que más le preocupa es su relación con su padre y sus hermanos, que continuamente afirma que ellos no quieren saber nada de él.

⁸ Todos los nombres son ficticios.

Trabajamos el rechazo y se desvela la proyección que él hace sobre el padre y pudo sacar bastante rabia.

Seguimos trabajando el árbol genealógico y sale a la luz que su bisabuelo tenía tres hijos fuera del matrimonio y nunca se casó con la madre. El bisabuelo siguió con su mujer con la que tuvo una hija. Y entró en contacto con una sensación muy profunda de no ser digno de pertenecer, de vergüenza y de exclusión. Su abuelo también se llamó Pedro. El enfado con el padre y la sensación de rechazo coincide con la sensación de su abuelo. Después de trabajar con el bisabuelo, en dos meses cambió completamente la relación con su familia de origen. Le sugerí ir a ver a su padre. Primero se opone pero después de unas semanas me cuenta que este fin de semana había estado en casa de sus padres y le había dado un abrazo a su padre. Desde entonces fue frecuentemente a visitarle.

A partir de entonces hubo espacio para trabajar la relación con sus hijos. En un dibujo que hizo de la familia actual no pintó a su hijo mayor. Insiste que el hijo no le quiere y que por eso no tiene contacto con él.

Descubre cómo su miedo al rechazo encubre su sensación de dolor.

10.2. Caso de María

María es una cliente con la que llevo aproximadamente un año. Ella tiene 45 años y no tiene hijos. Ha vivido su adolescencia de una manera muy rebelde. Hacía de todo para enfrentarse a su padre. Tuvo que repetir la selectividad y nunca terminó sus estudios universitarios, tuvo varias relaciones de pareja fracasadas, problemas de alcohol y drogas. Parece que no tiene meta e interiormente se queda en la confrontación con el padre. Hace cinco años su cuerpo se rebeló también, fue diagnosticada de fibromialgia porque tenía unos dolores físicos muy grandes pero no se encontró ninguna causa física. María entra en depresión aparentemente por los dolores musculares. Es cuando viene a terapia. En la primera sesión repasamos los hechos que acontecieron en su vida y en su familia. Es ahí donde aparece la muerte de la madre aunque no le da importancia y también cuenta que el padre perdió a su madre a temprana edad. En una fantasía dirigida en la que visualiza a la madre se da

cuenta de todo el dolor enquistado que hasta ahora había reprimido. Contactó con las circunstancias de la muerte de su madre. Ella murió en un accidente cuando María tenía 8 años. Su padre se lo comunicó y luego la dejó sola porque él tampoco tenía fuerza para atenderla y no quería que ella le viera de esta forma y sufriera por él. Desde entonces ya no se menciona a la madre. No había espacio para expresar los sentimientos. En el día a día el padre cumplió con su tarea de reemplazar a la madre, tampoco se casó de nuevo. Por su parte, el padre perdió a su padre con 6 años. Su madre se encontró sola con 5 hijos y sin recursos económicos. El padre nunca tuvo un espacio para llorar la muerte del padre. La madre le instó a que no preocupara a sus hermanos pequeños. Ella no soportaba el llanto de su hijo porque no le podía consolar. En el sistema de esta familia hay un introyecto que dice: aguantar y continuar. Repetimos lo que aprendimos en la niñez y luego lo pasamos a la siguiente generación. Quizás cambian las circunstancias pero la reacción es la misma y lleva un tiempo de terapia hasta que estas relaciones o dinámicas salen a la luz.

María también creció con el introyecto de no sentir y no mostrar los sentimientos, la vida tiene que continuar. No había nadie que le acompañara en su duelo y que la sostuviera. Su madre murió y el padre siguió viviendo con obstinación. Así continuó su vida como si nada hubiese pasado.

Pero los sentimientos no se dejan reprimir siempre, en algún momento encuentran un camino para salir a la superficie. En el caso de María han buscado una vía por el cuerpo, por sus dolores que cada vez se hicieron más fuertes y la obligaron finalmente a sentir lo que tanto tiempo estuvo prohibido. De alguna forma sus dolores expresaban el dolor de sus antepasados, las lagrimas de su padre y de su abuela que no se habían derramado, más su propio duelo que reprimió durante tanto tiempo. Se dio cuenta de que era mucho más parecida a su padre de lo que hubiera pensado. Al igual que su padre, ella también reprime sus sentimientos en vez de percibirlos y expresarlos. Como su padre, siguió viviendo con la misma rutina del día a día a pesar de sus dolores tan fuertes en vez de enfrentarse a la causa, que es el dolor reprimido por el dolor de la muerte de su madre.

A lo largo de las sesiones apareció una sensación de pesar y le propongo un trabajo con los fieltros en el que María se tiró al suelo al lado de su madre. De repente entendió la destructividad que había guiado su vida durante mucho tiempo. Salió su mirada hacia la muerte, su deseo de seguir a la madre. Después de un proceso de mirar a la madre y de derramar muchas lágrimas pudo decirle a la madre que ella se quedaba todavía un poco de tiempo en la vida y que quería hacer algo de su vida en honor a la madre. En este momento le propongo poner una foto de la madre en su casa y encenderle una vela cada día.

A partir de esta sesión se produjo un cambio notable en su actitud y el trabajo en las sesiones comenzó a orientarse a la relación con el padre. Se dio cuenta de que las decisiones que tomó en su vida estaban influenciadas por la figura del padre. No se trataba tanto de lo que ella quería sino más de lo que le gustaba al padre. También se dio cuenta de la lealtad que tenía hacia el padre en cuanto a no mencionar la muerte de la madre. Toda esta relación tan conflictiva al fin y al cabo estaba al servicio de evitar el contacto con el dolor.

Cuando María se dio cuenta de estas implicaciones, pudo derramar su primera lágrima. Lloró por su madre, por su padre y por su abuela. Lloró por su infancia, por todos los años que inconscientemente luchó contra su padre en lugar de vivir su propia vida.

Una consigna para María fue pedirle a su padre visitar la tumba de mamá juntos. Después se dio cuenta de que ella tenía justo la misma edad que su madre cuando ocurrió el accidente. Fue la primera vez que ella lloró delante de su padre.

11. Conclusiones

11.1. Conveniencia de introducir elementos de Constelaciones familiares

Las Constelaciones familiares son una herramienta importante al servicio de la terapia Gestalt por la ampliación de mirada al campo familiar sistémico. Es perfectamente compatible desde el marco de la terapia Gestalt que trabaja y acompaña el proceso del cliente integrar instrumentos con los cuales ampliar la mirada al sistema familiar.

Bert Hellinger se dio cuenta de cómo los desajustes que existen en el sistema dificultan la autorregulación y cómo el orden sistémico está relacionado con el cierre de gestalts abiertas. Mantener una gestalt abierta requiere energía.

Cuando la persona no avanza en su vida podemos decir que está bloqueada y podemos postular que tiene un patrón disfuncional, pero si la dificultad de la persona tiene su origen en un desorden del sistema no es suficiente trabajar con la interrupción de la persona. El trabajo de Hellinger nos da instrumentos para trabajar con clientes que tienen una implicación sistémica. Cuando hay una diferencia entre lo que quiere conseguir la persona y su actuación, y lo miramos desde la concepción sistémica, podemos observar que en muchas ocasiones estas personas actúan en una suerte de lealtad con un miembro de la familia. Entonces no es suficiente si trabajamos con esta persona su capacidad de relacionarse, sino que es necesario que tome conciencia de cuál es su función dentro del sistema familiar y cambiarla y así cerrar gestalts familiares. En Constelaciones familiares observamos el proceso y las consecuencias de nuestros actos a largo plazo, incluso a través de varias generaciones.

En terapia individual con la ayuda de figuras o telas que sirven de representantes se amplía la mirada a la dinámica que opera en la familia para de esta forma desarrollar más conciencia. El trabajo con los muñecos suele sorprender a los clientes porque en una sesión amplía y pone conciencia a diferentes aspectos de alianzas y

relaciones de su sistema. Esta nueva mirada al sistema les permite reconocer lo que es y cuestionar de lo que hasta ahora estaban convencido. En ocasiones cuando la dinámica de la Constelación es muy complicada prefiero derivar al cliente a un grupo. El uso en terapia individual que he descrito en el correspondiente capítulo es más arriesgado en mi experiencia porque se difumina la línea entre lo que es una silla vacía o dramatización y lo sistémico.

Igual que muchos gestaltistas se ayudan del Eneagrama para reconocer los puntos ciegos del carácter, reconocer las dinámicas ocultas en la familia aporta luz. Ver las dinámicas e implicaciones entre los miembros de la familia muestra que el conflicto no es solo con un miembro, sino que es toda una danza de dinámicas y alianzas que influye en un determinado problema. Con el tiempo y la experiencia el terapeuta está atento a diversos aspectos, igual que ocurre en Gestalt, y puede reconocer tales dinámicas como por ejemplo: la doble transferencia, el juego entre perpetradores y víctimas, supervivientes y muertos, la posible prioridad de la primera relación íntima y la identificación con una primera pareja, el buen lugar para los hijos, etc. Estar atento y contrastar con un experimento tales hipótesis diagnósticas aporta claridad y apunta la posibilidad de entrar directamente en asuntos esenciales. Tiene el peligro de ser más directivo y hay que tener mucho cuidado de que el paciente no lo asuma como ley y se vuelva más pasivo.

Nos podemos preguntar por la necesidad que tiene la terapia Gestalt de introducir estos elementos, porque sería posible abordar estos sucesos en la familia solo desde el enfoque Gestalt. En mi experiencia, estas dinámicas tardan mucho más tiempo en salir a la luz cuando el terapeuta no tiene en mente el sistema familiar. Se pueden trabajar las interrupciones del contacto y el carácter, pero para ganar una visión tan panorámica de la familia, tarda más o no se llega a conseguir. Ahora nos podemos preguntar si es necesario tener esta visión. Guillermo Borja (2004) en su libro enfatiza la importancia de cambios tangibles en la vida del cliente. No es suficiente que llegue a un darse cuenta en la sesión cuando luego no lo lleva a la práctica. Interviniendo a nivel sistémico aumentamos la disponibilidad y el interés del cliente a llevar estos cambios internos al sistema y con ello aumentamos el efecto de la terapia.

Una premisa básica de la Psicología de la Gestalt es: “el todo es mayor que la suma de sus partes”. El concepto de holismo en la terapia Gestalt enuncia que formamos parte de un todo mayor, y que el todo es diferente a la suma de sus partes. La cuestión es si esto lo enfoco a gestalts en los que “yo” soy mayor o donde “yo” soy más pequeño. Podemos establecer la similitud con el cuerpo humano, tomando por un lado a las células por separado y por otro a toda su estructura (me lío aquí con las partes que estás comparando: cuerpo humano/todas sus células/toda su estructura), donde cada célula cumple su función por sí sola y al mismo tiempo está en contacto con lo que necesita el organismo entero, y juntos actúan y trabajan en pos de la necesidad orgánsmica. De la misma manera tenemos que asumir que nosotros somos partes de algo más grande. Lo que pasa es que a las partes pequeñas les resulta difícil cuando no imposible ver lo más grande. De una forma similar ocurre con los procesos psíquicos: los podemos ver dentro de niveles de complejidades. Todo terapeuta y aún más los que han trabajado con grupos y conocen sus dinámicas saben que la lectura de los procesos con más entrenamiento permite comprensiones cada vez más profundas y complejas. Para experimentar la pertenencia a este campo más amplio es necesario mucha entrega y confianza en una fuerza que no podemos medir con nuestro pensamiento lineal. El terapeuta puede entrar en la relación terapéutica y escuchar y recibir lo que el campo ofrece. De esta forma muchas veces ni siquiera se precisan palabras para acompañar el proceso en el cual el paciente está sumergido. Si como terapeuta tengo la valentía de abandonarme a este espacio, en las sesiones se producen resultados muy profundos. Depende mucho de la energía con la que llega el cliente que sea posible un trabajo así de profundo o que nos mantengamos en niveles discursivos. Todo terapeuta gestáltico conoce el fenómeno que se produce cuando durante los trabajos vivenciales de repente se detiene el tiempo y hasta que no acaba el trabajo se hace un silencio y se mueve una energía entre los participantes grupales diferente. En la consulta individual sucede lo mismo. Cuando me abandono a este espacio, me abandono con todo lo que tengo aprendido y trabajado en mi proceso personal. Es a lo que me refería antes cuando mencioné que es necesario que el terapeuta tenga incorporado un aprendizaje amplio, si no la percepción puede estar muy sesgada.

La falsa espiritualidad es uno de los peligros de las Constelaciones familiares y de muchas otras terapias. Mi supervisor, dice: “ahí está el peligro, si miramos a las estrellas sin entrar en el fuego. Si no puedo tener amor por lo más cercano...”. Se refiere a todo lo que la persona rechaza de sí. Efectivamente en mi experiencia la espiritualidad que no quiere mirar a la sombra y que no pasa por un proceso de depuración hacia lo real no me da confianza.

11.2. Las Constelaciones como instrumento al servicio de la Gestalt

La fenomenología es uno de los fundamentos de la terapia Gestalt y de las Constelaciones familiares. Trabaja con lo que se muestra en el campo, con el aquí y ahora, con lo obvio. Las Constelaciones llevan lo obvio al terreno de los hechos y luego a lo que se muestra en el campo. No se trabaja con fantasías ni con emociones.

Como la terapia Gestalt da el marco, el estar del terapeuta, su actitud es fundamental. El terapeuta es su propia herramienta y eso implica que esté conectado consigo mismo, consciente de la resonancia y de las sensaciones de su propia persona. En las Constelaciones además el terapeuta se siente en sintonía con su sistema y el sistema del cliente. En ambos enfoques se busca una presencia vacía de juicios e interpretaciones atendiendo a lo fenomenológico. Lo que Perls por Friedländer llamó el lugar indiferenciado, el vacío fértil, coincide con la actitud que tiene Bert Hellinger cuando trabaja con los grupos. Ambos no se dejan arrastrar por los juegos egoicos sino que se mantienen a cierta distancia para no perder la visión. Perls afirmaba que es mejor no escuchar tanto el contenido de lo que cuenta el paciente, el cual viene a terapia con todos sus mecanismos de manipulación. Es una actitud de distancia amorosa. Comparten el respeto en la relación con el cliente. En los órdenes de la ayuda se explicita una visión muy similar a lo que establece la terapia Gestalt como actitud con el paciente.

Tanto la terapia Gestalt como las Constelaciones trabajan con un campo: en terapia Gestalt es el campo cliente-terapeuta y en las Constelaciones se postula un campo de conciencia común. Con los descubrimientos científicos actuales puede haber una posible explicación pero no está demostrado o comúnmente aceptado que

exista tal campo. Por ello, también puede producir rechazo y devaluar el enfoque. Mi experiencia es que hasta que una persona no haya experimentado la fuerza que se manifiesta siendo representante es muy difícil poder aceptar este planteamiento. Después de haber sido representante y testigo de representaciones en muchas ocasiones no me queda duda de que funciona.

Tanto Perls como Hellinger tienen un estilo confrontativo, no permiten que la fantasía nos aleje de la realidad. Y aunque en Gestalt caben más emociones, Perls tampoco permitía a la gente que se metiera en explicaciones y en justificaciones, cortaba rápidamente cuando la persona se salía de la experiencia, lo mismo que hace Hellinger. En Gestalt escuchamos el cliente cómo se explica; en Constelaciones no se quiere saber nada de eso. La importancia del contexto y de cómo se siente la persona no importa.

La Terapia Gestalt tiene un aspecto más introspectivo y anima a la persona a sentir cómo experimenta su vida. Últimamente siento muchas veces cómo el mapa interno coincide con el mapa del genograma, como si los procesos internos fueran un espejo de lo que se muestra en la genealogía.

Cuando nos referimos al carácter generalmente describimos al instrumento de contacto a través del cual la persona contacta con el entorno. El carácter adquiere tanto protagonismo que muchas personas se identifican con el carácter. Podemos ver el carácter como escisión de una parte de la persona; además existen las implicaciones sistémicas que tienen efecto sobre la vida de la persona y sobre el carácter pero se sitúan a otro nivel, aparecen independientemente de los caracteres. Luego en los representantes por ejemplo sí se puede ver la implicación caracterial durante las representaciones, no cambia la esencia de la representación pero cambia la intensidad o la comunicación de las sensaciones del representante.

La Gestalt es una terapia dialógica, no se plantea el campo grande en el cual la persona está insertada. La gestalt es dialogo yo-tú, o dialogo entre polaridades, o con personas. La terapia Gestalt se orienta más a los aspectos internos, trabaja por la integración de partes alienadas para llegar a un mayor autoapoyo. Las Constelaciones se concentran más en los vínculos y en las relaciones familiares.

En ninguna de las dos se sustenta la exclusión, ya sea de partes personales en Gestalt o de miembros de la familia en Constelaciones.

Para mí los dos enfoques son espirituales: en Gestalt hablamos de la autorregulación organísmica y en Constelaciones de lo que Bert Hellinger llama el alma familiar. La espiritualidad de la Gestalt es muy conectada con la tierra y es un punto importante que aporta a Constelaciones, que son más etéreas.

11.3. Posibles contradicciones entre Gestalt y Constelaciones familiares

Las Constelaciones se presentan muchas veces como una panacea y no se integran en un proceso de psicoterapia, lo cual atenta contra su reputación y las desprestigia. No hay una relación terapeuta-cliente estable, ni un proceso. Se encuadra dentro de las terapias breves orientadas a la solución y en ese sentido me parece que se quedan cortas. Bert Hellinger es un terapeuta con muchísimo recorrido y cualquiera que desee usar las Constelaciones necesita un recorrido amplio. Bert Hellinger antes de empezar con las Constelaciones tenía una formación tanto personal como académica muy amplia. En un principio enunció que para las Constelaciones no era necesario tener formación en psicoterapia. Luego ya se dio cuenta de la necesidad de tener conocimientos al menos en otro enfoque de terapia, como ahora viene establecido en la AEBH (Asociación Española de Bert Hellinger).

El terapeuta tiene que tener en cuenta que en terapia Gestalt se trabaja para darle un mayor autoapoyo a la persona mediante la conciencia de dónde se interrumpe para así ampliar las maneras de conducta disponibles. El cliente tiene su objetivo y el terapeuta le acompaña teniéndolo en cuenta, pero este objetivo no marca la acción del terapeuta. En las Constelaciones familiares la labor del terapeuta es más directiva en restituir un orden o integrar un miembro familiar excluido. No es una contradicción en sí, pero el terapeuta tiene que estar muy atento para no desviarse de la actitud gestáltica.

Para mí, una de las posibles contradicciones más importantes es que en Constelaciones familiares se trabaja con un marco y no con lo que aparece en cada

momento. En principio tampoco es verdad que la terapia Gestalt solo trabaja con lo que aparece en cada momento, sino con lo que el terapeuta percibe.

Las Constelaciones familiares no son una terapia dialógica como lo es la terapia Gestalt. Hellinger le propone frases a sus clientes o maneras de cómo cambiar su Constelación según su manera de ver y percibir los asuntos. Parece autoritario y directivo. En terapia Gestalt se propone una frase y se observa cómo se siente el cliente con ella.

La manera de resolver el conflicto con los padres es diferente. En Constelaciones hay que aceptar a los padres. En cambio, la Gestalt permite resolver el asunto de manera más profunda. Muchas veces no es únicamente necesario honrar a los padres, ya que si la persona está muy enfadada o el vínculo muy dañado hay que hacer todo un trabajo alrededor que permita sanar las capas más profundas. Si la persona no vacía primero toda la rabia que tiene acumulada, no hay espacio para el amor. Poco a poco tienen que cambiar las sensaciones corporales y sin cambios reales en la vida cualquier terapia es en vano.

Bert Hellinger afirma que el amor por sí solo no basta, que incluso puede llevar a un destino fatal, y que el amor para ser sano necesita un orden, la inclusión de los excluidos, el equilibrio y que cada uno se responsabilice de lo suyo. A algunos gestaltistas esta idea de jerarquía les produce un cierto rechazo por recortar la libertad individual. Existe un determinismo sobretodo cuando contemplamos los órdenes como leyes que rigen las dinámicas de los sistemas, difícilmente conciliable con el concepto de responsabilidad y poder personal que emana del enfoque gestáltico.

11.4. Revisión de mi experiencia

Para mí ha sido muy importante el descubrimiento de cómo en el aquí y ahora, en el campo se manifiesta mucha información y de que cuando me sumerjo junto con el cliente en este campo llegamos a un punto donde se toca el alma y se inicia un movimiento sanador.

Hellinger representa una autoridad muy controvertida: por su manera de expresarse que tiene algo de antiguo y de poético puede resultarle a la gente que no está familiarizada con su trabajo como un sermón. En realidad él es muy fiel a su verdad y esto lo expone a muchos conflictos que él no intenta evitar. Perls era igual en este sentido de expresar su verdad.

Referente a la crítica de arriba sobre que proponer frases sea como una manera de imponer la realidad de uno mismo, mi experiencia es que no cualquier frase vale y me doy cuenta de que la frase es válida cuando se produce un cambio en la cara del cliente. Se nota que esta frase tiene un impacto y un efecto. Esta frase aparece de repente en la cabeza y yo misma muchas veces no conozco la secuencia lógica por la que he llegado a estas palabras. Y ocurre lo que dice Hellinger: que se necesita mucho coraje para expresar lo que aparece en cada momento. Porque muchas veces me parece en el momento como muy fuerte o desconectado con lo que llevamos entre manos. Mi experiencia es que si me abandono realmente a esta energía que emana del campo es cuando en la terapia llegamos a mayor profundidad. Y no se trata solo de frases, quizás incluso es la menor parte. Más importante para mí son incluso las percepciones físicas, permitir las y transparentarlas como cuando se practica el continuum de conciencia. Durante mucho tiempo me he peleado con estas sensaciones, al principio cuando trabajé con el chamanismo entré en unos estados en los cuales canalicé, no entendía nada de las cosas que me pasaban en este tiempo y estaba entre creérmelo y no creer. Mi capacidad de abstracción de mí misma era tan grande que dudaba de todo. Como lo fue mi sorpresa cuando conecté con las Constelaciones familiares, porque este trabajo se hacía en un marco muy distinto al chamanismo pero que de alguna forma también se trataba de percibir. Lo que pasa es que esta clase de percepción no tiene lugar a través de los órganos del sentido, sino que es como algo que de repente te impregna y está en todo el campo. Es una comunicación que trasciende la comprensión de diálogo en terapia Gestalt. Se perciben frases, sensaciones que están presentes en el campo. Si se expresan se nota en seguida si son certeras o no. Si he acertado es una ayuda al alma. Si la reacción corporal del cliente indica que no es en lo cierto todavía se sigue con el trabajo.

En mi presente también con el trabajo de la tesina me resuenan unas palabras de Beaumont que expresan: “salud significa que podamos recuperar la verdad de nuestra alma y ser capaz de preservar esta profunda verdad sea lo que sea nos alcanza desde el exterior. El alma sabe lo que necesita aunque el pensamiento consciente no lo entiende.”(Beaumont, 1998).

Quiero terminar con esto la tesina porque se acerca a lo que estoy viviendo en mi presente. Siento que durante muchos años tuve mi verdad acallada y me orientaba mucho más a lo que está aceptado profesionalmente, es decir, si es aceptado académicamente es más importante que la experiencia que yo estoy teniendo. Con los años de trabajo me doy cuenta de que al cliente le aporta mi experiencia, el cliente también está vivo y desde ahí nos tocamos en lo vivo.

12. Bibliografía

12.1. Bibliografía de Terapia Gestalt

- Borja, G. (2011). *La locura lo cura*. Barcelona: Ediciones La Llave.
- DE CASSO, P. (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad*. Barcelona: Kairós.
- HERRERA GARRIDO, F. (2011). *Constelaciones y Terapia Gestalt*. Jaén: Tesina AETG.
- MARTÍN, A.. (2006). *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A..
- NARANJO, C. (2002). *Gestalt de Vanguardia*. Vitoria: La Llave.
- NARANJO, C. (1999). *La vieja y la novísima Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- NARANJO, C. (2007). *Por una Gestalt viva*. Vitoria: La Llave.
- PEÑARRUBIA, F. (1998). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Fuenlabrada (Madrid): Alianza Editorial.
- PERLS, F., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P. (2006) *Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Los libros del CTP.
- PERLS, F. (1975). *Yo, hambre y agresión*. México: Fondo de Cultura Económica.
- PERLS, F. (2003). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- PERLS, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- POLSTER, E y M. (1976). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

- REICHERT, E. (2011). *Infancia, la edad sagrada*. Vitoria: Ed. La Llave.
- SÁNCHEZ, F. (2008). *Terapia Gestalt: una guía de trabajo*. Barcelona: Rigden – Institut Gestalt.
- STEVENS, J. (1996). *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- YONTEF, G. (1997). *Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- ZINKER, J. (1980). *El proceso creativo en terapia Gestalt*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

12.2. Bibliografía de Constelaciones Familiares

- CHU, V. (2008). *Neugeburt einer Familie*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.
- COLODRÓN, M. (2009). *Muñecos, metáforas y soluciones*?. Sevilla: Desclée De Brower.
- GARRIGA BACARDÍ, J. (2006) *Dónde están las monedas*. Barcelona: Rigden Institut Gestalt.
- HELLINGER, B. y BOLZMAN, T. (2003). *Imágenes que solucionan*. Buenos Aires: Alma Lepik.
- HELLINGER, B. (2007) *La felicidad que permanece*. Barcelona: Rigden Institut Gestalt.
- HELLINGER, B. (2006). *Los órdenes de la ayuda*. Buenos Aires: Alma Lepik Editorial.
- HELLINGER, B. (2001). *Ordenes del amor*. Barcelona: Editorial Herder S.A.
- HELLINGER, B. (2002). *El centro se distingue por su levedad*“. Barcelona: Editorial Herder S.A.

- HELLINGER, B. y TEN HÖVEL, G. (2000). *Reconocer lo que es*. Barcelona: Editorial Herder S.A.
- NEUHAUSER, J. (2002). *Lograr el amor en la pareja*. Barcelona: Editorial Herder S.A.
- ULSAMER, B. (2004). *Sin raíces no hay alas*. Editorial Luciérnaga.
- WEBER, G. (ed.). (1999). *Felicidad dual*. Barcelona: Editorial Herder S.A.

12.3. Otros enfoques

- CORRAL IÑIGO, A., GUTIERREZ MARTINEZ, F. y HERRANZ YBARRA, M. (1997). *Psicología evolutiva*, Tomo 1. Editorial UNED.
- GROF, S (2003). *Psicología transpersonal*. Barcelona: Editorial Kairós.
- HUSSERL, E. y HELD, K. (ed.). (1985). *Die phänomenologische Methode*. Leipzig: Reclam.
- HUSSERL, E. y HELD, K. (ed.). (1985). *Phänomenologie der Lebenswelt*. Leipzig: Reclam.
- JUNG, C. G. (1977). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Biblioteca Universal Caralt.
- KAMPENHOUT, D. (2004) *La sanación viene desde fuera*. Buenos Aires: Alma Lepik Editorial.
- SATIR, V. (2006). *Peoplemaking*. Barcelona: RBA Integral.
- SHELDRAKE, R. (1994). *El renacimiento de la naturaleza: la nueva imagen de la ciencia*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- WIENANDS, A. (2010). *Einführung in die körperorientierte systemische Therapie*. Heidelberg: Carl Auer Systeme Verlag.
- YALOM, I.D. (2002). *El don de la terapia*. Barcelona: Emecé.

12.4. Medios electrónicos

- BLANKERTZ, S. y DOUBRAWA, E. *Lexikon der Gestalttherapie*.
<http://www.gestalttherapie-lexikon.de>
- PFISTER, R. (2006) *Entwicklungspsychologie II* – Mitschrift der Vorlesung von Prof. Dr. Gerhild Nieding im SS 06. Bayerische Julius-Maximilians-Universität Würzburg.