

# La familia y las Constelaciones Familiares

**Esther Luis**

Psicóloga y psicoterapeuta.

Institut Gestalt de Barcelona

Tipología del artículo: conceptual o de reflexión

## Resumen

El artículo trata sobre el sistema familiar visto desde la perspectiva de las Constelaciones Familiares. Se hace una mirada a las dinámicas más frecuentes desde la mirada sistémica, poniendo especial atención a las relaciones entre padres e hijos.

Desde este enfoque de las Constelaciones se pueden reconocer y solucionar relaciones familiares problemáticas. Dando una mirada sanadora, para que la vida se viva con plenitud, cada uno lo que le toca, respetando un orden que facilita las relaciones, en vez de dificultarlas. Con dos palabras clave: Sí y Gracias, dirigidas a nuestros padres en particular y, con mayúsculas, a la vida que nos toca vivir.

Me apoyaré y compartiré aportaciones de Bert Hellinger y otros grandes profesionales nacionales e internacionales de las Constelaciones Familiares.

## Palabras clave

Constelaciones Familiares, padres, hijos, familia, relaciones familiares, terapia sistémica.

## Abstract

This article talks about the family system as seen from the perspective of family constellations. It is a look at the usual dynamics since the systemic view. Focusing in the relations between parents and children.

From this systemic approach we can recognize and resolve problematic family relationships. So we can live healthier and fulfilled lives. With two key words: Yes and thanks, addressed to our parents in particular and to the life we live.

I will share contributions from Bert Hellinger and other national and international family constellations professionals.

## Key words:

Family constellations, parents, children, family, family relationships, systemic therapy.

## Introducción

Cada vez con más fuerza, las Constelaciones Familiares están creciendo a nivel mundial y en todos los ámbitos; social, terapéutico, educativo y empresarial. Este enfoque ha sido desarrollado en profundidad por el alemán Bert Hellinger, desde principios de 1980, y continúa con lo que él llama la terapia familiar sistémica.

Poniendo atención en la familia y sus relaciones, como punto de partida, para descubrir el origen de muchos de nuestros problemas afectivos, relacionales e incluso de enfermedades.

## El método de constelaciones Familiares

Quiero explicar brevemente cómo trabajamos con el método de las Constelaciones Familiares. Hay dos opciones de trabajo: talleres de grupo y de manera individual.

En un taller de Constelaciones Familiares, se reúnen un grupo de personas y quien quiere trabajar, expone su problema al terapeuta. Guiado por el terapeuta que le irá dando las indicaciones oportunas, escoge, entre los participantes, a las personas que van a representar a los miembros de su familia (o del sistema que se vaya a trabajar -organización, escuela, empresa-, etc.).

El resto de personas del grupo también tienen una función importante, ya que son los observadores del proceso y van a ayudar a contener lo que ocurre en el transcurso de la constelación familiar.

El terapeuta va acompañando al cliente mientras la constelación va desarrollándose, ayuda a los representantes a que expresen lo que les va sucediendo, con frases sanadoras y con movimientos corporales. Con el objetivo de que se llegue a una imagen de solución.

Otra manera de trabajar es en consulta individual, en este caso sólo están presentes el terapeuta y el cliente. Es para personas que no se sienten cómodas en el grupo, o no tienen el tiempo disponible para asistir a un taller. Como el grupo no está para hacer de representantes, se usan diferentes materiales:

muñecos, plantillas, papeles, visualizaciones. Ayudan a trasladar la imagen interna del paciente sobre su sistema al exterior.

Ambas maneras de trabajar ayudan a mostrar dinámicas ocultas que están afectando al cliente y/o a su familia, hacen visible lo invisible y ayuda a ordenar lo que en ese sistema particular está desordenado.

## La familia

Si pensamos en una familia, cada uno de nosotros tendrá una imagen determinada, seguramente la de su propia familia de cuando era niño o la de ahora que es adulto, o incluso la de su ideal de familia. Algunos imaginarán a un padre y una madre con sus hijos, otro a los abuelos con los nietos, otros visualizarán a un padre o madre ausente y a unos hijos que sufren por esta ausencia. Habrá tantas tipologías como personas imaginen y todas tan diferentes entre ellas.

Desde que nacemos estamos inmersos en un tejido de vínculos que nos une con todos los miembros de nuestra familia. El bebé, llega a un determinado sistema familiar, donde crece y se desarrolla como niño y como adulto posteriormente. Un sistema en el que todos y cada uno de los participantes están en interrelación con los demás, de manera que cada miembro cumple una función para el resto (padre con madre, madre con hijo, padre con hijo, hermano con hermano, abuelo con nieto, etc.).

El enfoque sistémico mira el conjunto, la totalidad y no sólo una parte; es decir, no al hijo en particular, sino a toda la familia extensa, ya que las dinámicas que aparecen en la familia pueden haber pasado de generación en generación, que constituyen los patrones familiares. Muchas veces nos encontramos que repetimos conductas, por ejemplo, tenemos un hijo con 18 años, y al mirar para atrás, en nuestro árbol genealógico, vemos que nuestra madre nos tuvo con 18 y nuestra abuela igual.

Son dinámicas que se repiten, a veces, durante generaciones; está ligado a una perspectiva generacional. La mayoría de las veces, de manera inconsciente. Y es que cada persona, como parte de un sistema específico, responde a unas creencias, normas y lealtades.

Estas creencias, normas y lealtades propias son producto de la **mirada generacional** que viene dibujada desde tres perspectivas complementarias (Carles Parellada, 2010):

- La relación intergeneracional, los vínculos y complejidades que se manejan entre una generación y la siguiente (entre padres e hijos).
- La relación transgeneracional, aquella que vincula a las diversas generaciones entre sí (por ejemplo entre abuelos y nietos).
- La relación intrageneracional, dentro de una misma generación, la que sustenta las peculiaridades entre los iguales.

Vemos que esta repetición de patrones, va unida a la **pertenencia**. El gran deseo humano, es pertenecer a los grupos donde nos relacionamos (intrageneracional) o de donde venimos (intergeneracional y transgeneracional), ya sea nuestra familia, amigos, compañeros de clase o de trabajo. Y para eso nos ceñimos a estas normas y creencias predeterminadas, con lo que nos sentimos bien y pertenecientes (buena conciencia).

Cuando pensamos o nos comportamos de manera que no estamos en sintonía con las expectativas y las exigencias de las personas y grupos a los cuales queremos pertenecer, aparece una mala conciencia.

Nuestra conciencia siente que nos alejamos de uno de estos grupos a través de nuestra manera de pensar o de hacer diferente. Y aquí es donde aparece el miedo a desligarnos de estos grupos, de estas personas que son importantes para nosotros, y posteriormente, un sentimiento de culpa por haber hecho algo diferente a lo que se suponía que teníamos que hacer.

Por ejemplo, un grupo de amigos decide hacer una broma pesada a uno de los profesores, uno de los niños no se siente cómodo con esta idea y decide no hacerlo porque a sus padres, o a él mismo, no les gustaría. El resto del grupo puede mirarlo mal, incluso excluirlo del grupo. Aquí el niño sentirá una buena conciencia hacia sus padres y una mala conciencia hacia sus amigos.

Los niños hacen cualquier cosa para pertenecer a su familia, pues sin esa unión y sin ese derecho a pertenecer estarían perdidos. En una familia donde lo que “está bien” es estudiar en la Universidad, casarse y tener una

buena familia, y un hijo decide no estudiar e irse a la India de mochilero, seguramente sentirá una mala conciencia por estar haciendo algo “malo” o no adecuado. Aunque él sienta que internamente es su deseo.

## La familia y la escuela

En este punto quiero mencionar a Marianne Franke (profesora durante 25 años, que trabaja aplicando el enfoque de las Constelaciones Familiares a la enseñanza). Aporta una visión integradora entre la familia y la **escuela**, dos sistemas muy importantes en la vida del niño. Según sus palabras: *todos los niños están integrados en su familia y son leales a ella, se empeñan en unir su hogar con la escuela. Los niños otorgan prioridad absoluta a su familia, a sus reglas y su propia dinámica.*

*En el aula es más fácil cuando se les acepta con todo lo que traen consigo. Esto sucede cuando los docentes se abren de corazón a los hogares y les permiten el acceso al aula como una presencia permanente e invisible. En vez de proponerse, al profesor o a la escuela, como algo mejor que su casa, la respetamos.*

El mensaje que se manda así a los padres es de que ellos son los mejores padres para estos niños y que merecen todo nuestro respeto. Los maestros son entonces los puentes entre los hogares y las escuelas.

Mariane Franke propone en su escuela como ejercicio práctico, pedir a los niños hacer los ejercicios en el colegio con apoyo de padres, o un miembro familiar a su lado. Es decir, que imaginen a su padre o madre a su lado, el cual le apoya para hacer los deberes o los ejercicios escolares. Se ha comprobado que los resultados mejoraban considerablemente.

La idea principal de la que parten las Constelaciones Familiares es la de que los padres son los adecuados para sus hijos. Les dan la vida, que es el gran regalo que nos han dado a cada uno de nosotros nuestros padres, y esto es lo más importante.

Joan Garriga en su libro *¿Dónde están las monedas?* lo explica de una manera clara y sencilla: *tomar las monedas que nos dan los padres, significa tomarlo todo, todo tal y como es, tal y como fue, sin añadir ni quitar nada; incluyendo lo dulce y lo*

*cruel, lo ligero y lo pesado, TODO. También los abusos, hechos brutales, lo que nos hirió en nuestra inocencia. Decir SÍ a todo lo que nos llega de ellos. Si decimos no a las monedas, es como si cerrásemos los ojos y el corazón, y nos inventamos un mundo soportable que nos permita seguir adelante.*

Es cierto que muchas personas han tenido unos padres desalmados, agresivos y violentos. Entonces, es bueno que los hijos se alejen para no sufrir agresiones, pero en su vivencia interna pueden llegar a aceptar su pasado y su destino doloroso, tal y como fue.

Hay personas que no quieren parecerse a sus padres y los rechazan con toda su alma. Critican lo que hicieron o dejaron de hacer, nombran todas las cosas en que fallaron, que hicieron mal. Incluso los ven como la causa de todos sus problemas actuales. Son personas que están en la queja constante, se colocan en la posición de niños enfadados. Y lo que he observado repetidamente en mi experiencia como terapeuta es que se tiende a repetir lo que negamos. Es decir, que estas personas se acaban comportando igual que lo hicieron sus padres, o los padres de sus padres. Y claro, muchas veces es difícil verlo “en carne propia”, o no se quiere ver, hasta que no se hace un análisis profundo.

Inconscientemente, buscamos en otras personas queridas lo que no recibimos de nuestros padres; en una pareja, en los hijos, en amigos. Y es imposible que nos lo den, porque no les toca a ellos dárnoslo. Se acaban rompiendo relaciones de pareja o volviéndose insanas. Incluso se busca que los hijos cubran nuestras carencias y vacíos infantiles, lo que les hace a ellos muy difícil independizarse.

¿Cómo se puede solucionar? Es algo muy fácil y muy difícil al mismo tiempo.

Y es que lo que rechazamos nos encadena y lo que amamos nos hace libres. Nos ayudará, el abrazar en nuestro interior a nuestros padres, aceptándolos tal y como son. Diciendo sí también a la vida que nos tocó vivir, con los padres que nos tocaron, todo tal y como fue, porque no puede ser de otra manera. Sartre decía “No importa tanto lo que me han hecho, sino lo que yo hago con lo que me han hecho”.

Es como si nuestra vida fuera un río con un gran caudal, con todo lo que trae de bueno y de malo. Si nos mantenemos en la queja es como quererlo contener

o que vaya en otra dirección, pero al final, las aguas son más fuertes y acaban siguiendo su curso. Si seguimos ahí, queriendo que sea diferente, nos perdemos parte de la vida. Sin embargo, si aceptamos y decimos sí, entonces nuestra vida sigue su curso, con todo lo que queda por venir.

Si nuestros padres fueran diferentes o hubieran actuado diferente a como hicieron, ya no serían nuestros padres y ya no seríamos nosotros tampoco tal y como somos. Ya que todas y cada una de las experiencias que tuvimos nos hacen como somos ahora; si cambiamos, aunque sólo sea una cosa ya no seríamos nosotros. Si los aceptamos a ellos, también nos aceptamos a nosotros mismos y ahí empezamos a ser libres. Y curiosamente, la vida empieza a fluir con más facilidad.

El enfoque sistémico nos enseña que, además de tener una identidad individual, formamos parte de un colectivo mayor. Todos estamos insertados en una mente común mayor: un Alma Familiar, como se denomina en Constelaciones Familiares.

Cito a Joan Garriga (2010); esta alma tiene sus reglas que si se cumplen nos traerá bienestar en la vida:

- Que los padres sean padres y que den, principalmente, la vida. Y que los hijos sean hijos y tomen.
- Que los hijos no se inmiscuyan en los asuntos de los mayores.
- Que los hijos honren a sus padres, principalmente haciendo algo bueno con su vida y, por tanto, renunciando a las implicaciones trágicas con los que sufrieron antes. Deben abandonar la tendencia a repetir los destinos fatales presentes en todas las familias.

## Separación de los padres

Estamos en un momento en que cada vez hay más separaciones y por lo tanto más niños cuyos padres se separan. Antes de que la separación se haga oficial, los niños ya perciben si hay tensión entre los padres, o si estos están sometidos a presión. Son como esponjas que captan la energía de su familia, e incluso de forma inconsciente participan de esta tensión.

Me gustaría compartir un caso práctico que tiene relación con lo que estoy explicando. Hace unos meses, acude al taller de Constelaciones una mujer (Rosa), está preocupada y angustiada porque su hijo de 8 años está comportándose muy mal, sin ningún respeto hacia los padres. Ellos no saben qué hacer para controlarlo y ella decidió venir al grupo.

Pido a Rosa que escoja a un representante para ella, otro para su pareja y otro para el niño. Y que los coloque en el espacio según ella lo vaya sintiendo. La manera de colocarlos es en triángulo, como si fuera un equilátero. Poco a poco el niño se va acercando a la madre y cuando se le pregunta (al representante del hijo) como se siente, dice que está enfadado con el padre.

La cara de Rosa muestra su asombro ya que no hay ninguna razón para que el hijo esté enfadado con el padre. Al preguntarla quién más puede estar enfadado con el padre, ella se pone a llorar y dice que ella misma. Hubo una infidelidad que ella no ha perdonado, pero ya no lo hablaron más.

El siguiente paso en la constelación es separar al hijo de la madre, ponerlo un poco distante y hacer que los dos representantes de la pareja se miren. Ahí es cuando la representante de Rosa empieza a apretar sus puños mirando al marido. Trabajo con “frases terapéuticas” entre los dos adultos y poco a poco se van mirando y sus caras van cambiando de la rabia a la comprensión. Como consecuencia, el representante del hijo deja de sentir ese enfado.

A las pocas semanas hablo con Rosa de nuevo. La convivencia en casa es más fácil. En este ejemplo vemos como el hijo se apropia de una emoción (rabia) que no es propia y se sitúa a favor de la madre. Todo ocurre de manera inconsciente, pero la constelación muestra temas que no percibimos de manera consciente. Rosa se da cuenta de cómo los asuntos de los adultos que no están resueltos pueden influir en la dinámica familiar.

Los asuntos de los padres han de ser resueltos en la pareja. Ahora han empezado a hacer terapia de pareja y a dejar de poner al hijo en medio de ellos dos (de lo que no se daban cuenta antes, por supuesto).

Y aquí quiero nombrar algunos puntos que considero tremendamente importantes para tener en cuenta en situaciones de separaciones o divorcios:

- Aunque los padres se separen, como pareja, siempre siguen siendo padres. La familia queda intacta, los padres siguen cumpliendo su función de padres aunque acaben su relación de pareja. Los padres siempre serán los padres y los hijos pueden imaginarlos juntos en su imaginario interno.

- Normalmente, cuando hay una separación, los padres se enfadan entre ellos, discuten por la casa, por la custodia de los hijos, por quién lo hace mejor como padre “yo soy mejor padre que tú” “yo soy mejor madre que tú”.

Esto es fatal para los hijos, algunos llegan a pensar que tienen que querer al bueno y despreciar al malo. Es como que aparecen divididos y se ponen de jueces. Y lo paradójico, es que luego de mayores, se parezcan al malo o busquen personas parecidas al padre rechazado.

Todo niño tiene derecho a amar a su padre y a su madre, tal y como son. Y es bueno que pase tiempo con los dos, para aprender de ellos. Que tanto el padre como la madre puedan tener un buen lugar en el imaginario del niño.

Todos los conflictos y las desavenencias de los padres no conciernen a sus hijos, han de quedar entre ellos. El hijo queda libre.

- También hay casos en que un miembro de la pareja se quiere separar y el otro no. Aparecen frases como “eres imprescindible en mi vida”, “sin ti no puedo vivir” o “si te vas me suicido”. Esto son exigencias exageradas entre dos personas adultas que están en un mismo nivel. Claro que lo pasarán mal y será una época difícil para hacer el tránsito, pasarán un periodo de duelo por la pérdida que supone la separación. Eso sí, podrán vivir perfectamente el uno sin el otro, nadie se ha muerto de una separación.

En cambio, si un niño les dice lo mismo a sus padres “sin vosotros no puedo vivir”, es cierto, ya que el niño no puede vivir sin sus padres. Necesita de ellos para subsistir, y han de estar ahí para él, como padres, aunque no estén juntos como pareja.

Y ahora hablo de otro tipo de separación. Cuando el niño pequeño quiere estar con la madre o el padre, pero no puede llegar a ellos, y no porque los padres se lo impidan o porque se hayan separado. Por ejemplo, porque el niño tiene una enfermedad contagiosa y durante un tiempo ha de estar con los abuelos o los tíos y así no contagiar a los hermanos, o el padre muere cuando es muy joven, o la madre o el niño se ha de quedar en el hospital durante un tiempo por una enfermedad. Son separaciones involuntarias.

Es lo que Bert Hellinger llama “movimiento amoroso interrumpido”, “el amor se convierte en dolor. El cariño que el hijo quería expresar y dejar salir hacia los padres o uno de los padres es castrado, es interrumpido. El dolor es tan fuerte en esos momentos que más tarde el niño no quiere volver a tocarlo nunca más. En vez de acercarse a la madre, o a otras personas, prefiere mantenerse alejado, sintiendo rabia, desesperación o tristeza, en vez de amor.”

El hijo pierde la confianza en sus padres por haberse ido tan pronto y aparece un gran miedo a volver a sentir esa pérdida, ya no quiere acercarse a ellos de la misma manera. Aunque los padres vuelvan, tras la separación, a ocuparse del hijo.

Más adelante, cuando este niño crece, puede repetir esta misma dinámica con otras personas importantes para él; la pareja o sus propios hijos. No entregándose a la persona en su totalidad, no permitiendo que las emociones fluyan plenamente, siempre sintiendo como si hubiera “un bloqueo” o algo que lo impide.

En terapia hay una manera muy fructífera de abordar esto que es a través de las Constelaciones Familiares. Llevando al paciente al momento en el que el movimiento afectivo hacia uno de los padres se interrumpió, al mismo punto, para reanudarlo allí mismo. Así el amor que quedó parado llega a un buen puerto y la persona puede descansar profundamente.

También hay un ejercicio muy interesante para estos casos, el método de contención de Jirina Prekop: propone que el niño sea contenido por la madre o el padre, como en un abrazo de contención; fuerte y tierno al mismo tiempo. Aunque el niño se oponga al principio, hay que lograr que sienta la confianza de nuevo, manteniéndolo así hasta que su resistencia se disuelva y la fuerza vital vuelve a fluir.

**Franke, Marianne:** *Eres uno de nosotros. Miradas sistémicas y soluciones para docentes, padres y alumnos.* Alma Lepik Editorial, 2006.

**Garriga, Joan:** *¿Dónde están las monedas? Las claves del vínculo logrado entre padres e hijos.* Ed. Rigden Institut Gestalt, 2010.

**Garriga, Joan:** *Vivir en el alma. Amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son.* Ed. Rigden Institut Gestalt, 2011.

**Hellinger, Bert:** *El amor del espíritu.* Ed. Rigden Institut Gestalt, 2009.

**Hellinger, Bert:** *Felicidad dual y su psicoterapia sistémica.* Editorial Herder, 2006.

**Hellinger, Bert:** *Ordenes del amor: Cursos seleccionados de Bert Hellinger.* Editorial Herder, 2001.

**Prekop, Jirina:** *Si supieran cuánto los amo.* Editorial Herder. 2004.

**Sanchez, Francisco:** *Constelaciones Familiares, una guía de trabajo.* Ed. Ridgen Institut Gestalt, 2009.