

Nos enferma la familia?: El desarrollo de problemas y enfermedades en el seno de la familia

Bertold Ulsamer, autor de este artículo, es discípulo y colaborador de Bert Hellinger, psicoterapeuta alemán que ha desarrollado una rama de la terapia familiar sistémica que se denomina "Constelaciones familiares"¹. La lectura exclusiva de este documento, e incluso la lectura de los dos libros reseñados, seguramente resulta insuficiente para comprender lo que se maneja en este abordaje de las relaciones humanas, especialmente porque los conceptos que en él se manejan pueden resultar chocantes en muchos momentos. Es indispensable acompañar las lecturas con la asistencia en directo a alguno de los seminarios que tanto Bert Hellinger como sus colaboradores llevan a cabo en muchos lugares de España y del mundo. En Barcelona el centro que lleva a término este trabajo es el Institut Gestalt², donde se realizan, hoy por hoy, de forma abierta y sin compromiso de continuidad, talleres quincenales los martes por las tardes.

Los conocimientos realmente nuevos acerca de las causas de enfermedades y problemas son más bien escasos. Tanto más llamativo resulta el enfoque sistémico de Bert Hellinger que en la actualidad está suscitando un interés insólito en Alemania, ampliando considerablemente la comprensión de la psique humana.

Miremos los problemas de Monika, Robert y Marita para conocer algunas de las situaciones que frecuentemente se nos presentan en seminarios psicoterapéuticos. Desde hace años, Monika vive repetidas fases de melancolía y hastío de la vida, llegando a pensar incluso en el suicidio durante tales semanas. Este estado de ánimo parece haberse contagiado también a su familia, dado que ahora ya descubre síntomas similares en su hija de diez años. Robert, por su parte, frecuentemente se ve atormentado por sentimientos de culpabilidad que aparecen por los más mínimos motivos en su vida cotidiana. Es incapaz de defenderse contra ellos ni tampoco encuentra las razones de fondo, por más que lo piense. Marita, finalmente, una y otra vez fracasa en sus relaciones sentimentales. Si bien en un principio tiene mucho éxito con los hombres, nunca se desarrolla ninguna relación duradera y estable. Así, pues, mira con envidia a sus antiguas compañeras de clase que, hace tiempo, encontraron sus parejas y pudieron formar sus hogares. ¿Aún aparecerá el hombre de sus sueños?

La persona abrumada por un problema busca las causas; busca una explicación en las experiencias difíciles del presente y del pasado, empezando por la reciente pérdida de su trabajo hasta las vivencias traumáticas de la infancia. Muchas veces se encuentra lo que se buscaba, a veces, sin embargo, no. Ni Monika, ni Robert, ni Marita, pudieron encontrar explicaciones en las circunstancias de sus propias vidas: los tres crecieron en situaciones similares a las de sus coetáneos y viven en circunstancias idénticas. ¿De dónde proviene, pues, su desdicha personal? ¿Acaso ya estaba dispuesta en sus genes?

El enfoque de Bert Hellinger va más allá de la historia personal, abriendo una puerta a un espacio nuevo, al espacio de la historia familiar. Basándose en su experiencia terapéutica de decenios, Hellinger ha descubierto relaciones sorprendentes entre el pasado y el presente. En gran parte, las raíces de problemas se remontan a generaciones anteriores. Toda la familia, incluyendo a nosotros mismos, está vinculada, frecuentemente sin sentirlo ni saberlo. Así, pues, el sufrimiento y la culpa son transmitidos de generación en generación. Todo gira alrededor de la muerte, la injusticia, los golpes deparados por el destino, el amor y las relaciones humanas. Así,

¹ "La felicidad dual", Güntar Weber, y "Los órdenes del amor", Bert Hellinger, ambos de editorial Herder

² Institut Gestalt, C/Verdi 94, 08012 Barcelona, www.institutgestalt.com, instgestalt@ibernet.com, 932372815

por ejemplo, cualquier miembro olvidado o excluido es representado por otro miembro que nace posteriormente en el mismo sistema; su suerte se repite.

Al referirse a estas partes inconscientes que nos unen, Hellinger usa la palabra ".alma". El alma procura que los valores, comportamientos y suertes de nuestros antepasados sigan actuando, vibrando y buscando su realización en nuestra propia persona. Esta lealtad es uno de los valores más supremos. Cada uno asume el papel necesario para el sistema familiar, experimentando así una profunda satisfacción interior. Así, pues, la muerte tiene una influencia extraordinaria, sobre todo la muerte vivida como un hecho chocante, por ejemplo al tratarse de un niño, o una persona joven, o cuando sucede de una manera violenta.

Monika tiene en su familia dos hermanos fallecidos en temprana edad. Cuando Monika tenía tres años, su hermano de cinco años murió en un accidente. A raíz de sus investigaciones, descubre además que la primera hija de sus padres nació muerta; esta hermana no se había mencionado nunca, quedando así prácticamente olvidada. Cuando un hijo muere, el impacto sobre padres y hermanos es considerable. A veces, sobre todo al tratarse de un primer hijo, los padres no asimilan esta muerte sino que guardan el dolor en sus corazones. También los hermanos se sienten chocados y, de alguna manera, culpables. Ellos siguen con vida mientras que su hermano, o hermana, tuvo que morir. En consecuencia, frecuentemente se sienten atraídos por la muerte, ya que desean estar allí donde sus hermanos se encuentran: "Te sigo", esta frase expresa su tendencia a la muerte, tendencia de la que no son conscientes.

En el caso de Monika, esta tendencia se expresa bajo la forma de melancolía, hastío de la vida e ideas suicidas. Este efecto se da aunque Monika no haya conocido a la hermana muerta, ni nunca haya oído hablar de ella conscientemente. Tal muerte, sin embargo, causa profundas heridas emocionales en los padres. Con sus antenas sensibles los demás hijos perciben estas vibraciones y reaccionan en consecuencia.

Es esta tendencia a la muerte la desencadenante de muchas enfermedades graves. La voluntad de vivir está debilitada y el cuerpo reacciona con enfermedades. Otros que se sienten atraídos por la muerte toman el camino de los excesos y las drogas. Otros sienten predilección por los deportes peligrosos exponiéndose así a la muerte. Asimismo, más de un conductor temerario que se fue a la muerte habrá sucumbido a la fuerza atractiva de este "te sigo". Pero esta tendencia aún va más lejos, alcanzando incluso generaciones posteriores. Los hijos la perciben en sus padres, y en su interior surge otra frase: "Mejor que sea yo que tú". El hijo prefiere morir antes que el padre o la madre se muera. Estos hijos se sienten inspirados por una creencia mágica, pensando que podrían llevar la suerte fatal en lugar de sus padres. Así, la hija de Monika quisiera llevar el sufrimiento y la muerte en lugar de su madre, cayendo melancólica ella misma.

Robert una y otra vez se siente atormentado por sentimientos de culpabilidad de los que desconoce toda causa. También sus sentimientos se explican por la vinculación de la familia a través de las generaciones, ya que otra ley vigente en toda familia es la siguiente: Sentimientos importantes que fueron reprimidos por un miembro de la familia serán adoptados y vividos por otro miembro posterior.

Acerca de este fenómeno citaremos un ejemplo referido por Bert Hellinger en otro contexto: Una pareja participa en un grupo. A todos los participantes les llama la atención la excesiva e inexplicable agresividad con la que la mujer muchas veces reacciona ante su marido. Hellinger pregunta: ¿Qué mujer en tu sistema con razón

estuvo enfadada con su marido? La mujer responde: Mi abuela. Ella sí que hubiera tenido motivos para estar enfadada. Su marido, mi abuelo, la maltrataba y humillaba una y otra vez. Una vez, delante de todos los comensales, la arrastró por los pelos a través del comedor del restaurante. Esta abuela había reprimido su cólera, por lo que este sentimiento parece errar por el sistema familiar buscando a alguien que lo viva. Finalmente, la nieta adopta la cólera reprimida de la abuela, sintiéndola continuamente y dirigiéndola contra su propio marido, en este caso, inocente.

Por tanto, se le pregunta a Robert: ¿Qué hombre en tu familia hubiera tenido motivos reales para sentirse culpable? A Robert le viene a la mente que su padre, durante la guerra, abandonó a su primera mujer y esta pereció en consecuencia. Más tarde, su padre volvió a casarse, aparentemente olvidándose por completo de la primera mujer. Robert descubre que él vive los sentimientos que su padre reprimió.

El orden que reina en las familias procura que toda injusticia sea expiada. Por tanto, una pregunta importante es ésta: ¿Hubo algún tipo de injusticia o de culpa en la familia? Así, por ejemplo, una familia campesina vivirá como injusticia el hecho de que no se respete la sucesión, es decir, que no sea el hijo mayor quien herede la finca sino su hermano menor. En tales casos, esa finca suele "traer mala suerte".

Un hecho especialmente apropiado para alborotar a una familia es un asesinato cometido por uno de sus miembros. Un acto así no puede ser olvidado sino que requiere la expiación. El perpetrador pierde el derecho de pertenencia a la familia y debería abandonarla. De lo contrario, los hijos y otros miembros de la familia nacidos posteriormente se verán implicados en la culpa. En tales casos, frecuentemente se producen más asesinatos o suicidios en la primera o segunda generación siguiente. Así, por ejemplo, en Alemania la culpa del Tercer Reich una y otra vez reaparece en las familias.

En el caso de Marita se muestra otro tipo de implicaciones en el destino familiar que aparecen con frecuencia. A pesar de su innegable éxito con el otro sexo, todas sus relaciones amorosas acaban fracasando. ¿Cuál es la razón de fondo? Una relación de pareja tiene buenas posibilidades de lograrse cuando ambos miembros son fiables y suficientemente maduros para, en algún momento, formar una familia y cumplir el papel de padre o de madre. Para ello es necesario que, hablando en un sentido figurativo, la madre se encuentre detrás de la mujer, y el padre detrás del marido. Si esta relación está perturbada, también la capacidad de establecer una relación y un vínculo se encontrará perturbada.

Una causa sistémica habitual de este trastorno radica en el pasado de los padres: la madre o el padre tuvieron otra relación vinculante antes de casarse, por ejemplo un gran amor, un compromiso u otro matrimonio. Esta primera pareja también forma parte del sistema, dado que otra ley de la familia dice que también forma parte del sistema aquél que hizo sitio a favor de otro. Si esta persona es olvidada, como ocurre en muchas familias, será representada por un hijo. Así, el padre de Marita estuvo comprometido antes de su matrimonio y se separó para casarse con la madre de Marita. En la familia nadie habla de aquella mujer, el tema es demasiado delicado. Marita representa a la novia anterior de su padre sin que nadie lo sepa o advierta. Por eso, desde un principio había sido la preferida de papá, como representante de su primer amor. Con su madre, por lo contrario, nunca se había entendido muy bien, ya que inconscientemente percibía la rivalidad. Como resultado de esta situación, Marita sabe muy bien cómo jugar con los hombres y ganárselos. Ahora bien, mientras

permanezca cogida en el campo de tensión entre el padre y la madre, le faltará la fuerza femenina madura para un vínculo duradero.

Agudizando lo suficiente la mirada hasta llegar a las raíces de estas conexiones, se evidencia un profundo amor original de hijos a padres. Los hijos aman de una manera ciega e incondicional. No sólo son dependientes y necesitados de amor como la Psicología afirmaba hasta ahora, sino que ellos mismos aman con un amor inconsciente, fuerte. Durante toda su vida permanecen profundamente unidos a los padres, dispuestos incluso a entregar sus vidas por sus padres y su familia. Esta misma lealtad lleva a los hijos a tomar sobre sí la desdicha de los padres. Así, por ejemplo, una pareja vive en una relación infeliz. Sus hijos difícilmente tendrán el valor o la fuerza de ser felices en sus propias relaciones. En sus corazones sería como una traición.

Y esto se aplica a todos los hijos. En la superficie, el contacto entre hijos y padres puede haberse roto, o incluso puede que exista una relación de hostilidad. Pero también estos hijos están al servicio de la familia, cumpliendo misiones transmitidas de generación en generación.

¿Es posible disolver o transformar estas conexiones nefastas? Para este fin Bert Hellinger ha desarrollado el instrumento de las constelaciones familiares en su forma peculiar. Con la ayuda de los participantes de un grupo alguien configura la imagen de su familia. Se configura o bien la familia de origen, es decir la familia de la que uno proviene, con los padres, hermanos y, en caso necesario, también miembros de otras generaciones anteriores, o bien el sistema actual, el de su propia familia, con el cliente como marido, o la cliente como mujer, la pareja y los propios hijos. Aquí también pertenecerían las parejas anteriores.

Cada uno de nosotros lleva en su interior la imagen de un orden en su familia. En la constelación esta imagen se exterioriza y cobra vida. El cliente elige representantes para cada miembro vivo o muerto de su sistema, inclusive su propia persona. A continuación asigna a cada uno de ellos un lugar y una dirección en qué mirar en un campo libre. En todo este proceso, sin embargo, no se determina ninguna postura ni ningún sentimiento concreto.

Muchas constelaciones evidencian un gran número de tensiones subliminales existentes en el sistema que los representantes expresan. Así, por ejemplo, el representante de un hijo o un padre que en una constelación es colocado al margen y mirando al vacío, percibe esta posición como una carga. Cada lugar tiene su propia fuerza, de manera que cualquier persona que lo ocupe tendrá percepciones similares. Más allá de la mera percepción, los representantes experimentan una sorprendente variedad de sentimientos y relaciones en la respectiva familia. El que ocupa el lugar de otra persona comunica las tensiones percibidas en ese papel, tensiones que se disuelven en cuanto son descubiertas y expresadas. En el trabajo concreto se emplean una serie de frases simples con un efecto curativo. Los efectos sobre los demás participantes de la constelación muestran si una frase es acertada y produce un cambio real.

De esta manera se permite experimentar con diferentes soluciones posibles y comprobarlas. Un paso decisivo consiste en variar las posiciones para así buscar un orden bueno, es decir, un orden en el que cada participante se encuentra a gusto en su posición. Frecuentemente el orden para una familia significa que los padres se

encuentren enfrente de los hijos, ligeramente girados el uno hacia el otro. Los hijos, a su vez, forman un semicírculo en el que el hijo mayor ocupa el primer lugar, y después los demás, por orden de edades. En éste ámbito resulta especialmente beneficioso que los hasta ahora olvidados o excluidos reciban también el lugar que les corresponde.

También la hija que murió al nacer obtiene ahora el lugar que le corresponde al lado de los hermanos de Monika. Es como si se llenara un hueco negro en su interior. La representante de Monika expresa su respeto ante esta hermana con una reverencia, pronunciando la siguiente frase curativa: "Por favor, mírame con cariño". Para Robert, que vivía los sentimientos de culpabilidad que su padre había reprimido, son otras las frases liberadoras. Él se halla ante el representante de su padre y le dice: "Es tu sentimiento de culpa que he llevado durante tanto tiempo. Por favor, vuelve a cogerlo tú".

En la constelación de Marita fue especialmente importante que la novia anterior de su padre, hasta entonces excluida, fuera introducida en la configuración del sistema de origen. De repente está claro a quién se dirigen realmente los sentimientos del padre, y la hija queda aliviada. Así puede volver enteramente al papel de hija y, desde esa posición, buscar un nuevo contacto con la madre.

Al final de la constelación, el participante que configuró su sistema ocupa el lugar de su representante. Hasta ese momento ha estado observando la historia de su familia desde fuera, con distancia, en un proceso que puede haber durado quince minutos o incluso toda una hora. Muchos aspectos le habrán quedado claros. Así, pues, interioriza con todos sus sentidos la imagen y el orden nuevos.

Como preparación de este tipo de trabajo se recomienda investigar en la propia familia, preguntando a padres, tíos o abuelos por sucesos incisivos. Éstas serían las preguntas más importantes para aclarar hechos decisivos del pasado: ¿Hubo casos de muertes tempranas en la familia?, ¿entre los hermanos?, ¿en la línea del padre o de la madre?, ¿hubo injusticia o culpa?, ¿infortunios?, ¿hubo algún compromiso anterior por parte del padre o de la madre?, ...

La red de vínculos que une a la familia se hace visible en una constelación familiar. Lo que ocurre y se mantiene por amor, tan sólo por amor puede encontrar la solución. Esta atmósfera constituye la base necesaria para disolver viejos enredos e implicaciones funestas. Finalmente se encuentran un amor y una unión más maduros, dando paso a un orden nuevo en el que cada uno recibe un lugar bueno. Así es posible disolver tensiones antiquísimas, perpetuadas de generación en generación, para dar lugar a una vida futura más independiente.

Dr. Bertold Ulsamer
Traducción: Sylvia Gómez Pedra
Friburg 2001