

“GESTALT Y CONSTELACIONES FAMILIARES”

Realizado:

Francisco Herrera Garrido

Dirigido:

José Antonio Segura Maestre

Marzo 2012

Asociación Española de Terapia Gestalt.

*En memoria y reconocimiento de Aarón Hillman,
el primer gestaltista que conocí
y mi primer psicoterapeuta y maestro.*

INDICE.

INDICE.	3
AGRADECIMIENTOS	6
INTRODUCCION	9
ACERCA DE LOS CREADORES.	11
APROXIMACIÓN BIOGRÁFICA.	11
FRITZ PERLS.	12
BERT HELLINGER.	20
ACERCA DE LA TERAPIA GESTALT.	30
LOS INICIOS, LAS FUENTES.	31
CUERPO TEÓRICO	38
1.- Psicoterapia organísmica.	38
2.- Formación y eliminación de Gestals	40
3.- Escucha activa.	42
4.- Darse cuenta (sí mismo, mundo exterior, zona intermedia).	43
5.- Contacto-retirada.	46
6.-Ciclo gestáltico.	47
7.- Desequilibrio. Mecanismos neuróticos.	48
8.- Equilibrio. Autorrealización.	53

ACERCA DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES. -----	55
LOS INICIOS, LAS FUENTES. -----	56
CUERPO TEÓRICO -----	65
1.- Diferentes conciencias y alcance de su amor: -----	65
2.- Amor.-----	75
3.- Los órdenes del amor. -----	80
4.- Los órdenes de la ayuda.-----	85
RELACIONANDO AMBAS PERSPECTIVAS. -----	91
CONCEPTOS -----	91
FILOSOFÍA -----	94
CONVERGENCIAS Y DIVERGENCIAS -----	95
EL ANÁLISIS RESTA, LA COMPRENSIÓN SUMA. -----	107
CAMPO, FIGURA-FONDO, ORGANISMO-AMBIENTE -----	107
INTEGRACIÓN - CONCEPCIÓN ORGANÍSMICA -----	109
PRESENCIA – AQUÍ AHORA -----	111
CONCORDANCIA - DARSE CUENTA -----	112
SINTONÍA – RESONANCIA -----	113
FLUIR - CONTINUUM DE CONCIENCIA. -----	115
ESTADO ADULTO — RESPONSABILIDAD -----	117
INCLUSIÓN — POLARIDADES -----	118
MOVIMIENTOS DEL ALMA — AUTORREGULACIÓN ORGANÍSMICA. -----	120
DESAPEGO — CENTRO VACÍO — VACÍO FÉRTIL -----	122

ACEPTACIÓN INCLUYENTE — AUTORREALIZACIÓN	123
REALIDAD — EXPERIENCIA	125
LO EGOICO, LO EXISTENCIAL, LO TRANSPERSONAL, EL ESPÍRITU.	127
POSICIONAMIENTO — ACTITUD TERAPÉUTICA	129
EN EL INTENTO DE ESCLARECER ALGUNAS VISIONES DESDE LA EXPERIENCIA DE GESTALTISTAS CONTELADORES. ENTREVISTAS.	132
ENTREVISTA A RAMON RESINO	136
ENTREVISTA A JOAN GARRIGA	146
ENTREVISTA A MIREIA DARDER	159
ENTREVISTA A ANTONIO GAMIZ	168
¿SE PUEDE CONCLUIR?	178
EPÍLOGO MOMENTÁNEO.	185
BIBLIOGRAFÍA	186

AGRADECIMIENTOS

Al iniciar la redacción de esta tesina, y ya anteriormente mientras realizaba toda la tramitación documental, me doy cuenta de cuánto tiempo ha pasado y cuánto me ha costado ponerme manos a la obra. También soy consciente de lo mucho que debo a las personas que “me deslumbraron” en este tiempo y a los que, aunque a ellos no les guste, no tengo más remedio que llamar y reconocer como “maestros”. Facilitaron no sólo un aprendizaje, sino también tomas de conciencia que hasta ahora van modelando mi vida.

Hace más de 30 años mientras cursaba en Granada mis estudios de Psicología, en una época en que las huelgas se extendían a lo largo del curso académico y los días lectivos menguaban, conocí, a través de mi amigo y compañero Pepe Marín, el Instituto de Psicosisntesis. Era éste un colectivo fundamentalmente de estudiantes de Medicina y Psicología, con no mucha organización, nucleado alrededor de dos personas: Paco Zorrilla, un granadino que, después de hacer una notable fortuna en Méjico y retornar, podía permitirse el lujo de traer hasta la ciudad grandes terapeutas dando así curso a su necesidad de mecenazgo y Manuel Sánchez, psiquiatra y director del entonces Hospital Psiquiátrico de la Virgen, con buena voluntad y afán renovador de la institución, que puso a nuestra disposición una sala acondicionada para la realización de talleres de formación en distintas corrientes de psicoterapia.

En este entorno tuve mi primer contacto y experiencia con la terapia Gestalt de la mano de Aarón Hillman, un gestaltista californiano de Santa Bárbara que trabajaba en CEDARC (“Confluent Educación Developement and Research Center”). Su presencia, su actitud, la forma de trabajo en el grupo, la cercanía y renuncia al poder del estatus terapéutico, el método, la confrontación... tan diferentes a los contenidos conductuales que nos enseñaban en la facultad me deslumbraron. Personalmente, fue la primera vez que pude integrar una experiencia más allá de la cabeza, incluyendo consciencia del

cuerpo y de la emoción. Ese era el trabajo personal que yo quería hacer y esa la psicoterapia que quería aprender. Esta elección fue la base de una decisión laboral que concordaba con la formulación de E. y M. Polster: “*La terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos*”. Yo creía firmemente en ello y, para ser honesto conmigo mismo, elegí como campo de trabajo los Servicios Sociales.

Tiempo después, fue el mismo Aarón Hillman, que ya estaba aquejado de una dolencia cardiaca, el que mencionó el nombre de Claudio Naranjo y su permanencia en España. No fue hasta 1987 cuando en Málaga, y a través de Carolina y Teresa Garcés, inicié la formación en Psicoterapia Integrativa realizando el Protoanálisis y SAT con Claudio Naranjo. Es cierto que lo había conocido antes en el II Congreso de Terapia Gestalt en Madrid, y que su aportación acerca de la meditación y lo que yo entonces, insolentemente, catalogué de visión mística, me parecieron muy lejanas de la actitud gestáltica confrontativa con la que me había iniciado. Sin embargo en Málaga, (si confrontación quería la tuve más que de sobra con Guillermo Borja), la sutileza y el respeto de Claudio en el trabajo, así como la profundidad del Eneagrama me permitieron ver mi ego reflejado nítidamente, y entristecerme y enfadarme por cómo era y dar los primeros pasos en la aceptación de como soy. Tomé conciencia de los recursos que ofrecía el Eneagrama como herramienta de autoconocimiento y conocimiento de los demás, pero sobre todo quedé deslumbrado por su poder de transformación y en este sentido por sus posibilidades terapéuticas. Paralelamente me di cuenta de cómo estaba implicado mi propio carácter en el trabajo que desarrollaba y cómo mi falta de compromiso, me anclaba en tareas de planificación que cada vez me separaban más de mi propósito inicial.

En el año 2000, invitado por Ramón Resino, asistí por primera vez en Pilas (Sevilla), a un taller de Constelaciones Familiares impartido por Bert Hellinger. Yo acababa de salir de un grave accidente y pude vivir en mí mismo, la fuerza clarificadora que emanaba de estos trabajos, las implicaciones sistémicas que mostraban y la potente toma de consciencia, más allá de la propia consciencia, que de ellos se derivaba. Mis sensaciones fueron contradictorias, estaba enfadado con Bert Hellinger y me “rechinaban” algunas de las afirmaciones que hacía y el tono rotundo y “pontifical” que

utilizaba, y al mismo tiempo, vivía un vértigo deslumbrante que después, cuando inicié la formación con Bert Hellinger y empecé a conocer más sobre los órdenes y las Constelaciones familiares, se convirtió en reconciliación con otra fuerza más grande. Poco a poco, me di cuenta de que la responsabilidad vital es tan simple como respirar, que no depende de nosotros porque lo hacemos involuntariamente, sin apenas darnos cuenta, y al mismo tiempo es nuestra responsabilidad respirar, porque si dejamos de hacerlo morimos. Este fue el momento de ejercer mi disponibilidad y poner mis capacidades al servicio de los que las demandaran, surgiendo así la idea de crear el centro de psicoterapia que hoy dirijo.

Cuando releo lo escrito, me doy cuenta de hasta qué punto amigos y amigas (Pepe Marín, Carolina y Teresa Garcés, Ramón Resino...), de forma directa o indirecta, me han facilitado el acercamiento a estos mis maestros y, en este sentido, lo importantes que han sido por estar ahí en el momento justo y acordarse precisamente de mí.

Quiero agradecer la disponibilidad de Ramón Resino, una vez más, Joan Garriga, Mireia Darder y Antonio Gámiz que me facilitaron la realización de las entrevistas que se incluyen en este trabajo. De ellos siempre recibí facilidades y apoyo.

Finalmente, gracias José Antonio por tu amistad y por haber dirigido este trabajo. En todo momento me transmitiste libertad y ánimo durante su realización.

INTRODUCCION

Las **Constelaciones familiares** son desarrolladas por Bert Hellinger en los años 80 y llegan a nuestro país en el año 1999, siendo introducidas por Joan Garriga (Institut Gestalt de Barcelona), Ramón Resino (Aula la Montera de Sevilla), Luis Fernando Cámara (Bilbao) y desembocando, de la mano de Juan Carlos Corazza, en el simposium de Toledo en 2001. Desde su inicio obtuvieron una amplia repercusión en nuestro país, como anteriormente en los lugares donde habían sido presentadas. De hecho, muchos de los participantes en las primeras demostraciones de Bert Hellinger, provenían del campo de la terapia y, por tanto, su repercusión e influencia en este ámbito, fueron rápidas e intensas. Entre aquellos primeros terapeutas los gestaltistas ocuparon un lugar relevante y considero que, de alguna manera, ambos enfoques presentan complementariedades que facilitan el trabajo terapéutico y un mejor acercamiento a la realidad y vivencia del cliente.

Bien es verdad que, al mismo tiempo, se han generado suspicacias y malentendidos que, bajo mi punto de vista, tienen más que ver con la forma y presentación de las constelaciones y la propia figura de Bert Hellinger (tan ajena a la frescura y espontaneidad que propugna la Gestalt), que con el contenido y esencia misma de la formulación. A pesar de ello, creo que tenemos el grado de madurez suficiente para sostenernos en la momentánea incomodidad, si es que la hubiera, (yo al menos así lo hice al principio) para descubrir y, en su caso, integrar las comprensiones provenientes de un instrumento terapéutico muy válido.

Personalmente y mas allá de mi propia experiencia, que como expresé anteriormente fue impactante y reveladora, aprecié las aportaciones originales del modelo de Constelaciones familiares: viene a ratificar la importancia del sistema familiar que no es un fondo fijo y más o menos borroso, la conexiones con el experimento gestáltico y técnicas de posicionamiento espacial, así como la apertura que genera la contemplación de distintas alternativas posibles a una misma vivencia. Todo esto hizo que mi interés creciera y mi práctica profesional, igual que la de muchos, se fuera enriqueciendo. Fruto de este interés y enriquecimiento es el presente trabajo.

En el mismo, he optado por realizar un acercamiento biográfico a los dos creadores: Fritz Perls y Bert Hellinger, en el apartado 3º, al que sigue un estudio de las fuentes y una síntesis teórica de ambas formulaciones (apartados 4º y 5º), para seguir con un análisis comparativo que permita relacionar ambos enfoques (apartado 6º) y un intento de ir mas allá en la comprensión integrándolos (apartado 7º). En el apartado 8º se recogen cuatro entrevistas realizadas a Joan garriga, Ramón Resino, Mireia Darder y Antonio Gámiz, en su condición de gestaltistas con amplia experiencia que se han acercado y trabajan también con Constelaciones Familiares, en un intento de acercarnos a su visión y praxis concreta. Los apartados 9º y 10º incluyen algunas conclusiones finales y mi visión a cerca de la evolución y complementariedad de estos enfoques.

ACERCA DE LOS CREADORES.

APROXIMACIÓN BIOGRÁFICA.

Siempre sentí cierto pudor ante las biografías. Reducir algo tan poderoso como la existencia a un relato más o menos afortunado de hechos e interpretaciones de los mismos, ajenas a quien los vivió, me parece cuanto menos intrusivo. Es difícil condensar en unas pocas páginas la vida de dos personas. Si además estas han estado realmente “vivas” e inquietas y su proceso de búsqueda fue rico y a la vez enriqueció a otros muchos, como ocurre con Fritz Perls y Bert Hellinger, el intento se complica. Si a esto añadimos que uno de los dos aun vive y que ambos enfoques están vigentes y evolucionando, entonces el empeño se hace casi imposible. No obstante, me parece que el estudio de la obra y aportación de ambos requiere cierto conocimiento de su transcurso vital, puesto que este aporta claves imprescindibles para su entendimiento.

Es notoria la diferencia de caracteres entre Perls y Hellinger y sin embargo, también existen determinados elementos comunes en su historia personal y su posicionamiento vital. Ambos, nacidos en Alemania, reconocen la ausencia paterna por motivos de trabajo y una fuerte influencia de sus madres, el influjo de las instituciones de enseñanza en las que inicialmente se formaron (en el caso de Perls expulsiones y litigio, en el de Hellinger adaptación y religiosidad), los intentos de eludir el ingreso en el ejército en una época muy convulsa y su participación involuntaria en la guerra, con episodios que les marcaron fuertemente; una búsqueda personal que se transfiere a la actividad laboral y a su paso por instituciones psicoanalíticas y diferentes escuelas

(incluyendo su estancia en Sudáfrica) y viajes a Estados Unidos para acercarse a movimientos de pensamiento y práctica psicoterapéutica novedosos... Los dos realizan aportaciones originales y decisivas, revolucionando el trabajo terapéutico.

En ambos podemos advertir posturas vitales contrapuestas, en Hellinger observamos lo que podríamos definir como una aceptación adaptativa que le lleva por el camino de la reflexión, la contemplación y la purificación interior, mientras Perls lucha permanentemente y elige la senda de la experimentación sin importarle llegar, desde su honestidad, a la trasgresión. Pareciera que mientras el primero va más allá absorbiendo y disolviendo los límites, el segundo necesitara de ellos para cuestionarlos y sobrepasarlos. Sin embargo, es incuestionable que ambos comparten la sinceridad y compromiso con ellos mismos, que les hace navegar contracorriente, sin ser devotos de ideología alguna, enfrentándose a lo establecido y desde una provocadora necesidad de no ser confundidos en un mundo compuesto del bien y del mal, cuando ellos reniegan de juicios y fáciles sentencias morales.

FRITZ PERLS.

Friedrich Salomon Perls nace el 8 de julio de 1893, en un barrio del extrarradio de Berlín, en el seno de una familia judía. Los inicios de su vida no fueron fáciles: el parto tuvo que ser asistido con fórceps, posteriormente su madre sufrió una infección en los pezones que dificultó su amamantamiento y padeció vómitos y diarrea. Fue el tercero de los hijos y anteriormente a él habían nacido su hermana mayor Else, con la que nunca mantuvo una relación cómoda, llegando incluso a confesar no haberse entristecido demasiado al tener noticia de su muerte en un campo de concentración, y Grete, con la que compartió juegos, complicidad y afecto hasta el final de sus días.

Reconoce haber tenido una infancia feliz, habiendo recibido mucho afecto hasta los nueve años y se reconoce como un niño muy querible, afectuoso y ávido por agradar y aprender. Su madre ocupa un lugar especial en su experiencia y recuerdo, y, a pesar de

su origen humilde, sentía apasionamiento por la cultura y las artes. Ahorraba para poder comprar entradas de pie en el teatro “Kroll” (anexo a la Ópera) y Teatro Imperial para ella y sus hijos, los acompañaba a visitar las colecciones de pintura y fue inculcando en ellos el gusto por el arte.

Su padre, comerciante de vinos de Palestina, pasaba mucho tiempo fuera de casa “*era una visita para ser servido y respetado*” tenía un carácter abierto, “*le encantaba bailar el krapolka, beber y besar...*” (F. Perls. 1974. Pág.216). Su ambición era llegar a ser gran maestre de la masonería, aunque, a pesar de pertenecer a varias logias e incluso crear una propia, nunca lo consiguió. La relación entre ambos fue difícil y en determinados momentos, prácticamente inexistente, llegando Fritz a no acudir a su funeral.

No obstante, a las dificultades que se traslucen en la relación de sus padres (llega a afirmar que ambos peleaban frecuentemente y no descartaban la agresión física entre ellos), la primera parte de su infancia transcurre en la motivación hacia el aprendizaje, la curiosidad por distintas materias (lectura, pintura, matemáticas...) y el descubrimiento de la vida. Es cuando inicia sus estudios secundarios en el *gymnasium*, cuando empieza su relación rebelde y confrontativa con la institución, atrapado entre su odio por el colegio, y el terror a las reprimendas de sus padres. Después de repetir el séptimo año y de fracasar nuevamente, con trece años es expulsado. Paralelamente, la relación con su padre se torna conflictiva y cuando se produce su expulsión, este le busca un empleo como aprendiz de un comerciante de muebles que rápidamente le despide al ser objeto de sus ridiculizaciones y burlas, convirtiéndose este hecho en un punto álgido en el conflicto paterno filial.

A partir de este momento, y bajo mi punto de vista, rota la relación con el padre, toma la responsabilidad de su propia existencia y, junto con su compañero Ferdinand es admitido en el *Askanische Gymnasium*, de carácter liberal y con un profesorado de orientación humanista donde se reconcilia con su proceso de aprendizaje, sintiéndose orgulloso de algunos de los trabajos que realiza. Comienza lo que denomina su “vida múltiple” y despliega un nivel de intensa actividad: “*En la mañana hacía mis tareas en el tren camino a la escuela. De la escuela, de vuelta a casa para un almuerzo ligero, y en*

mi bicicleta iba a un teatro al aire libre donde tuve mi primer contrato como actor. Después de la función de tarde recorría de nuevo en bicicleta siete kilómetros para llegar a tiempo a las lecciones de M. Reinhardt (director del Deutsches Theater)”. (F. Perls. 1974. Pag.241-242).

Parece que en esta etapa la múltiple actividad le permite canalizar su energía, se siente productivo y satisfecho e inicia sus estudios superiores.

Cuando en 1914 estalla la guerra, se halla cursando sus estudios de medicina y después del examen médico, es eximido del servicio militar por una malformación cardiaca. Al parecer su corazón era elongado y de menor tamaño de lo normal, teniendo dificultades para realizar esfuerzos y determinadas actividades físicas. De esta forma y en una fase inicial, elude su participación en el ejército. Al año siguiente se presenta voluntariamente para pertenecer a la Cruz Roja con el fin de poder permanecer fuera de la zona de combate y continuar sus estudios en Berlín. Consigue mantenerse al margen hasta que con 23 años es enviado a Bélgica como médico en un batallón de zapadores donde conoce la angustia e incertidumbre de la vida y la muerte en las trincheras y los sacrificios exigidos para sobrevivir en una situación donde la muerte acechaba en cualquier momento a la vuelta de la esquina. Esta experiencia le marca grandemente y en varias ocasiones hace referencia a las situaciones vividas en el intercambio de disparos y las acciones con gases venenosos.

No es extraño que en esta época viva la existencia como un regalo que en cualquier momento puede serle arrebatado y que la diferencia entre estar vivo o muerto, a veces, depende de encontrarse en una trinchera o en otra diez metros más allá. “*Sentí la presencia de Dios...Aunque en todo caso no bastó como para convertirme en un creyente*”) llega a confesar. (F. Perls.1974. pág. 108).

Tras la guerra completa sus estudios de medicina en la Universidad “Frederick Wilhelm” de Berlín. La que sigue, es una época de relativa tranquilidad en la que trabaja como neuropsiquiatra, sigue manteniendo su vocación teatral y conecta con artistas y filósofos entre los cuales destaca S. Friedlander, que tanta influencia tendría sobre él con

su teoría de la “indiferencia creativa” y que fue el primer hombre ante cuya presencia se sintió humilde, inclinándose ante él con veneración. Hace acopio de información, ideas, y empieza a gestar su búsqueda incansable a cerca de la esencia y dinámica del ser humano, jugando el psicoanálisis un papel fundamental en ella.

En una época en la que la inflación es galopante, empieza a viajar hasta Bremerhaven (puerto alemán de compañías trasatlánticas) donde no existía ningún neuropsiquiatra y donde es pagado con dólares, lo que le permite acumular la cantidad necesaria para realizar su primer viaje a Nueva York con la esperanza de convalidar sus estudios, cosa que finalmente no consiguió. A su vuelta, y con treinta y dos años, abre de nuevo consulta y vive otra época de penalidades, vuelve a vivir en casa de su madre y conoce a Lucy, mujer intensa, muy posesiva y “que le amaba tanto como era capaz de hacerlo” iniciándole en el camino del verdadero disfrute de su sexualidad.

A iniciativa de Karen Horney, persona en la que confiaba y con quien había comenzado su primer psicoanálisis, se traslada a Frankfurt para continuar su análisis con Clara Happel y toma contacto con los grupos existencialistas de la ciudad. Inicia su trabajo con Kurt Goldstein, que ya investigaba problemas perceptivos como médico gestaltista. Completa su formación como psicoanalista ejerciendo en Viena y Berlín. Sin embargo el acontecimiento más relevante, en estos momentos, es su encuentro con Laura Possner, la que fue su amante y posteriormente se convertiría en su esposa en 1929. Siempre, a pesar de los desencuentros, tuvo un papel relevante en su vida.

De nuevo a iniciativa de Karen Horney, y ante su inseguridad respecto al papel de sus analistas, inicia su relación con Wilhelm Reich con el que vive una realidad diferente: la importancia de los contenidos empieza a desvanecerse y gana terreno el interés por la actitud y por el cuerpo. Reconoce como una contribución importante su libro “Análisis del carácter” y a nivel personal inicia una relación de amistad y admiración.

Con la llegada de Hitler al poder, inicia una etapa de conexión con movimientos antifascistas y llegado el momento tiene la intuición clara del desastre que se avecina, anticipándose al mismo con su huida a Holanda donde posteriormente se traslada su

familia (ya había nacido su hija Renate en 1931). De nuevo, viven en la escasez y las penurias junto con otros refugiados de la comunidad judía, sin permiso de trabajo, sin recursos y con el desaliento ocasionado por las noticias procedentes de Alemania.

Gracias a Ernest Jones consigue el cargo de analista didáctico en Johannesburgo y a pesar de no conocer el idioma y sin ningún tipo de garantías la familia se traslada a Sudáfrica. Inicia su consulta y funda, junto a Laura, el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis. Viven una etapa de prosperidad, tienen su casa propia, aprende a volar... de pronto la vida les ofrece todo aquello de lo que habían carecido anteriormente. Nace su hijo Steve y un año después, en 1936, acude al Congreso Internacional de Psicoanálisis en Checoslovaquia, donde presenta un trabajo sobre “Resistencias Orales” en el que había depositado grandes expectativas de contribuir a la teoría psicoanalítica. Obtuvo una honda desaprobación y vuelve decepcionado.

Quizá este momento marca el inicio de su ruptura con la escuela psicoanalítica, en la cual, pienso que también jugó un papel importante, a la vista de su personalidad, la forma en que fue recibido por el “maestro” que, ante su afirmación de que venía desde Sudáfrica para presentar un trabajo y verlo personalmente, le dio como respuesta “Bueno y ¿Cuándo se va de regreso?”. A pesar de todo, siempre estuvo profundamente agradecido a Freud por lo mucho que se desarrolló oponiéndose a él.

En 1942 publica su primera obra “Yo, hambre y agresión” en Durban, Sudáfrica, en la que ya se marcan notables diferencias con la teoría psicoanalítica y que le sitúa claramente en el terreno de la heterodoxia.

Con la llegada de la segunda guerra mundial, se produce su incorporación como médico del ejército y de nuevo el contacto directo con el sufrimiento humano. Ejerce como psiquiatra y tiene oportunidad de seguir estudiando los traumas de la guerra y las enfermedades psicósomáticas. El desencuentro con Laura se va haciendo cada vez más intenso y así mismo, el progresivo alejamiento de la familia hasta que en 1946 y con 53 años, decide dejarlo todo para instalarse en los Estados Unidos.

Aunque es acogido por Karen Horney y Erich Fromm que le ayudan a introducirse en la sociedad neoyorquina, sus inicios no son fáciles y hasta cuatro años después, en el que junto con Laura (que posteriormente le había seguido), Paul Goodman, Paul Weisz, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman e Isadore From, se constituye el Grupo de los Siete, no empieza a estructurarse y tomar forma la nueva concepción terapéutica que acabaría concitando su reconocimiento. Ello coincide con la publicación de “Gestalt Therapy” en 1952 y la fundación del Instituto Gestalt de Nueva York y el de Cleveland, uno y dos años después respectivamente. Comienza a realizar por todo el país demostraciones y grupos, imparte seminarios y, en base a su experiencia directa, va enriqueciendo la práctica psicoterapéutica. Surge la segunda generación de gestaltistas de Cleveland (Joseph Zinker, los Polster) y también las disensiones y desacuerdos con Laura y el resto del grupo en el que había delegado la dirección de los Institutos.

La ruptura con Laura y su traslado a Miami con 63 años, marcan una etapa en la que se resienten su salud (se agudizan sus problemas cardíacos) y su estado de ánimo. Sigue viajando y mostrando la nueva forma de hacer psicoterapia mientras inicia su relación con Marty Fromm que dura dos años en los que reconoce que se sintió posesivo y *celoso hasta alcanzar proporciones psicóticas*. Marty expresa su negativa a continuar la relación y Perls, después de sufrir dos intervenciones quirúrgicas, se traslada a California. Realiza diferentes colaboraciones, trabajando en San Francisco con Van Dusen y en Los Ángeles con J. Simkin, hasta que en 1962, como *no sabía lo que quería*, decide realizar un viaje por mar hasta Nueva York, pero en sentido contrario, viajando por todo el mundo. La duración del mismo fue de un año y destacan, como hitos importantes, su estancia en Israel en una comuna de artistas donde realiza un trabajo sistemático con LSD que tendría gran influencia en su maduración y su estancia en Japón donde reside dos meses en un monasterio de Kioto recibiendo enseñanza zen.

A su vuelta se instala en Esalen, donde dos discípulos de Alan Watts, Michel Murphy y Dick Price, crean un Centro de Desarrollo del Potencial Humano. Continúa realizando demostraciones de terapia Gestalt, filmando y divulgando sus talleres, mientras trabaja con Ida Rolf, *un ángel grande y poderoso*, que, a través de su método de masaje profundo, mejora su estado y su salud. En este periodo desarrolla su trabajo y se

rodea de un grupo de colegas y discípulos (W. Schutz, Virginia Satir, Barry Stevens, Claudio Naranjo, Bob Hall, Jack Downing, Teddy Lyon, Janet Lederman...) que enriquecen el enfoque gestáltico y que serán sus continuadores cuando falte.

Su muerte ocurre en 1970, el 14 de marzo, de un ataque cardíaco que le sobreviene después de una operación (posteriormente se detectaría un tumor en el páncreas), a la vuelta de un viaje a Europa que realiza ya enfermo y del cual regresa muy deteriorado. Con anterioridad, había permanecido una temporada en Canadá donde fundaría el Instituto Gestáltico de Iago Cowichan, en Vancouver y verían la luz “Sueños y existencia” y “Dentro y fuera del tarro de la basura”.

Me sitúo ante estos hechos, ante tu vida, ante ti... y me conmuevo.

Me conmueve tu curiosidad. Asisto a tu confesión de niño querible, ávido de agradar y aprender, y te imagino en el colegio entre imposiciones que no atienden a razón y explicaciones que no admiten el cuestionamiento lógico. Puedo entender tu aburrimiento y rebeldía.

Me conmueve tu energía. Siempre en desbordante acción, con intereses múltiples, arte, filosofía, ciencia... y tu afán de mirarlos desde lo obvio, de integrarlos y unirte a la realidad que conforman y de la que es parte tu mirada.

Me conmueve tu capacidad de asumir el cambio. Con la conciencia de formar parte de él y aceptando el reto de perder. Incluso perder todo. Te llamabas a ti mismo gitano y en tu vida fuiste un nómada, recorriendo territorios geográficos y emocionales, nuevos y excitantes.

Me conmueve tu honestidad. Sin huir del conflicto que la confrontación humana conlleva (solo el que se expone al roce afectivo enfrenta. Quien se distancia, quien enfría, no choca y no ama). Te posicionaste sin aceptar el sometimiento a nada ni a nadie y al mismo tiempo, sin miedo de mover tus posiciones. A veces solo.

Sobre todo me conmueve tu autenticidad. Sin aceptar componendas, sin paños calientes. Al grano. Intensamente. Y esto, no solo de puertas afuera, con los clientes. Tú el primero, en tus relaciones. Tengo la impresión de que pasaste tu propia vida en la “silla caliente”.

Gracias Fritz.

BERT HELLINGER.

Antón Hellinger nace en Leimen, Baden, Alemania, el 16 de Diciembre de 1925 en el seno de una familia católica practicante de clase media. Su madre, una mujer amorosa y de carácter, encuentra en su hijo la satisfacción de su temprana vocación religiosa que, según ha manifestado en varias ocasiones, le lleva a tener tomada la decisión de ser sacerdote a la edad de cinco años. Su padre era un hombre muy severo, lo que según él, de niño, le resultaba en muchas ocasiones un peso, aunque con el tiempo, llegaría a comprender lo importante que fue para él, precisamente por su severidad.

Cuando tiene siete años, Hitler llega al poder y este acontecimiento y sus repercusiones posteriores, marcarían de forma inequívoca su existencia y la de su familia, puesto que ésta siempre se situó al margen y, en muchos momentos, claramente en contra de la dictadura.

Recuerda cómo una tarde cuando su padre volvió del trabajo, le anunció a su madre que Hitler era Canciller del Reich en un tono de gran preocupación y presintiendo lo que esto significaría. Poco después, en Colonia, donde viven, un domingo la familia asiste temprano a Misa, y cuando salen de la iglesia esperan en la parada del tranvía para ir de excursión. Un miembro de las SA (Esturmabteilung, grupo paramilitar del partido nacional socialista) se acercó a su padre haciéndole una observación intimidatoria que fue respondida por éste, ocasionando la reacción airada del primero que pretendía llevarlo preso entre gritos. En este momento se detuvo el tranvía y todos subieron rápidamente mientras el conductor cerraba las puertas y lo ponía en marcha, no efectuando las siguientes paradas para poder eludir la persecución del hombre de las SA que intentaba alcanzarles y detenerlos. Esta escena queda grabada en la memoria del niño y preconiza

el clima de persecución al que iba a sentirse sometido y, al mismo tiempo, el orgullo y fortaleza que le genera su familia, que es capaz de defender su identidad y sus principios, aun a costa de asumir el riesgo consecuente.

No es extraño que siempre considerara a sus padres y la vivencia de su infancia como la mayor y principal influencia de todo su trabajo. Personalmente, opino que ésta y el resto de sus vivencias de confrontación con determinadas ideas, guiones y estereotipos asumidos por la mayoría, generaron en él la necesidad de no dar nada por sentado y no aceptar ninguna aseveración sin cuestionarla, lo cual en muchas ocasiones le lleva al conflicto y a la presión ejercida contra él desde el “stablishment”.

Como se ha referido, desde muy pronto tiene clara su intención de ser sacerdote, y a través de una conocida de su madre, se enteran de la posibilidad de ingresar en el internado dirigido por los misioneros de Mariannahill, localizado en Lohr a orillas del Rihn. Aunque su padre mostró cierta reserva, la posición totalmente favorable de la madre, acabo por vencerla y conseguir su aprobación y la asunción de los gastos que ello representaba. Bert Hellinger recibe esta decisión de sus padres como un regalo que le hace feliz y con diez años se separa de su familia y accede a un mundo nuevo. La época del internado es referida por él como un punto de inflexión en su vida, *una época linda*. Los padres le aprecian, son bondadosos y el internado se convierte en una fuente de actividades complementarias (deporte, excursiones, clases de música, teatro...) que le estimulan en todos los sentidos, le mantienen ocupado constantemente y donde el aburrimiento no tiene cabida. Paralelamente cursa sus estudios en el colegio de la localidad y regresa a su hogar en los periodos vacacionales. No experimenta tristeza por estar separado de su familia.

Es reseñable, cómo alguien, que posteriormente daría tanta importancia en su trabajo terapéutico a la familia, vivió el alejamiento de la misma tan temprano. Aunque, posiblemente, esta experiencia en un sistema comunitario desde el inicio de su vida le ayudaría especialmente a entender y valorar la importancia de las redes y los vínculos de manera implícita.

Durante su estancia en el internado católico, pudo también percibir el acoso del nazismo hacia aquellos que no compartían sus posiciones. Varios padres del internado así como otro personal del mismo se habían pronunciado negativamente en el proceso electoral posterior, a la anexión de Austria a Alemania. El sentido del voto no debió de mantenerse en secreto y, en la noche de las elecciones, los miembros de la SA, se encargaron de manifestar violentamente su contrariedad organizando ante la institución, un desfile con antorchas, realizando pintadas en el edificio “aquí viven traidores”, y arrojando piedras al mismo. Al día siguiente, dos sacerdotes fueron tomados en custodia preventiva y se decretaron vacaciones para los residentes.

En 1941, cuando tenía 15 años, el internado fue clausurado y regresó a Kassel con sus padres. En este tiempo sigue contando con su apoyo y estímulo para participar en actividades culturales, aunque su padre, que trabaja como ingeniero en una empresa de armamento durante diez y doce horas diarias, se encuentra más ausente. En esta época tiene contacto con la familia Würmeling (el padre fue ministro años después con Adenauer) haciéndose muy amigo del hijo mayor, y le impresiona el ambiente de libertad en el diálogo, la amplitud de temas que trataban y la afluencia de jesuitas que frecuentaban esa casa. *“Todos ellos eran altamente cultivados y muy espirituales y disciplinados. Lo que emanaba de ellos, sencillamente, me hacía mucho bien”* (B. Hellinger. 2005. Pág. 24).

Paralelamente asiste a la escuela secundaria de la localidad y participa del movimiento juvenil católico, con lo que suscita la atención y vigilancia de la Gestapo. Al finalizar el séptimo año del ciclo secundario, todos los alumnos fueron movilizados e incorporados al *Servicio de Trabajo*. Su estancia en el mismo le ocasiona un primer incidente cuando uno de los jefes se dirigió a él entablando una conversación, supuestamente de tipo filosófico, sobre Nietzsche y Hegell y aseverando que Hegell había previsto el Estado actual refiriéndose al nazismo. Aunque reconoce que en esa época no estaba excesivamente versado sobre el tema, algo sabía, y responde que Hegell odiaba al Estado. Su jefe, del que posteriormente supo que era miembro de la Gestapo, inició un interrogatorio y se encargó de que poco después fuera destinado al ejército.

A todos los alumnos de bachillerato se les eximió del último curso por estar prestando servicio en las Fuerzas Armadas y se les envió el certificado correspondiente, si bien este, estaba condicionado a que se presentara “una hoja limpia” y buena conducta. En la que le expidieron a él, se expresaba que era “potencial plaga para el pueblo”. Esta declaración como enemigo del pueblo significaba, en esos momentos, la poder ser eliminado y cualquier forma de castigo. En consecuencia, se le denegó la posibilidad de concluir los estudios secundarios. En estos momentos recibe otra prueba del amor incondicional de su madre, “*había luchado como una leona por mí*” (B. Hellinger. 2005. Pág. 26) y de cómo en su familia se enfrentaban las situaciones adversas con valentía. Enterada de lo ocurrido se fue directamente a ver al director de la escuela exigiéndole una explicación, pues no podía entender cómo a su hijo, que estaba arriesgando su vida en las Fuerzas Armadas, se le denegaba el certificado de bachiller. Desde luego, debió de ser muy convincente puesto que consiguió que el director, avergonzado, se lo entregara.

Una vez más, reconoce Hellinger que gracias a su familia, que se mantenía al margen del nacionalsocialismo por convicción y creencias y que defendía su posicionamiento, él pudo mantenerse también al margen; su madre nunca se dejó seducir, y lo hizo a partir de su fe. Su padre resistió hasta el final todas las presiones y no se afilió al partido “*en este sentido yo estaba fortalecido gracias a mis padres, le doy un altísimo valor, no fue un mérito propio sino que había recibido esa fuerza de mi madre y mi padre.*” Esta postura se mantendrá a lo largo de su vida y permitirá que se mantenga ajeno al entusiasmo general y a la presión que implica: “*yo mantengo mi distancia y respeto mi libertad, por eso puedo moverme en un espacio amplio*” (B. Hellinger. 2005. Pág. 26).

La guerra hace que su primera juventud, aún no compartiendo los ideales nazis y habiéndose opuesto a ellos, la pase en el frente occidental destinado a acciones de combate y en contacto con la muerte de muchos camaradas y la incertidumbre sobre la suya propia. Pronto es hecho prisionero por el ejército americano en las proximidades de Aquisgrán e internado junto con otros 1600 prisioneros en un campo en Charleroi, Bélgica, donde trabajan en un depósito de suministros. Por ser alemanes, como castigo, reciben solamente la mitad de alimentos. Vive en propia carne la paradoja de ser castigado por aquello en lo que no cree y, teniendo para sobrevivir, que robar lo mas

imprescindible, mientras ve cómo aquellos que no lo consiguen son víctimas del esfuerzo y la desnutrición, muriendo. Otros intentan escapar, y una vez apresados son directamente ejecutados... Finalmente, huye en un tren de aprovisionamiento que se dirige a Alemania, en uno de cuyos vagones repletos de suministro, han conseguido realizar un hueco que servirá de escondite. Detectada su ausencia, el tren permanece estacionado un día mientras lo buscan, aunque no se permiten descargarlo de nuevo. Al no dar con él, a pesar de recorrerlo una y otra vez, se pone en marcha, y, tras seis días de viaje, cerca de Würzburgo abandona el tren, el cautiverio y la guerra.

Unos meses después, concluye la segunda guerra mundial, en la que ha perdido a muchos camaradas y conocidos. También a su hermano. Con 20 años decide hacer realidad su deseo infantil y la orientación de su trama familiar, que de alguna forma, según explica, determinó su decisión de ser sacerdote, ingresando en la Orden de Mariannahill. En esta elección influyen dos factores, por una parte tenía gran admiración por los jesuitas con los que había conectado en la casa de los Würmeling, pero la mayoría de éstos tenían que ser maestros, y según confiesa, él nunca quiso serlo, y por otra parte, el contacto mantenido en el internado le acerca afectiva y sentimentalmente a la Orden que finalmente fue objeto de su elección.

Especial relevancia tiene para él el primer año de noviciado, en el que como introducción a la vida espiritual e intelectual, fundamentalmente se dedica a la meditación. En principio con citas bíblicas o parábolas y posteriormente sin apoyo alguno *“simplemente uno mira silenciosa y atentamente al vacío, lo cual implica concentración. En cierto sentido es comparable con la postura básica para la percepción fenomenológica”* (B. Hellinger. 2005. Pág. 35). Sin duda, este fue un buen aprendizaje que no desaprovecharía en su futura formación terapéutica. Lo considera la preparación para un conocimiento más profundo, pues este, igual que el proceder fenomenológico, parten de la concentración, entendiendo ésta como permanecer exactamente en una cosa, hasta que algo profundo se manifiesta ante el ojo interior mostrando su esencia.

Después de un año de noviciado, tomó los votos (pobreza, castidad y obediencia) de forma temporal y tres años después, de por vida. Paralelamente acaba sus estudios de

Filosofía y Teología en la Universidad de Würzburgo y a principios de los cincuenta es enviado por la orden a Sudafrica donde esta tenia un monasterio fundado por el abate trapense Franz Josef Pfanner. Este es un tiempo de oración y trabajo, según el principio de la regla de San Benito que siguen los trapenses, y Hellinger genera una gran actividad en lo que hoy podíamos definir como desarrollo comunitario: se crean escuelas, se enseña a las personas a cultivar, se realizan labores de asistencia... Entra en contacto con las comunidades zulúes y se impregna de su cultura, su tradición y sus formas de vida. Este contacto parece que fue primordial en su comprensión del funcionamiento de los procesos sistemicos, mas alla de la relatividad de los valores culturales, y los ordenes que rigen el funcionamiento de los mismos. Sigue estudiando y obtiene el grado de B.A. en la Facultad de Artes de la Universidad Natal de Sudáfrica que le faculta para ejercer cargos docentes en escuelas superiores. A partir de este momento fue director de varios colegios, entre ellos el Francis College Marianhill, paradójicamente, él que no había querido ser maestro, ejerció la enseñanza junto al sacerdocio. En 1964 entra en contacto con religiosos anglicanos y se forma en dinámica de grupos. Precisamente en uno de los grupos en los que participa y ante la pregunta del instructor de *¿Qué es lo más importante para ti, las personas o los ideales? ¿Qué sacrificas por qué?* (B. Hellinger. 2005. Pág. 49), reflexiona y vuelve a poner a la persona en su punto de mira como lo más importante. Este enfoque que mantendría el resto de su vida y que le acercaría cada vez más al ejercicio terapéutico, sería el inicio de su alejamiento como religioso.

Vuelve a Alemania y trabaja como instructor de dinámica de grupos, lo que le hace independiente económicamente y comienza su formación psicoanalítica en Viena. Conoce a la gestaltista Ruth Cohn, trabaja con ella en la “silla caliente” en una sesión que para él fue reveladora, donde tuvo conciencia clara de que iba a abandonar la Orden y a contraer matrimonio y, donde por indicación de la terapeuta, hizo una ronda recorriendo todo el grupo diciendo a cada uno “Me voy”. Cuatro meses después en Roma, donde impartía un curso de dinámica de grupo, inicio los trámites para abandonar la Orden. Al poco tiempo conoció a la que, en breve, sería su esposa, Herta. Acaba su formación psicoanalítica y se instalan en la frontera alemana cerca de Salzburgo, donde participa del

Círculo psicoanalítico. Fue rechazado del mismo después de informar sobre un libro que con anterioridad le había impactado, “El grito primal”, de Arthur Janov.

A partir de este momento comienza una búsqueda en la que va acercándose a distintas terapias de las que sin duda se enriquece, pero sin encontrar el punto crucial, que sin duda alcanzaría a partir de establecer su propia formulación terapéutica.

Viaja a EEUU donde realiza una capacitación de cinco meses en terapia primal con Janov y cuatro meses más en Denver con uno de sus principales discípulos. A su vuelta estuvo trabajando como terapeuta con esta técnica ofreciendo sesiones grupales junto a su mujer.

Poco antes de viajar a EEUU había conocido el Análisis Transaccional de Eric Berne, de la mano de Fanita English, quien le presenta el Análisis de Guión. Se partía de la base de que los guiones vitales se conformaban en la infancia a través de los “mandatos” de los padres y él se da cuenta de que la mayoría de estos guiones son tomados de otros miembros de la familia y provienen de un “enredo” que nos vincula con ellos, pudiendo pasar de generación en generación.

Se capacitó en Terapia Familiar con Ruth McClendon y Leslie Kadis. Ahí fue donde por primera vez contactó con la sistémica, pensó que ese era el futuro y se inicia el germen de lo que serían las Constelaciones Familiares, aunque tardaría un tiempo en transformar su terapia y desarrollar su propia visión y modelo. Esta formación sería continuada con el trabajo en Terapia Familiar con Thea Schönfelder.

Conoció la hipnoterapia y Programación Neurolingüística (NPL) con Milton Erickson, del que lo impresionó el respeto por el paciente y el valor de su movimiento, cómo pequeños gestos y señales corporales adquieren importancia y dan cuenta del problema real del paciente. Al mismo tiempo, aprende de la PNL que modificaciones mínimas movilizan posiciones rígidamente fijadas y las imágenes internas relacionadas con ellas. También tomó el uso de las historias en sus terapias.

Igualmente influyentes fueron Frank Farelly y su Terapia Provocativa, así como también La Terapia de la Contención desarrollada por Irena Precop.

Todas estas influencias, que serán posteriormente abordadas con más amplitud en este trabajo, suman elementos de información y experiencia a la práctica terapéutica de Hellinger y, sin embargo, no restan valor a la originalidad de su modelo, a la amplitud de su comprensión y al descubrimiento de ordenamientos que rigen los procesos.

Desde 1993, ha realizado numerosas publicaciones que dan a conocer su teoría y práctica terapéutica así como filosofía vital. Realiza numerosos seminarios y campos de entrenamiento por todo el mundo, y en compañía de su segunda esposa, M^a Sophie, realiza una intensa labor de divulgación de sus comprensiones y descubrimientos.

Cuando empezó mi relación contigo me impresionó tu forma de expresarte. ¿Cómo podías referirte a cuestiones tan profundas de manera tan clara y tan rotunda? Me enfadé. Tus aseveraciones respecto a la adopción, a la mujer, a víctimas y perpetradores, a la memoria histórica (que directamente me tocaba) etc... me generaban desasosiego, contradicción, ganas de pelea. Y sin embargo sentía lo certero de tu argumentación y que, de alguna manera, dabas en la diana.

Al continuar el trabajo y aumentar mi entendimiento, de tu mano y con mi implicación personal, pude admirar la fidelidad a ti mismo que se desprendía de tus posicionamientos, fruto de tu comprensión y experiencia. Ahora ratifico, al tener constancia plena de tu transito vital, tu insobornable cuestionamiento ante lo genéricamente aceptado, tu distancia de lo que se debe de asumir para no tener problemas.

Me enternece tu valentía para llamar al pan, pan y al vino, vino. Y asumir las consecuencias. Qué duro tiene que ser para un niño, para un joven, mantener su criterio y sus creencias (aun con riesgo de su vida) y tomar la fuerza que emana del amor de sus padres y la lealtad a su pertenencia. Qué duro para ti, hombre maduro, dejar la orden, casarte, divorciarte, volverte a casar... sin eludir la polémica contigo mismo y entregándote a ese movimiento que no dicta nadie y que por tanto no es susceptible del camino fácil de la obediencia.

Envidio lo ajustado de tu expresión y la justeza de tu existencia. Y sin embargo llevar al límite la aceptación, cuestionando que la justicia sea algo más que un invento humano que nos ayuda a “estar del lado” o “en contra de”. Economía de términos para emplear los adecuados y equidistancia y desapego para asumir que lo que es, es. ¿Cómo si no, sobrevivir al castigo de tus compatriotas que te libera de ellos llevándote a la guerra y que te hace víctima de los que finalmente vienen a salvarte?

Si hay algo que definitivamente me conmueve es tu rectitud. La mejor forma de abordaje es la recta. A costa de lo que sobra. Sin prescindir de lo que falta. Impecablemente. Sin concesión a nada que no sea el amor, la reconciliación y la vida. Al servicio de algo más grande, que no es ajeno y que nos incluye, de lo que formamos parte.

Gracias Bert.

ACERCA DE LA TERAPIA GESTALT.

Personalmente, considero que la aportación de la Gestalt al campo de la psicoterapia ha sido totalmente decisiva. Es lógico pensar, que siendo mi formación gestáltica y habiendo realizado gran parte de mi trabajo personal y profesional bajo la influencia de esta escuela, tenga una preferencia notable y pueda sobrevalorar esta aportación. No obstante, mas allá de preferencias personales, considero de justicia enfatizar el cambio que, apoyado en tres elementos conceptuales nuevos, la irrupción de la Gestalt generó en la forma de hacer y en la misma definición psicoterapéutica. Estos tres elementos de cambio, que sustentan la filosofía gestáltica y que siguen teniendo plena vigencia son:

- **Preponderancia de lo actual.** Supone una mayor valoración del presente frente al pasado o el futuro y, en su momento, genera un cambio en la orientación de la mirada del terapeuta y en la formulación del proceso terapéutico que pone más énfasis en el *cómo* que en el *por qué*. Al mismo tiempo, la puesta en valor de lo presente frente a lo ausente, aunque tomando en consideración que todo lo acontecido, se hace presente en la vivencia actual. Finalmente, el predominio del acto frente a lo simbólico que había constituido el objeto principal de visiones anteriores.
- **Valoración de la atención y aceptación de la experiencia.** Se pone especial énfasis en el *darse cuenta* a partir de la propia experiencia, incluyendo al síntoma como parte de la misma e integrándolo como la mejor forma adaptativa a la que la persona tuvo

acceso para sobrevivir. Hoy es algo comúnmente aceptado y sin embargo, en su momento supuso un giro copernicano, ya que implica la aceptación del síntoma como parte del todo existencial y hace que la terapia no se base en la lucha contra él y persiga su eliminación a toda costa.

- **Puesta en valor de la responsabilidad.** Es el cliente el “dueño de su proceso” y el que, a través de su trabajo y la toma de conciencia, puede alterar el curso de los acontecimientos, generando respuestas auténticas y adecuadas a cada situación. Ello convierte al terapeuta en un acompañante del mencionado proceso, rompiendo de esta forma las dependencias del cliente, que a partir de esta concepción se convierte en el auténtico protagonista de su vida.

Desde que Fritz Perls realiza su contribución al mundo de la terapia son muchos los que hemos estudiado su teoría, enriquecida por otros gestaltistas que en vida del mismo o posteriormente han realizado sus aportaciones. No obstante, considero que las bases y la mayor parte del cuerpo teórico de la Gestalt se deben a Perls y por ello me centro en su figura. A la hora de analizar esta formulación teórica revisaremos lo que considero las mayores influencias recibidas por su creador y por la teoría misma, para pasar posteriormente a examinar los conceptos básicos que la integran, sin gran pormenorización por no ser este el objeto de este estudio.

LOS INICIOS, LAS FUENTES.

A la hora de establecer las influencias y orígenes de la terapia Gestalt es necesario citar en primer lugar la **Psicología de la Gestalt** que se desarrolla en Alemania a principios del siglo XX, y cuyo referente fundamental es Wertheimer y sus discípulos Köler y Koffka. Surge analizando la percepción humana y tratando de establecer las leyes

que regulan la misma. Entre los conceptos que posteriormente afectan a la terapia Gestalt y de los que a nuestro juicio Perls se inspira para el desarrollo de la misma, hemos de destacar:

- **Figura – fondo:** Los psicólogos de la forma conciben el campo perceptivo como una interacción interdependiente entre un fondo que sirve como contexto indiferenciado y del cual sobresalen determinadas formas, aunque para percibir estas es imprescindible constatar su correlación con el fondo. A esta configuración figura – fondo, es a lo que denominan “Gestalt”. Percibimos gestales completas, es decir, totalidades figura – fondo. Esta concepción atacaba directamente a los sistemas asociacionistas anteriores en los que predomina la explicación de los fenómenos psicológicos en base a los elementos que los componen y sus posibles combinaciones.

Perls utiliza esta concepción total del fenómeno para superar la división entre lo biológico y lo psíquico, asumiendo que el organismo es una totalidad en la que difícilmente se puede dividir el objeto de estudio puesto que ambos interaccionan para trascender en una unidad que es más que la suma de las partes. Al mismo tiempo utiliza esta formulación figura – fondo, para diferenciarse del psicoanálisis, consciente – inconsciente, en un intento de superar esta visión freudiana dicotomizada.

En su momento, daría un paso más allá y plantearía que el organismo como totalidad no solamente es una integración de lo biológico y lo psíquico, sino que además tiende a mantener un equilibrio armónico en base a procesos de autorregulación.

- El segundo concepto relevante proviene de las leyes de la psicología de la forma por las cuales se establece la tendencia a mejorar y completar el objeto percibido desde la percepción misma. Añadimos lo que falta, completamos y concluimos lo inconcluso “inventando” y percibiendo, si es necesario, lo que no hay para percibir gestales completas. Al mismo tiempo la motivación afecta al hecho perceptivo, de tal forma que si estamos hambrientos percibiremos estímulos ambiguos como alimento. Veremos alimento donde no lo hay al dictado de nuestra necesidad.

De la misma manera que rechazamos estas gestales incompletas y tendemos a completarlas, Perls, extrapolando, infiere la existencia de un impulso para completar nuestra existencia. Este rechazo a los asuntos inconclusos hace que si no conseguimos “cerrarlos”, los evitemos y caigan en ese fondo borroso del que tenderán continuamente a salir, convirtiéndose en figura, hasta definitivamente ser completados en una repetición ciertamente compulsiva.

Esta tensión de lo incompleto sería fuente de neurosis, tal como apuntaban los trabajos de la alumna de Lewin, B. Zeigarnik con lo que denominó situaciones inacabadas, que afectarían a la totalidad de la personalidad. Las resonancias de esta concepción con la visión posterior en la terapia Gestalt que las aplicaría a las emociones, sentimientos y acontecimientos de la vida son evidentes.

- La tercera influencia de la psicología de la forma viene de la mano de Kurt Goldstein que con sus trabajos con pacientes con lesiones cerebrales descubre que el organismo funciona como un todo y tiene capacidad para regularse, reorganizándose de forma que, ante la ausencia funcional de una parte, el resto asuma, en mayor o menor medida, la pérdida y compense y complete la misma para permitir su continuidad y existencia. Es lo que llamaría tendencia a la conducta ordenada y autoactualización.

Bajo mi punto de vista, una de las personas que incidió más en las ideas de Perls y en su concepción terapéutica fue **S. Friedlander** a quien reconocía como uno de sus gurús. Este filósofo introduce el concepto de “indiferencia creativa” que repercutiría en los de polaridad y autorregulación orgánica de la terapia Gestalt. Plantea la existencia de un punto “0” de indiferencia creativa a partir del cual toda desviación, por exceso o por defecto nos acerca a uno de los extremos y nos aleja del otro. Este punto se identificaría con el vacío, la nada, que en nuestra cultura occidental está unida a la ausencia, a lo banal, al miedo y a lo catastrófico (no siendo así en otras culturas y tradiciones, budistas por ejemplo) y no gozaría de mucha aceptación. Sin embargo, justamente este punto señalaría “la normalidad”, que aunque no es un concepto del agrado de Perls, se corresponde con la ausencia de patología. La integración de los extremos de la polaridad,

una de las finalidades de la terapia gestáltica, nos situaría precisamente en ese punto y en “la salud” y cualquier organismo sano tiende a mantenerse en él. Cuando se producen desvíos respecto de ese punto el organismo tendería a autorregularse para corregirlos y seguir siendo “normal” y “sano”. Esta sería una función natural, que daría cuenta de la “fe” que los gestaltistas tienen en la misma para “actualizar” las distorsiones producidas en contacto con el ambiente. Sería nuestro estado más saludable de tal forma que Peñarrubia lo describe como “vacío fértil”.

Tuvo también influjo en la vida de F. Perls y en su posterior desarrollo el director de teatro **Max Reinhardt** del que tomó clases y trabajó junto a él en su juventud. Pone el énfasis en la búsqueda de un teatro naturalista, sin artificio, dando primacía al actor y a la relación psicológica que este mantiene con el personaje. Por ello cultivo intensamente el trabajo con los actores principalmente en su capacidad de escucha y encuentro de sus recursos genuinos. Desde este punto de vista, la persecución de la autenticidad, de la expresión verdadera, no debió pasar desapercibida a Perls. Igualmente incluye al público como integrante del hecho teatral y considera su contribución a la obra como esencial.

La resonancia emocional y energética del grupo, como elemento coral que forma parte del proceso y su impacto dramático, que tan espléndidamente conseguía Perls en sus talleres, tiene su origen en esta concepción. Finalmente, no hemos de olvidar que en sus talleres dirige acompañando y se incluye, a veces de una manera un tanto histriónica (muy criticada sobre todo en su última etapa) en la dinámica total como si de una obra teatral se tratara.

Sin duda el **Psicoanálisis y su creador S. Freud** ejercieron también su influencia en la teoría y práctica de Perls. No hemos de olvidar que se analizó con K. Horney, W. Reich y otros menos significativos para él, que se formó como psicoanalista ejerciendo más de 20 años y fundó el Instituto de Psicoanálisis en Johannesburgo, como hemos visto.

Bajo mi punto de vista, la influencia de Freud no fue tan decisiva a nivel teórico como la de algunos de los disidentes heterodoxos del psicoanálisis con los que tuvo contacto,

aunque a nivel personal sin duda ejerció una influencia clave en su trayectoria. Él mismo confesaría la decepción que le produjo su encuentro con Freud, que sin duda le marco de por vida, y haría manifiesta su oposición, su competitividad, su agradecimiento y la admiración por su figura y lo que había representado.

Perls puso más énfasis en las necesidades orales y de contacto e interrupción del mismo, que en la primacía de la sexualidad infantil y la represión como origen de la neurosis.

Para la Gestalt, que en principio no niega el inconsciente, es más importante lo que se sabe y siente que lo que se ignora. Así mismo la forma de abordaje de lo inconsciente no pasa por el uso de técnicas como la libre asociación o la interpretación, sino por la escucha del cuerpo, la emoción, el gesto... basada en la observación fenomenológica aquí y ahora.

Cuestiona la neutralidad distante del terapeuta para preservar el proceso transferencial y opta por la devolución activa, la confrontación y la expresión en la relación terapéutica.

Concibe la resistencia como una fuerza creativa y el síntoma como la mejor forma de adaptación y supervivencia. Desconfía de la intelectualización prefiriendo apoyarse en el cuerpo y la emoción.

Podemos afirmar que tan influyentes como las aportaciones directas extraídas de Freud fueron las de algunos de sus discípulos y seguidores, aunque, en este sentido, destacaremos como más influyentes:

Ferenczi, que no solo prestó atención a las intervenciones directas con el paciente, sino que se preocupó del propio estilo del terapeuta, sin prestar tanta atención a los fenómenos transferenciales y poniendo más énfasis en el terapeuta como alguien que puede corregir las improntas relacionales del paciente con sus padres, siendo su persona, el mejor instrumento para la curación. Éste es uno de los fundamentos de la terapia Gestalt.

También influyó en el posterior desarrollo de la terapia Gestalt, la visión de **A. Adler**, que da especial importancia al contexto social del paciente, poniendo especial énfasis, no

tanto en el por qué como en el para qué del “estilo de vida”, como respuesta estratégica a las demandas del medio familiar y del “plan de vida”, como desarrollo existencial posterior. Ello le llevaría a pensar que la educación podría extender los beneficios de la terapia llegando a más personas, cuestión que compartiría Perls y actualmente podemos observar en los posicionamientos de Claudio Naranjo. Igualmente, prestó especial atención a los registros corporales, utiliza la “pregunta de evitación” para conocer lo que el paciente quiere eludir por medio del síntoma, que está al servicio de su “irresponsabilidad vital”. Hizo también uso del “diálogo socrático”, la paradoja y el humor, que tan afines serían al hacer de Perls.

Quizá una de las personas más influyentes personalmente en Perls fue **Karen Horney** con quien se analizó y que posteriormente le recomendaría a W. Reich. Su concepto de la conducta neurótica caracterizada por la rigidez en las respuestas que impide la posibilidad de reaccionar de manera distinta ante distintas situaciones y la diferencia existente entre las capacidades del individuo y sus consecuencias resuena fuertemente en la terapia gestáltica.

Son también influyentes, su énfasis en la importancia de la situación presente del paciente y no solo lo que ocurrió en el pasado, de tal forma que apela a la responsabilidad del mismo respecto a la situación que mantiene. El concepto de yo idealizado, que explica cómo el paciente “tapa” su verdadero yo en pos de guiarse por una imagen exigente y atractiva que además responde a sus necesidades apremiantes, es afín a lo que Perls nombraría como autoconcepto.

Otra figura cuya mención es imprescindible es **Wilhelm Reich** del que, sin duda, Perls recoge el énfasis respecto a la importancia del cuerpo, superando la dicotomía que Freud en cierta medida había acentuado. Reich, puso más énfasis en el estudio de la energía que en el de la estructura, contrariamente a como se fue desarrollando el psicoanálisis clásico. Para él, la imposibilidad de que la energía fluya de forma natural en un organismo es la fuente que genera la enfermedad. Llega a hablar de cómo esta energía se estanca y solidifica generando una auténtica “coraza caracterial”. El flujo energético se expresaría fundamentalmente a través de la musculatura involuntaria, y las resistencias del individuo

se manifestarían en bloqueos y en tensiones musculares que darían lugar a pautas vitales defensivas que se manifiestan claramente para el terapeuta en el cuerpo del paciente. Por tanto, la atención al cuerpo que “no miente”, y el trabajo sobre el mismo, llevaría a la disolución de estos bloqueos, toma de conciencia y modificación de las pautas vitales defensivas, permitiendo una existencia más libre y saludable.

La obra y sobre todo la práctica de **J. Levy Moreno** ejercen también su influjo en la terapia Gestalt al igual que en el resto de las psicologías humanistas. Acuñó en su momento conceptos de uso común en psicoterapia como son “encuentro”, “empatía”, “psicoterapia de grupo”... e insistió en el “aquí y ahora”. Creador del psicodrama, que se estructura en base al juego e intercambio de roles y la expresión dramática espontánea de emociones y sentimientos, utiliza el grupo como medio terapéutico que permite al paciente tomar conciencia de su acción y recibir el feedback, consecuente a la misma, por parte del resto de los participantes. Además del juego de roles, recursos técnicos como la “silla vacía”, el soliloquio o monodrama y el “doblaje” son aportaciones inestimables de Moreno que serían utilizadas y enriquecidas por Perls, que sin embargo no estaba de acuerdo en la utilización del psicodrama con yoes auxiliares encarnados por otras personas por considerar que es el propio paciente el que mejor conoce su situación y realiza sus proyecciones en los otros.

Finalmente apuntaremos el influjo que tuvieron también **los existencialistas** con los que Perls mantendría contacto desde su estancia en Frankfurt y posteriormente en EEUU. Postulados como: el objetivo terapéutico de aumentar la conciencia del cliente, en base a una relación auténtica y comprometida, cimentada en la escucha del cliente mismo, aplicando flexiblemente la técnica, tienen resonancias evidentes con su formulación terapéutica.

CUERPO TEÓRICO

En este apartado vamos a revisar los elementos teóricos esenciales de la terapia Gestalt. No perseguimos un análisis exhaustivo de los mismos, puesto que el objeto de la contribución que hacemos es la comparación de dos formulaciones teóricas, y la de la Gestalt es bien conocida. Más bien, el objetivo es dotarnos de una base conceptual que nos permita posteriormente poner en relación a ambas.

1. Psicoterapia organísmica.

Ante la división artificial que se hacía del ser humano considerando el cuerpo, separado de la mente, lo físico separado de lo psíquico...y en el mejor de los casos, concibiéndolo como una suma de estas partes, la Gestalt desde sus inicios contempla a la persona como una totalidad en la que no hay diferencia, y la instancia orgánica y psicológica están unidas y adquieren su dimensión existencial en la propia conducta.

No hay por tanto, preponderancia de una u otra puesto que ambas constituyen lo humano.

El organismo así contemplado como una unidad, está en continua interacción con el ambiente. Ello implica que ambos, organismo y ambiente, están en continua interrelación condicionándose mutuamente y es imposible concebir el uno sin el otro. Al igual que desde la psicología de la forma se entendía que la figura está íntimamente relacionada con el fondo y no es concebible su existencia al margen del mismo, puesto que este la contiene y define, el ser humano no se puede concebir sin estar inmerso en un ambiente. La conducta, por tanto, es la expresión de las diferentes maneras en que el organismo funciona, reacciona e influye en el ámbito total en el que se halla inmerso. Ello significa que, en principio, no existe diferencia entre la conducta que podemos denominar *enferma* o la conducta *normal* puesto que la diferencia entre una y otra vendría dada por la

capacidad que tiene el organismo para satisfacer sus necesidades en relación con el ambiente sin oponerse de una forma radical y violenta a las demandas del mismo.

Desde que nacemos tenemos unas necesidades que satisfacer y un contexto que genera determinadas demandas a las que, “de la mejor manera posible”, hemos de ajustarnos. Es decir, de forma natural, ponemos nuestras capacidades al servicio de la satisfacción de las necesidades, siempre en relación y con relación al mundo exterior en el que nos hallamos.

La enfermedad no es por tanto, un fallo en la estructura o funcionamiento del organismo, sino que enfermamos cuando las sensaciones que experimentamos producen en el organismo una situación o estado de desorden que impide realizar adecuadamente la puesta en servicio de las capacidades propias de su naturaleza.

De forma natural se establece un ajuste que permite la satisfacción de necesidades en relación con el ambiente, y una adaptación paralela al ambiente, que permite la relación “nutritiva” con el mismo. Contemplado desde este punto de vista, reiteramos que la conducta sería fruto de ese proceso de contacto-retirada que se produce en un fluir natural y saludable, y las alteraciones en el mismo (cuando no se produce la satisfacción de necesidades o la propia adaptación) darían lugar a la patología. “El hombre que puede vivir en un contacto significativo con su sociedad, sin ser tragado completamente por ella y sin retirarse completamente de ella, es el hombre bien integrado” (Perls 1973, pg.36-38)

Por tanto, el sí mismo (self) sería el proceso de ajuste creativo entre el organismo y el medio y los fenómenos psicológicos se producirían en esta frontera entre el sí-mismo y el mundo: frontera de contacto.

La vivencia del desajuste al que hemos hecho referencia, genera angustia y la experiencia de un estado caótico que se expresa a través de una conducta rígida, con aparición de múltiples síntomas. Esta vivencia, que cursa con sensaciones de peligro y destrucción (no siempre necesariamente reales), lleva a actuar de forma desordenada y a utilizar todos los mecanismos que permitan evitar esos estímulos negativos que lo ponen en peligro.

2.- Formación y eliminación de Gestals

Hemos visto anteriormente cómo el intercambio que se produce entre el individuo y el ambiente tiene su base en las necesidades del primero, que trata de satisfacer de forma que consiga aquello que pretende, ajustándose a las limitaciones que impone el segundo.

Llegados a este punto, es necesario analizar qué es una Gestalt y cómo se forma. La persona siente necesidades que trata de satisfacer y que ocupan un lugar prioritario en su conciencia adquiriendo la categoría de “formas” que se van configurando respecto a un fondo más indefinido. Por ejemplo, estamos redactando un trabajo, concentrados y focalizados en esta tarea, si en el transcurso de la misma, sentimos hambre, esa sensación se va configurando y tomando forma en el campo múltiple de sensaciones que vivimos. Desde este momento el hambre se configura como una forma y esta necesidad pasa a ser central mientras que la atención al trabajo que realizábamos pasa a un segundo plano, al fondo. Es decir, que la sensación de hambre adquiere la mayor relevancia en nuestra conciencia. Si en este momento tomamos alimento, satisfacemos nuestra necesidad, esa sensación desaparece y de nuevo podemos poner nuestra atención y focalizar la tarea de redacción que veníamos realizando que pasa a ser la figura más relevante. De esta manera, podemos concluir que vivimos en un proceso en el que se van sucediendo las apariciones de Gestalts y eliminación de las mismas. *“La configuración o forma particular en que se organizan las partes individuales en que se constituye dicha forma o configuración”* (F. Perls. 1974. Pág. 24-25) es lo que Perls denomina “Gestalt”.

Así que una Gestalt sería la forma que sobresale neta, claramente en un campo determinado, haciéndose relevante a nivel consciente y diferenciándose del resto del campo, fondo, que aparecería como más difuminado y menos relevante a nivel de conciencia.

Sobre un fondo difuminado van apareciendo Gestals que responden a las necesidades orgánicas y que, precisamente, se hacen más relevantes porque emergen como carencias apoyadas por sentimientos y emociones, que podríamos decir, definen el

contorno de esa necesidad. Este proceso natural definiría el fluir sano de nuestra existencia, que vendría dado por un proceso continuo de formación y eliminación de gestalts, que se sucede de forma continuada y sin interrupciones. Es el proceso de continuo cambio y desarrollo personal. Este proceso es de tipo homeostático y está al servicio del mantenimiento del equilibrio orgánico.

Ahora bien, este fluir, por múltiples razones, puede quedar interrumpido de forma que la gestalt que aparece no quede cerrada, satisfecha su necesidad, con lo cual, la persona pasaría a una nueva situación, desterrando esa gestalt no concluida al fondo. Este proceso interrumpido daría lugar a desajustes y desórdenes en su personalidad y a la interrupción de su proceso de crecimiento y maduración (desequilibrio). Estas gestalts no concluidas aparecerían una y otra vez, tratando de restaurar el equilibrio perdido.

La excitación que sentimos cuando tenemos necesidad de algo es la que nos pone en marcha a la búsqueda de aquello que procura su satisfacción. Esta excitación puede vivirse como positiva cuando tratamos de conseguir algo o como negativa, porque tratamos de alejarnos de algo. La forma que va tomando esta excitación a medida que se concreta y específica es lo que denominamos emoción. La emoción a su vez, daría lugar a la realización de acciones tendentes a satisfacer la necesidad (completamiento, cierre de las Gestals) para restablecer el equilibrio orgánico perdido.

Cabe destacar aquí que cuando hablamos de necesidades, no solamente nos referimos, como en el ejemplo, a necesidades de tipo fisiológico que persiguen el mantenimiento del funcionamiento del organismo (comer, beber, excretar...), sino que además, incluimos aquellas necesidades que podríamos denominar psicológicas y de tipo social que perseguirían mantener el equilibrio en el plano afectivo, emocional, de contacto y comunicación, sin la satisfacción de las cuales la persona tampoco puede subsistir.

Así mismo, cuando hablamos de ambiente hacemos referencia no solo a un ámbito espacial o físico, sino también a todo el contexto, familia, grupos de iguales, trabajo... que nos rodea, y de los cuales formamos parte.

Por tanto, la persona, para satisfacer esas necesidades que surgen de su propia estructura fisiológica y psicológica, ha de mantener un intercambio continuo y sin interrupciones (o las menos posibles), con el ambiente en el que se desarrolla, de tal forma que pueda, en la medida que las satisface, crecer y madurar.

Desde este punto de vista, el terapeuta gestáltico ha de facilitar al cliente la toma de conciencia respecto a cómo interrumpe el proceso de formación y eliminación de gestalts, y yendo más allá, qué es lo que está evitando con esta conducta que le genera desequilibrio.

3.- Escucha activa.

Considero en este momento necesario abundar en la acción del gestaltista y su actitud en el proceso. Para ello, me detendré en lo que denominamos escucha activa que supone un sentido amplio del concepto. Escucha, entendida como un estar atento, despierto, no solamente a lo externo, a lo de fuera, sino también a lo interno, a lo que sentimos y percibimos ante ello. Esta escucha no solo ha de ser realizada por el terapeuta, sino que forma parte del aprendizaje que el cliente hace respecto de sí mismo y en relación con los demás, aunque este aspecto será más ampliamente abordado en el apartado referente al “darse cuenta”.

La primera dirección en la que planteamos esta escucha es de tipo interno, hacia dentro. Implica la capacidad de tomar conciencia de sí mismo y poner atención a los procesos que se despiertan ante lo que escuchamos, percibimos del otro. Es decir, que la disponibilidad para con el otro, se hace necesariamente compatible con no olvidarnos de nosotros mismos y estar atentos a lo que nos pasa mientras atendemos a lo que le pasa al otro. Desde este punto de vista, no solamente no interfiere, esta escucha, en la atención al otro, sino que se convierte en el mejor método de acompañamiento, ya que nuestras sensaciones, emociones y sentimientos se ponen al servicio de la mejor comprensión de lo que ocurre. El terapeuta es su mejor instrumento.

La segunda dirección de la escucha es de tipo externo y supone un mantener abiertos los sentidos para obtener una mejor captación de lo que el otro, en este caso el cliente, expresa. Afinar nuestros sentidos implica prestar atención no solo al contenido, y esta sin duda es una gran aportación de la Gestalt, sino a la forma en que se dice o expresa. La expresión es mucho más que el contenido de lo que se dice, y lo que expresa el cuerpo: el gesto, la postura, el tono de voz... adquieren gran relevancia, puesto que aportan información, en muchas ocasiones, más sincera de lo que está ocurriendo. Las palabras, en muchas ocasiones, solo sirven para “tapar” o desvirtuar la emoción.

Lógicamente, este tipo de escucha está al servicio de un tipo de comunicación más auténtica en la expresión. La Gestalt aporta ciertas reglas para una comunicación más honesta: hablar en primera persona y en presente, responsabilizarse de lo que se dice, sustituir el “pero” por el “y”, los “por qué” por los “como”, las preguntas por afirmaciones, evitar las generalizaciones...

Al mismo tiempo, la comunicación se acompaña de una determinada actitud que va a facilitar el proceso. Desde el momento en que la labor del terapeuta es facilitar esa toma de conciencia respecto a la interrupción del proceso natural de satisfacción de necesidades, contacto con la emoción y acción consecuente para restablecer nuestro equilibrio, su labor se convierte en un acompañamiento activo que no permite la irresponsabilidad del cliente. Facilita la exploración, apoyando (en palabras de Claudio Naranjo) la expresión auténtica de sentimientos, conductas y deseos genuinos y frustrando y confrontándole con sus juegos manipulativos.

4.- Darse cuenta (sí mismo, mundo exterior, zona intermedia).

Este es uno de los conceptos nucleares de la Gestalt y aunque, en esencia, muchas formulaciones tratan de conseguir ese nivel de conciencia que nos permite conocer acerca

de nosotros mismos, es la Gestalt la que lo pone en un lugar preponderante que hasta entonces no se le había dado.

“Darse cuenta” es la traducción del término “awareness”, que podríamos definir como percatarse, como estar ampliamente atento. Supone una actitud de estar despierto no forzada ni voluntariosa. Perls la definirá como una percepción atenta, global, relajada (no tensa), que es llevada a cabo por la persona total y que es la esencia de la conciencia. La distingue de la concentración, que sería un “darse cuenta focalizado”, una percepción que realizamos con una finalidad determinada. Muchas veces se utiliza el ejemplo del conductor noble que está concentrado y tenso, mientras que el experimentado se va dando cuenta de las señales y de todo de forma despierta y relajada, sin esfuerzo.

El “darse cuenta” es lo que en las tradiciones espirituales se conoce como principio de conocimiento, iluminación. En la Gestalt se concibe como el proceso de restablecimiento de la salud, frente a la ceguera y oscurecimiento de la capacidad de percibirnos y percibir el mundo que supone la neurosis.

Por tanto, es una función al servicio de nuestra orientación en el mundo, aunque, para que esta se realice son necesarias las siguientes condiciones:

- Solo es eficaz cuando está basado en la necesidad dominante actual del organismo.
- No está completo sin conocer directamente la realidad de la situación y como estoy en ella. Lo que me lleva a responsabilizarme de mi participación en la misma.
- Es siempre aquí y ahora, y siempre cambiando y evolucionando. Se renueva en cada momento.

El “darse cuenta” incluye tres niveles perceptivos:

1.- Un primer nivel que podemos denominar “darse cuenta de sí mismo” o interior. Es un mirar hacia adentro, como antídoto a las distracciones de afuera. Comprende todas aquellas sensaciones, emociones, sentimientos y acontecimientos que suceden en el mundo interior; en mi cuerpo (podríamos decir de piel hacia dentro). Nos pone en contacto directo con nuestras necesidades más auténticas y verdaderas. En ese sentido es el primer paso hacia la integración.

2.- Un “darse cuenta” del mundo o exterior. Se relaciona con todo lo que percibimos a través de los sentidos de forma que capturemos la realidad del entorno que nos rodea. Permite darme cuenta de lo que está fuera y de lo que ocurre más allá de mi piel en vez de interpretarlo y fantasearlo.

3.- “Darse cuenta” de la zona intermedia o fantasía. Es una zona de nadie, un filtro fantasioso con el que cribamos nuestras genuinas percepciones internas y externas. Impide que la persona esté en contacto consigo mismo y con el mundo. Es el lugar de la neurosis, en la medida que: tiene que ver con lo mental enajenante (pensar descontextualizado, adivinar, imaginar, planificar, instalarse en el pasado, en el futuro); hay que entender como dañino su exceso, puesto que soslaya y sustituye la conciencia de las zonas interna y externa y evita vivir el presente y se convierte en una actividad neurótica que nos aleja del mundo real que tiene como consecuencia la alienación.

Para conseguir el desarrollo del “darse cuenta” Perls propone el entrenamiento en lo que llama el continuo de conciencia (“continuum of awareness”) cuyo objetivo sería conseguir un percatarse de la totalidad, es decir, de lo interno, externo y zona intermedia, de forma continuada. Algunos lo traducen en una capacidad de darse cuenta y estar alerta (relajado) a lo que sucede en cada momento, que nos mantiene en contacto con nuestra existencia y nos permite integrar las diferentes partes de nosotros mismos.

En este sentido, Francisco Peñarrubia (F. Peñarrubia. 1998. Pág.99), describe el proceso de ampliación de la conciencia que se persigue en el trabajo terapéutico como:

- Darse cuenta simple: la persona enfoca los problemas de su vida y toma conciencia de ellos.
- Darse cuenta del “darse cuenta”: la persona se da cuenta de lo que está evitando o se resiste a enfocar, de los sentimientos que se suceden aquí y ahora y de la intencionalidad.

- Darse cuenta del carácter: como estructura básica y global que sustenta a la persona, generando patrones de darse cuenta y evitar.
- Acercamiento progresivo al continuo darse cuenta de forma cotidiana y no solo en la terapia.

5.- Contacto-retirada.

Como hemos visto, desde un punto de vista gestáltico, no es posible concebir la conducta si no es como producto de las relaciones que el individuo establece con el ambiente que le rodea y en el que está inmerso. Esta visión nos conduce a entender la dimensión individual y social del ser humano como inseparables y básicas en su definición.

De acuerdo al proceso estudiado, la necesidad, que aparece como una Gestalt relevante, nos lleva a contactar con el medio y una vez satisfecha pasa a un segundo plano, procediendo nosotros a una retirada, para dar paso a otra Gestalt que emerge... y así sucesivamente en un funcionamiento continuado que marca nuestra vida. Este funcionamiento va generando sucesivos fenómenos de ajuste y desajuste, de equilibrio y desequilibrio orgánico, en un fluir “automático”, natural y saludable. La perturbación en ese proceso de contactar y retirarse del ambiente, en gran medida ocasionada por los asuntos inconclusos de nuestra vida y las interrupciones que se produjeron una y otra vez, es lo que llamamos neurosis.

Dicho de otra forma, la perturbación neurótica surgiría de la incapacidad del individuo para encontrar y mantener el balance adecuado entre él mismo y el resto del mundo. Tendría como finalidad, por un lado, conseguir movilizar y utilizar el ambiente para que haga el trabajo que le corresponde a la persona (cambiar el propio impulso: autoapoyo, por apoyo ambiental). Por otro lado, sería una maniobra defensiva realizada ante un mundo que se percibe como amenazante.

Este proceso que regula el fluir, que antes adjetivamos como “automático” y natural, hacia el restablecimiento del equilibrio es el que denominamos “autorregulación

organísmica” y supone una fe en la propia naturaleza humana y sus capacidades. El gestaltista lo que hace es ayudar a la recuperación de esa función natural, ya existente, facilitando la salida de esa oscuridad de la conciencia que permitirá al cliente el afrontamiento de su vida y no seguir cargándose de situaciones inconclusas.

6.-Ciclo gestáltico.

Venimos haciendo referencia a un funcionamiento organísmico que basa el equilibrio en la toma de conciencia de las necesidades, cuando estas aparecen, y su satisfacción en un intercambio con el medio, en el que tomamos de él y, paralelamente, nos adaptamos al mismo. Este ciclo de contacto-retirada, de satisfacción de necesidades, que es base y fundamento de la autorregulación organísmica, es el ciclo gestáltico que a continuación vamos a analizar.

Aunque F. Perls habló del ciclo de la interdependencia del organismo y del medio ambiente, vamos a basarnos en las fases establecidas por Joseph Zinker (El proceso creativo en terapia Gestalt. 1979).

- Sensación. Es la primera etapa del proceso y en esta, el organismo, que parte de una situación de reposo, empieza a captar determinados signos, no demasiado concretos, que señalan la existencia de un déficit o carencia. Estas impresiones difusas se acompañan de una cierta inquietud, aunque no tengo claridad sobre aquello que necesito para calmar esa sensación.
- Toma de conciencia (darse cuenta). Esa inquietud que mencionamos en la primera fase, empieza a tomar forma, a definirse. Me percato de la necesidad que emerge desde esa inquietud, a la que ya puedo describir y nombrar. Todas esas señales imprecisas son comprendidas por mi organismo y afloran a mi conciencia en forma clara y definitiva como una necesidad.
- Energetización. En la medida que he tomado conciencia de la necesidad, mi cuerpo empieza progresivamente a movilizar energía que me invita a pasar a la acción para

conseguir la satisfacción de la necesidad. Todo se prepara para que se produzca la acción. Utilizando un símil, es como tensar un arco previamente a la tirada de la flecha.

- **Acción.** Implica la puesta en marcha para conseguir aquello que va a satisfacer mi necesidad, o bien, que me permita evitar aquello que me amenaza y sentirme seguro y a salvo. Todo el cuerpo se ve involucrado en la acción, pues el cuerpo responde como una totalidad, orientándose hacia el objeto, persona... que va a satisfacer la necesidad.

- **Contacto.** La acción anterior me lleva a tomar contacto con el elemento que satisface la necesidad. El estado de necesidad se resuelve en el intercambio que se produce con el ambiente, y que se materializa, por así decirlo, en el objeto, persona... que satisfacen mi necesidad. Es esta una etapa de transformación, tanto para mí, como para el objeto que satisface mi necesidad. Si estuviéramos hablando de una necesidad como el hambre, la comida pasa a ser transformada al tomarla y yo, cambio al incorporarla a mí, aunque no me dé cuenta de ello. Igualmente si de una necesidad de afecto se tratara, al mantener relación con otra persona, ambos seríamos afectados en ese intercambio y, a partir de este momento, no somos los mismos ni de la misma manera.

- **Retirada.** Esta última etapa se produce cuando la necesidad queda satisfecha con el acto que la culmina. Quedamos saciados y nuestro interés se vuelca hacia otra experiencia. Supone la vuelta al estado de reposo hasta que, de nuevo, surjan las señales de la necesidad y se inicie otro ciclo. Mientras tanto el organismo se recupera y prepara para afrontar sucesivas secuencias.

Lógicamente, las etapas reseñadas se producen de forma fluida y continuada y así mismo, los ciclos se van sucediendo sin disolución de continuidad. La interrupción del ciclo imposibilita la satisfacción de necesidades y el buen funcionamiento del organismo.

7.- Desequilibrio. Mecanismos neuróticos.

Cuando se produce la alteración del ciclo de contacto-retirada, se ve directamente afectado el equilibrio que la persona ha de mantener para establecer un balance adecuado

en la satisfacción de necesidades para sí mismo y el ajuste con el ambiente en el que se desarrolla. Esta persona desequilibrada, neurótica, va a tener dificultades para contactar con el ambiente de forma nutritiva y al mismo tiempo desarrollarse y madurar.

El concepto de “mecanismo de defensa” proviene del lenguaje psicoanalítico, y aunque Perls no estaba de acuerdo con las connotaciones que conlleva, puesto que pone más énfasis en la amenaza del ambiente, lo acepta parcialmente y adjetiva como neuróticos a estos mecanismos que por una parte son perturbaciones de la conciencia, y al mismo tiempo del proceso de autorregulación.

En un primer momento, Perls describe cuatro mecanismos que básicamente dan cuenta de las perturbaciones del límite o frontera de contacto: introyección, proyección, confluencia y retroflexión. Posteriormente desde otros gestaltistas, se incorporan los mecanismos de deflexión, proflexión y egotismo.

Introyección:

Consiste en incorporar lo que recibimos del entorno sin ningún tipo de selección. Es un “tragar” pasiva e indiscriminadamente lo de fuera sin conciencia de lo que se está incorporando. De alguna manera, supone un exceso de contacto con elementos y figuras externas, un situar la frontera tan dentro, que casi no queda nada de nosotros mismos. Es cierto que en nuestro proceso de crecimiento vamos incorporando conceptos, patrones de conducta, valores, etc. que nos permiten formar parte del ámbito al que pertenecemos: la familia, un determinado grupo, etc. Pero mas allá de esta asimilación sana, que en el proceso de maduración permite el cuestionamiento de estos elementos externos y “digerir” lo que conllevan en un proceso de ajuste creativo, en ocasiones se produce la incorporación sin conciencia de los mismos en lo que podríamos llamar una hiperadaptación que no nos permite ser nosotros mismos y conducen a la alienación.

Proyección:

En este caso colocamos en los demás lo que no aceptamos de nosotros mismos, hacemos al mundo responsable de lo que nos es propio, de lo que se origina en nosotros. Proyectamos sentimientos, impulsos, intenciones y acciones nuestras en los demás no

haciéndonos responsables y responsabilizando a los otros, generando una posterior hostilidad hacia aquello no aceptado, proyectado y vivido como ajeno. La frontera de contacto se lleva más allá, hacia afuera, desposeyéndonos y renunciando a aquellos aspectos de nuestra personalidad que no encontramos atractivos o que son ofensivos o difíciles de aceptar en nosotros.

Supone una patología de la retirada puesto que nos desconectamos de nosotros mismos y además evitamos el contacto con aquellas situaciones o personas en las que depositamos nuestra proyección, haciendo que percibamos el mundo de una forma irreal, no como es, sino como es según lo que nosotros hemos proyectado.

Introyección y proyección se convierten en una polaridad, en las dos caras de una misma moneda puesto que si introyecto que he de ser una persona sincera y honesta, cuando descubro en mí aspectos de falsedad y mentira, los coloco fuera para evitar un conflicto interno y al mismo tiempo tiendo a ver a los demás como falsos y mentirosos y, por tanto incompatibles con nosotros. Exportamos el conflicto fuera para que nuestro autoconcepto no resulte dañado.

Confluencia:

Consiste en confundirnos con lo externo, es la pérdida de límites entre uno mismo y el entorno. El neurótico al no tener clara la frontera entre si mismo y el ambiente, se funde con lo externo, comulgando con sentimientos, ideologías, valores y conductas del otro o de los grupos de referencia con los que se halla implicado. Quien se funde, se confunde, se pierde la propia identidad y se asume la de fuera, se niegan las diferencias en un mimetismo que impide la propia construcción personal. Es una patología del contacto, puesto que no existe la diferenciación entre las propias necesidades y aquellos con los que se confluye, impidiendo, por una parte, el contacto real con los otros, y paralelamente el retiro hacia sí mismo. Desde este punto de vista, el proceso de individuación es muy difícil puesto que existe un exceso de contacto y un “quedarse pegado” a lo de fuera.

Retroflexión:

Implica un sobredimensionamiento de la frontera entre nosotros y el ambiente que impide el contacto con el mundo, con los otros, de tal manera que al no poder traspasar

ese límite, nos volvemos hacia nosotros mismos, contra nosotros mismos. Es como si al levantar una muralla excesiva, el impulso de contacto “rebotara” hacia nosotros. En vez de dirigir nuestra energía hacia fuera en un intento de satisfacer nuestras necesidades a través del intercambio con el ambiente, las dirigimos hacia dentro, como si el ambiente no existiera.

Es un mecanismo auto lesivo puesto que afecta fundamentalmente a sentimientos negativos de tal forma que, por ejemplo, en lugar de enfadarme con alguien que me agrede en un lugar concreto me reprocho por estar precisamente en ese lugar donde he recibido la agresión. También podríamos observar las somatizaciones desde este punto de vista, entendiéndolas como daños orgánicos autoinfligidos que tienen su origen en la no respuesta al entorno. Perls enumera como retroflexiones más importantes el narcisismo (en este caso el sentimiento es positivo, el amor que se ha de dirigir al mundo se orienta hacia uno mismo), el autocontrol, el odio dirigido contra uno mismo y la autodestrucción. La retroflexión es una patología de la retirada, puesto que se impide el contacto con el mundo y la orientación hacia el mismo en nuestra acción.

Podemos observar que este mecanismo no solo dificulta el contacto, sino que también impide nuestra acción hacia el mundo y nuestra aportación creativa en la relación y construcción del mismo.

Deflexión:

El antecedente de este concepto es lo que Fagan y Shephard denominaron “desensibilización” y que posteriormente E. y M. Polster nombraron definitivamente como deflexión.

A través de este mecanismo se debilita el contacto, haciendo que éste quede desvitalizado, frío. En esta evitación del contacto directo se utilizan, por así decirlo, maniobras distractivas y evitadoras de forma que la relación adquiriera una falta de fuerza, propiciada por el aburrimiento, la desgana, el cansancio, la reiteración, etc. o bien, esté caracterizada por la palabrería, la risa sin venir a cuento, el lenguaje cortés y ampuloso, etc. Al final, el contacto real no se realiza y la banalidad desinfla la posibilidad de relación.

Proflexión:

Este concepto es introducido por Sylvia Crocker, y consistiría en una maniobra manipulativa, sutil, y seductora hacia el otro, de forma que diciéndole o haciéndole lo que queremos que nos diga o haga a nosotros lo inducimos y “obligamos” a que finalmente nos haga o diga lo que nosotros deseábamos. El mensaje que se da al otro implica la acción que yo quiero conseguir y en esa intención de que haga conmigo lo que yo hago con él, desvirtuó mi contacto con el mismo. Podemos entenderlo de forma positiva cuando, por ejemplo, halagamos, adulamos al otro para conseguir su halago, o de forma negativa cuando temiendo su agresión o descalificación somos amables y aduladores para evitar dicha confrontación. Por tanto impide un contacto natural y espontáneo.

Egotismo:

Fue descrito por P. Goodman como un fortalecimiento y exageración de la frontera del contacto a través del engrandecimiento narcisista del ego. Supone una puesta en alza del propio yo en detrimento de los demás, anteponiendo las necesidades propias al entorno. Este reforzamiento se puede observar en el propio proceso terapéutico cuando el cliente pone énfasis en sí mismo, en su proceso y malinterpreta la auto responsabilidad con el descuido al otro y a la situación. Más allá de ser un paso necesario para la consolidación y ajuste en el autoapoyo, cuando se instaura, impide el paso de una independencia exagerada y no madura, a una interdependencia enriquecedora y sana.

La forma de abordaje terapéutico en el trabajo con estos mecanismos, supone por una parte la movilización energética entre los opuestos y el aprovechamiento sano de su funcionalidad.

En ambos casos tratamos de poner conciencia donde no la hay y basarnos en la misma cualidad y características de un mecanismo para, por así decirlo, contrarrestar al opuesto y/o potenciar el aspecto saludable y madurativo que su función representa. En el primer caso se trata de que el que introyecta sea capaz de contactar con el mundo y proyectar su personalidad, que el que proyecta contacte consigo mismo y recoja aquello de lo que se

desposeyó, que el retroreflector salga de su onanismo psicológico confluyendo con el mundo, etc.

En el segundo caso, se trata de considerar los aspectos creativos que aportan cada uno de los mecanismos: la cultura como producto de la introyección, el conocimiento como reapropiación de lo que se proyecta, la trascendencia y comunión con el todo que aporta la confluencia, la disciplina fruto de la retroflexión etc.

Se trata una vez más de despegarnos del juicio, de lo bueno y lo malo, y trabajar con lo que hay para conseguir el crecimiento y la maduración.

8.- Equilibrio. Autorrealización.

La visión gestáltica de los contrarios, no acentúa la incompatibilidad de los mismos, sino que pone el énfasis en el reconocimiento de éstos y su integración. No se trata de que el día sea incompatible con la noche o viceversa, sino que día y noche forman parte de una secuencia que integra a ambas, en un todo superior, que aunque también denominamos *día*, incluye a ambos en las veinticuatro horas de las que consta.

En lo que se refiere al ser humano, este posicionamiento hace que no consideremos la conducta neurótica como diferenciada de la conducta “sana”, sino que ambas son conducta y la clave estaría en “darnos cuenta” de ello sin desdeñar como rechazables aquellos aspectos sintomáticos. Cuanto más énfasis pongamos en la represión y el rechazo, más lejos estamos de la integración.

Desde otro punto de vista, el equilibrio no consiste en situarnos en uno de los extremos sino en la inclusión de ambos, el fluir natural entre uno y otro. Lo equilibrado es transitar desde mí mismo hacia el contacto con el ambiente dándome cuenta de las posibles dificultades en este camino. Tener en cuenta mis necesidades y la posibilidad que tengo de satisfacerlas a través del intercambio nutritivo con el ambiente para, posteriormente, incorporar elementos del ambiente necesarios a mí mismo. Es decir, se trata de reconocer mi propia dimensión personal y mi dimensión social.

El equilibrio, pues, supone el reconocimiento de la parte genuina que hay en mí y de mi propia locura, porque ese soy yo. La no aceptación de esta realidad es el mantenimiento de la neurosis, mientras que el asentimiento a la misma, me permite conectar con ese punto intermedio (punto cero o cero vacío) del que surge la creatividad.

Esta posibilidad creativa, conlleva, por una parte, la fe en la tendencia del organismo, de forma natural, a equilibrarse, en un proceso de autorregulación orgánica del que dimos cuenta anteriormente. Por otra parte, al convencimiento de que nuestra propia naturaleza humana implica la tendencia a desarrollar las capacidades de las que estamos dotados por el mero hecho de ser, en un proceso de auto actualización. Finalmente, a constatar la existencia de una fuerza vital que nos impulsa hacia el crecimiento, el desarrollo y realización madurativa en nuestra existencia. Este proceso común a todos es vivido personalmente por cada uno como autorrealización personal y el terapeuta, en este caso, solo es un acompañante en el mismo. Aquí adquiriría especial relevancia aquello de que “nadie aprende por otro”, ni vive por otro.

Paradójicamente, tener conciencia de lo anterior, nos permite darnos cuenta de que somos uno más, y que nuestra realización vital es nuestra contribución a la Vida.

ACERCA DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES.

En su comienzo, B. Hellinger establece que “las Constelaciones pertenecen al grupo de las terapias breves orientadas a una solución” (Úrsula Franke. 2003. Pág. 19). Consiguen poner de manifiesto las relaciones e implicaciones que el cliente mantiene con su sistema familiar de origen y que lo atan al mismo, impidiéndole un funcionamiento adecuado, un desarrollo vital armónico y su crecimiento personal.

Aporta además dos elementos novedosos y fundamentales para la comprensión de estas dinámicas y sus sistemas:

- Las identificaciones, conexiones y movimientos pueden pasar de unas generaciones a otras y afectar de manera inconsciente a personas pertenecientes a éstas.
- Existen unos órdenes que rigen, las dinámicas en los sistemas y que es necesario tener en cuenta para mantener y restablecer el equilibrio de los mismos.

También es novedosa su forma de trabajar y el método que utiliza para sacar a la luz estas dinámicas, basándose en la acción espontánea de representantes que no tienen información previa acerca de las circunstancias y vicisitudes de los acontecimientos y las personas a las que representan. Que permiten al cliente asistir a formulaciones alternativas a la visión interna establecida por él de forma “interesada” y repetitiva y para mantener el statu quo y los anclajes que limitan su acción y desarrollo.

A continuación, vamos a examinar más detenidamente la aportación de Hellinger, y para ello vamos a tener en cuenta las que, bajo mi punto de vista, fueron influencias más determinantes en su formulación, y por otra parte los aspectos teóricos más importantes de la misma, aunque necesariamente de forma somera, dadas las características del trabajo que nos ocupa.

LOS INICIOS, LAS FUENTES.

Es indudable que, aunque las Constelaciones familiares son una contribución original de B. Hellinger, que él mismo, a partir de un momento, se encarga de definir como más amplia que la psicoterapia, contienen elementos terapéuticos (que son los que en el presente trabajo nos ocupan) y desde este punto de vista, recibe los influjos de otras corrientes y escuelas, entre las que vamos a destacar:

- La **dinámica de grupos** constituye el inicio de B. Hellinger en su acercamiento terapéutico, y a lo largo de toda su formulación podemos encontrar su influjo en el mismo. El trabajo de B. Hellinger, fundamentalmente, es realizado en un ámbito grupal y rehúye expresamente el acercamiento individual. La propia esencia de la dinámica grupal establece que los niveles de esclarecimiento y toma de conciencia por parte de los participantes, se realizan en base al manejo de la energía que el propio grupo aporta, independientemente de la situación y problemáticas concretas de los mismos. El punto de mira se pone en la historia, evolución y dinámica del conjunto, que se configura como un campo en el que confluyen distintas singularidades y que es más que la suma de las partes. Se es parte de un campo en el que todos son importantes por igual, donde se depende de él y donde simultáneamente se ejerce influencia. Esta vivencia afectaría decisivamente en el planteamiento de Hellinger respecto del yo y del libre albedrío individual y tendría repercusiones posteriores en su teoría.

Adquieren especial relevancia, el contacto y la relación como exponentes de las dificultades y los bloqueos personales que generan vinculaciones y enredos que condicionan las respuestas existenciales y que pueden ser tratados en el aquí-ahora de la vivencia y experiencia grupal. Es importante la expresión y vivencia emocional del momento, que da cuenta del funcionamiento de la persona y las estrategias, a veces inadecuadas, utilizadas para contactar con la realidad o bien para rehuir el contacto con la misma. De esta forma el grupo se configura como un espacio experimental.

Así mismo, Hellinger se da cuenta de que el éxito de la experiencia grupal depende, en gran medida, de la postura interior del coordinador, que él describe como “dedicación a las personas con amor” y que ya no abandonaría nunca en su práctica.

- B. Hellinger tomó contacto con el **psicoanálisis** en base a dos intereses paralelos y complementarios: primero su búsqueda personal, pues en un momento está alejándose de la orden de Marianhill y sin duda es un periodo de cuestionamiento interno; segundo, como parte de su capacitación, pues ya es coordinador de grupos y se da cuenta de que necesita más para su desarrollo y evolución. Ello le conduce a iniciar su propio análisis y posteriormente, a su formación como psicoanalista que concluiría con éxito. Refiere haber dedicado un año al estudio de la obra completa de S. Freud por la que expresa su admiración y que califica como una gran obra que le reportó un enorme beneficio.

Aunque podemos advertir su distancia respecto al papel primordial de la libido en la dinámica de la conducta humana y la represión en el origen de la neurosis, acepta los conceptos consciente e inconsciente y la influencia de la familia de origen y concretamente de los padres en el posterior desarrollo personal. Podemos encontrar resonancias de la teoría psicoanalítica en la gran preponderancia que concede a la relación maternal como fuente de fuerza, motivación e impulso hacia la vida y también en lo que después se denominaran “movimientos interrumpidos” y que hacen referencia a rupturas en la relación vinculatoria hacia los padres y en especial hacia la madre.

Concede gran importancia a la culpa (buena, mala conciencia) como elemento distorsionador de la realidad y motivador e impulsor de la conducta, si bien es cierto, que

su formulación pone mucho más énfasis en el ámbito sistémico y concede una especial relevancia al contexto social y a la pertenencia (exclusión e inclusión) como factor determinante. En este sentido estaría más cerca de algunos disidentes y heterodoxos del psicoanálisis.

Toma en cuenta la transferencia y, en cuanto a la práctica directa, reconocerá que el psicoanálisis le aportaría la facultad de tratar apropiadamente las resistencias y las proyecciones del cliente como elementos manipulativos para mantener su “statu quo” y enfermedad. No hará concesiones, será radical e inflexible a la hora de desvelarlos.

- Conoce y se forma en el **Análisis Transaccional de Eric Berne**, según el cual todos seguimos en nuestra acción vital un guión que no está escrito y que, a no ser que traigamos a la luz a través del trabajo terapéutico, nos es desconocido. En la medida en que no lo conocemos, no podemos modificarlo y de alguna forma nos condiciona y llega a hacernos ejecutores de respuestas que no surgen de nuestro yo más auténtico. En nuestra vida hay cuentos, historias, que sin saber por qué, nos conmueven y nos tocan de una manera especial. Si analizamos esas historias, hallaremos un mínimo común denominador que nos da cuenta de nuestro guión vital. Una vez desvelado el guión y con la conciencia de cómo ha influido en nuestra vida, tenemos la posibilidad de alterarlo. Esta posibilidad sería reforzada con el uso de determinadas frases resolutivas que permiten la salida del guión.

Como no pasaría desapercibido a cualquier conocedor de la obra de B. Hellinger, el guión existencial que influye en nuestra vida y que nosotros no controlamos, aunque podemos trabajar para deshacer determinados enredos y vinculaciones que nos atenazan, el uso de frases especialmente relevantes y con carácter resolutivo, el uso de las historias con fines terapéuticos, así como el debate entre libre albedrío y determinismo están muy presentes en su obra.

Después de un tiempo de utilizar este análisis en sus grupos exitosamente, Hellinger, ante la “inquietud” que le produce, deja de utilizarlo. “Yo había asumido algo que me quedaba demasiado grande. Por eso me retire de ese tipo de aplicación” (Bert Hellinger.

2005. Pág.57). Podemos especular con la posibilidad de que en este tiempo empieza a darse cuenta de que los guiones no solo están determinados por experiencias personales y originados en la infancia a través de las órdenes negativas, “mandatos”, de los padres. Debió de ver que los guiones estaban conectados con otros miembros de la familia y con vinculaciones para las que en ese momento no tenía explicación. Seguramente su prudencia le hace parar y solo tiempo después, cuando comprende el funcionamiento sistémico y los órdenes del amor dentro del marco de las Constelaciones Familiares, vuelve a practicarlo, si bien ya recreado a su estilo e incluido en su método. Sin duda, por sus repercusiones, el Análisis Transaccional marca un punto de inflexión en el pensamiento de Hellinger y desarrollo del las Constelaciones Familiares.

- **J. Levy Moreno** es también una fuente de inspiración para B. Hellinger. En este caso su influencia podríamos decir que es más metodológica, aunque el método no se puede separar de la base teórica que lo sustenta. Como vimos anteriormente, el **Psicodrama** surge con una referencia clara desde el mundo teatral, basado en la experimentación espontánea, expresión de emociones y sentimientos, vivencia de situaciones difíciles y exploración de alternativas a las mismas. Su influjo en las Constelaciones Familiares podemos resumirlo en las aportaciones que siguen.

Desde el punto de vista formal, estructura grupal con un “escenario” y “escena” principal y participación y resonancia del resto de los participantes.

Apertura de los problemas y de los sufrimientos de los pacientes en un espacio abierto donde se desarrolla el potencial creativo de los presentes. Posteriormente se definirá como la configuración de un campo donde resuenan y se revelan los conflictos y vinculaciones de los participantes.

Visualización de estas relaciones a través de la libre acción de representantes, que permite conectar niveles inaccesibles para los pacientes en su vida cotidiana, jugar distintos roles y someter angustias y temores a un examen realista. Esta sería la base de lo que, en Constelaciones, es la asunción de distintas posiciones, de distintos personajes influyentes en nuestra vida, para permitir una “relativización” de su influencia, aceptando

la realidad tal como pasó y tal como es. Finalmente, deshacernos de esa vinculación “esclavizante” que origina en nosotros resortes automáticos y rígidos en las respuestas que damos ante diferentes situaciones vitales.

A su vez, toda la experiencia psicodramática estaría al servicio del desarrollo de actitudes alternativas que nos permitan efectuar cambios de comportamiento, mientras que en las Constelaciones perseguimos conectar esa conciencia, limpiamente, sin enredos, con otros niveles sistémicos más amplios y asentir a un movimiento que armoniza nuestro hacer con el de otros y trasciende de lo relacional.

- En **Boszormenyi-Nagy y su Terapia de Contexto** encontramos uno de los autores más influyentes en las Constelaciones Familiares.

A lo largo de su práctica psiquiátrica analiza miles de historias familiares y descubre que existen acontecimientos que se repiten como si estuvieran regidos por una ley y que generan una estructura de relación que trasciende lo individual, e incluso al sistema familiar presente. Estas estructuras que no serían visibles ni reconocibles desde afuera, y por ello las denomina “ataduras invisibles”, actuarían como “lealtades” y tendrían más fuerza que las conductas explícitas y el estilo personal que se manifiesta en la biografía.

El elemento esencial en las relaciones estaría constituido por una ética implícita, que exige justicia y compensación a través de las distintas generaciones y que se basa en el equilibrio entre el dar y el tomar. De acuerdo a esta formulación creó un modelo de cuentas personales para cada individuo basado en los méritos y las culpas, debiendo haber un equilibrio entre lo bueno que se ha tomado y lo bueno que se ha dado a un sistema. Es decir que cuando damos adquirimos el derecho de tomar algo del sistema y nos hacemos acreedores a un mérito del mismo. Idéntico funcionamiento tendría efecto a la inversa y cuando tomamos algo que no nos corresponde nos sentiríamos culpables. Si no compensamos la culpa, esta pasaría a nuestros descendientes como “debe” y podría mantenerse a través de distintas generaciones. Por ello su terapia estaría dirigida a facilitar la compensación de estas cuentas internas. Es fácil identificar muchos de estos conceptos, incluso los términos exactos, en las Constelaciones. También es fácil observar

la gran semejanza en los procesos de compensación, transmisión a generaciones posteriores, legado sistémico interno... por ello deducimos que Bert conoció los trabajos de este autor y fue una de sus más importantes fuentes.

- Otro tipo de influencias proviene de la teoría **sistémica** y dentro de esta nos parece especialmente relevante la aportación de **Virginia Satir**. Su concepción parte del trabajo con el sistema familiar en su conjunto, propiciando una comunicación sincera entre los distintos miembros y favoreciendo una actitud de apertura que permita al paciente comprender la totalidad del sistema y la función e interdependencia de todos sus miembros. Para ella el cambio es posible pues cada uno de nosotros dispone de los recursos necesarios para garantizar su propio crecimiento y desarrollo personal. Lo que tiene que hacer el terapeuta para facilitar ese cambio que se persigue, es mejorar la autoestima del paciente de tal forma que consiga la aceptación de sí mismo y de los demás tal y como son.

Su visión es positivista y considera que cada uno actúa de la mejor manera que le es posible en un momento dado. Con ello se posiciona, al igual que en las Constelaciones Familiares, en contra del juicio. Enjuiciar a los demás y a nosotros mismos es una tarea inútil y contraria al desarrollo personal. En este mismo sentido y como consecuencia directa de lo anterior, nuestra capacidad para aceptar el pasado con todas sus vicisitudes, es la única garantía de, proporcionalmente, superar el presente y las situaciones problemáticas del mismo. Solo la aceptación de lo que ocurrió nos permite “pasar página” y liberarnos de esas cargas que pesan en nuestro presente, dificultándonos la acción. En consonancia con los movimientos del espíritu, se afirmará posteriormente desde las constelaciones.

Ella asevera que todos somos manifestación de la misma fuerza vital (termino que, en este contexto, sería intercambiable por el mencionado anteriormente de movimiento del espíritu) y por tanto formamos parte de una totalidad. Nos unimos por nuestras similitudes y crecemos en base a nuestras diferencias.

A nivel metodológico, asistimos a la primitiva configuración de las constelaciones. V. Satir utiliza la “técnica de la familia simulada” que consiste en el posicionamiento de los miembros y la representación espacial de las relaciones existentes entre ellos dentro de la familia, de tal forma que se nos revele la estructura de la misma. Cada uno de los componentes expresa su opinión e imagen sobre la familia con lo que se consigue la confrontación de las distintas visiones e interpretaciones de las reglas de la familia. A partir de aquí, igual que se haría en la primera fase de las constelaciones familiares, se procede a trabajar en sucesivas reconstrucciones de la familia basadas en el examen y representación de la trama de relaciones, en la inserción de miembros de la familia apartados u olvidados y en la agregación y completamiento de partes que faltan en la historia familiar.

- Fueron importantes en su contribución, aunque menos influyentes **W. Reich, A. Janov y M. Erickson.**

De W. Reich nos parece relevante su concepción energética del ser humano y su perspicacia a la hora de observar y percibir las contracturas musculares como huella de los bloqueos emocionales y defensa, creando la coraza caracterial. La lectura del cuerpo como biografía emocional cristalizada no le es ajena a Hellinger y establece como elemento fundamental en la formación del facilitador de Constelaciones el desarrollo de esta capacidad de leer el cuerpo del cliente y contactar con las resonancias que esta energía genera en el propio facilitador.

En su trabajo con la terapia del Grito primal de Janov constata la importancia de retornar a la infancia y contactar con los sentimientos primarios, los más esenciales en nuestra vida. Pudo así mismo, comprobar el efecto liberador generado por la expresión (mediante gritos fuertes y sonoros en este caso) de tales sentimientos. No obstante, pudo advertir el peligro de quedarse atascado en la regresión, evitando la despedida de la niñez y no continuar creciendo. Entonces se produce más bien un teatro, con sentimientos dramáticos (que después denominaría secundarios) que falsean la vivencia auténtica. Mas tarde y con el posterior desarrollo de su trabajo, se daría cuenta de que el dolor primario decisivo proviene de un movimiento de apertura interrumpido y que la terapia primal

ayudaba en la medida que permitía la expresión de ese dolor, aunque debía ser completada facilitando la apertura hacia la madre y el padre tal como se realizará desde las Constelaciones Familiares.

De Milton Erickson aprende a prestar atención y valorar mínimos movimientos, mínimas señales corporales de las que extrae el problema real del paciente, para llevarlo directamente hasta lo que forma parte de su yo más profundo. Todo ello desde un respeto absoluto. Según Hellinger, la Programación Neurolingüística sería un buen instrumento para movilizar, mediante mínimas modificaciones, las posturas rígidamente enclavadas y las imágenes internas asociadas a ellas.

Aunque en las constelaciones no se emplea la hipnoterapia propiamente dicha, a veces el paciente accede a estados de lo que podríamos llamar concentración focalizada de conciencia, favorecida por un determinado tono de voz y el relato de historias contadas con palabras sencillas. También son usados recursos técnicos como la línea de la vida, elección múltiple, etc.

No es ajena esta formulación a la influencia de la terapia Gestalt, que Bert Hellinger menciona como decisiva, a nivel personal, a la hora de tomar la decisión de dejar el sacerdocio, la orden y contraer matrimonio a través de un trabajo en la “silla caliente” con la gestaltista **Ruth Cohn**.

Por ser especial objeto de este trabajo, realizaremos un estudio más detenido de la **relación de ambas y el influjo de la Gestalt sobre las Constelaciones Familiares** y su creador.

En primer lugar, estableceremos una serie de analogías muy importantes y que responderían al interés generado por la Gestalt en B. Hellinger y el aspecto de complementariedad que podemos observar entre ambas formulaciones, y que, bajo mi punto de vista, hace que muchos gestaltistas la hayan incluido también en su práctica profesional:

- Visión fenomenológica: basada en la descripción de los hechos que están ocurriendo en una situación y/o contexto determinado; en la cual, lo que adquiere relevancia para poder leer la realidad es lo obvio, lo que revela la situación más allá de los juicios e interpretaciones del observador.
- Enfoque holístico: en el cual la persona es concebida como un todo integrado en el que cuerpo, mente, emociones, etc. forman parte indisoluble del existir humano.
- Toma de conciencia: entendida como la forma de contactar con la realidad, “darse cuenta” y procurar una aceptación trascendente de la misma que permita transformar la percepción de la propia existencia.

Sin embargo, hemos también de constatar que algunas diferencias, que se analizan a continuación, suponen el desencuentro y la dificultad de contacto para los gestaltistas. Señalamos como más importantes:

- En el transcurso del tiempo, B. Hellinger va pasando de una concepción de las Constelaciones familiares como terapia a una visión mucho más amplia, que podríamos denominar “facilitación de ayuda” y que coincide con lo que denomina “Hellinger-Science”. Desde este punto de vista, supone una dificultad para nosotros establecer una correlación con los parámetros usuales objetivos, metodología, proceso, figura del terapeuta-facilitador, formas de hacer, lenguaje e instrumentos.
- El abordaje desde el presente (aquí y ahora) que se plantea como uno de los elementos definitorios de la terapia Gestalt, no calza fácilmente con la visión transgeneracional y del pasado que plantean las Constelaciones familiares, aunque tendremos oportunidad de analizar aspectos paradójicos que pueden salvar, en parte, esta distancia epistemológica.
- Existe un determinismo que se hace más patente cuando contemplamos los órdenes como leyes fundamentales que rigen las dinámicas de los sistemas, difícilmente conciliable con el concepto de responsabilidad y poder personal que emana del enfoque gestáltico.

CUERPO TEÓRICO

Tratar de condensar la prolífica aportación de Bert Hellinger con las Constelaciones Familiares se presenta como una tarea imposible por varias razones:

- En primer lugar por lo voluminoso y denso de su obra.
- En segundo lugar porque está en continua evolución. Al tratarse de una persona viva que sigue indagando y encontrando, haciéndose preguntas y hallando respuestas, determinadas concepciones son modificadas por él mismo a lo largo del tiempo. Sin duda, uno de los cambios más notables es el que establece en la primera década del año 2000 cuando evoluciona su concepción de lo que él denomina “Antiguas constelaciones familiares” a las “Nuevas Constelaciones familiares” y la “Hellinger Science”.
- En tercer lugar por su forma de expresión y la definición de los conceptos que, en muchas ocasiones, está más cerca del tratado filosófico que de otro tipo de formulaciones. A veces, su lectura me lleva a posiciones contradictorias puesto que alterna una forma de descripción de la realidad más cercana al mundo de lo filosófico con el análisis de procesos basado en la observación fenomenológica puramente empírica.

No obstante, lo anteriormente expresado no ha de servir de justificación para eludir nuestro intento y a continuación aportamos nuestra visión personal a cerca de su teoría. A efectos de una mejor organización pedagógica, vamos a establecer grandes apartados, para dar cuenta de una forma lo más completa y comprensible, aunque éstos no respeten la cronología del hallazgo de determinados conceptos y posteriores redefiniciones.

1. Diferentes conciencias y alcance de su amor:

Antes de nada hay que plantear que la formulación de Hellinger no se puede entender si no es tomando como base las relaciones personales y la visión sistémica de las mismas. No es concebible el estudio del ser humano en soledad, sino que siempre en

relación y como parte de un sistema. Él mismo la define como “comprensiones de los modos de acción de la conciencia humana y sus consecuencias, ya que éstas se dan en cada uno de los niveles de nuestras relaciones” (Bert Hellinger. 2009. Pág. 13). En este sentido, para él, lo más definitorio de la persona es su conciencia, lo que le hace, en definitiva, ser persona.

Como hemos dicho estamos ante una formulación sistémica y no se puede entender al ser humano si no es en relación. Ahora bien, las relaciones humanas se hayan predeterminadas por tres condiciones: la vinculación, la compensación y el orden, que experimentamos, al mismo tiempo, como necesidades básicas. “El vinculo, la compensación y el orden se condicionan y se complementa mutuamente, y su interacción es lo que experimentamos como conciencia”. (Bert Hellinger. 2009.Pág. 27).

No obstante su complementariedad, cada una de estas necesidades tiende a conseguir sus fines aportándonos un diferente sentimiento de culpa e inocencia:

- Desde la vinculación, sentimos la culpa como exclusión y lejanía y la inocencia como inclusión y cercanía.
- Desde la compensación (dar y tomar) sentimos la culpa como obligación y la inocencia como derecho o libertad.
- Desde el orden sentimos la culpa como infracción y temor al castigo y la inocencia como lealtad y obediencia ciega.

La conciencia sirve a cada uno de estos fines y a veces ello implica contradicción. Por ejemplo, siguiendo la necesidad de compensación devolvemos a un amigo que nos afrentó un insulto similar como respuesta y la amistad se rompe, el vinculo queda roto. Estas contradicciones significan que siempre tendremos buena y mala conciencia y aunque experimentamos la conciencia como una sola existe pugna entre los sentimientos aunque siempre, tanto unos como otros sirven a un orden superior.

Establece tres niveles de conciencia que van desde el ámbito **personal**: las relaciones desde el nacimiento con los padres y las personas más inmediatas del entorno, incluyendo las relaciones que establecemos en los distintos grupos de pertenencia, campos en los que nos movemos a lo largo de nuestra existencia; las relaciones de tipo **colectivo**: nos unen de una forma inconsciente con el grupo del que somos originarios y

nos acercan a lo que podíamos denominar un instinto de grupo; para llegar a un ámbito de tipo **espiritual** que englobaría los anteriores y que trasciende de las mismas: la relación que nos une con la totalidad, con todo lo que es, con la fuerza vital.

▪ **Conciencia personal. Culpa e inocencia.**

Se refiere a las personas con las que estamos vinculados de manera sensible, los padres, los hermanos y familiares, amigos, cónyuges e hijos. Por tanto la define como estrecha y limitada en su alcance, diferencia entre el bien y el mal reconociendo la pertenencia de algunos y excluyendo a otros.

La experimentamos en la medida que nos sentimos con “buena y mala conciencia”, y como consecuencia bien o mal. En la medida que “pensamos, sentimos y hacemos algo que no está en concordancia con las expectativas y demandas de aquellas personas y grupos a los que queremos y, muchas veces también, a los que tenemos que pertenecer,” (B. Hellinger. 2009. Pág. 57) nos sentimos mal (con mala conciencia). Nos vivenciamos escindidos de nuestra primaria referencia, solos e indefensos.

Por el contrario, el asentir y estar en concordancia con lo que se espera de nosotros, con las normas implícitas de nuestros grupos de pertenencia, nos reporta la “buena conciencia” de que lo estamos haciendo bien, de que estamos incluidos y formamos parte de ellos, pudiéndonos sentir dentro del grupo, del “nosotros”. De la misma manera, que nos definimos incluidos dentro de ese “nosotros”, definimos como excluidos al resto, por tanto, esta conciencia a través de la vinculación diferencia entre incluidos y excluidos.

Nuestra pertenencia hace que vivamos lo referente a nuestro grupo como bueno, puesto que nos hace sentir bien, con buena conciencia, y lo referente a otros como malo.

No nos puede pasar desapercibida la función primordial que juega esta conciencia, sobre todo en los primeros años de vida en los que la unión a nuestro núcleo original, en una situación de dependencia casi absoluta, es la garantía de nuestra supervivencia. Estaría pues, al servicio de la vinculación y hace que nos mantengamos ligados a estas personas y grupos, generándonos bienestar y seguridad desde nuestra primera infancia y a lo largo de nuestra vida.

En su caso, el ligarnos a otros y desvincularnos de los nuestros, sería vivido como traición y daría lugar a la culpa.

Igualmente no nos puede pasar desapercibido que el hecho de la diferenciación y la exclusión de los otros dirige a nuestro grupo hacia conflictos con otros grupos, confrontación y enfrentamientos.

En definitiva, nuestra pertenencia con las personas y grupos importantes para nosotros es vivida como benéfica y reportadora de seguridad y nos separa de otros vividos como contrarios, sin que tengamos que pensar ni reflexionar mucho respecto a ello. Podríamos decir que se produce de una forma natural. Nuestro derecho de pertenencia o la pérdida del mismo quedan establecidos y aprobados por esta conciencia.

Cabe plantear aquí, si todas estas relaciones de pertenencia a personas o grupos nos reportan algo positivo, pues en muchas ocasiones, justamente nos reportan consecuencias negativas para nuestro desarrollo (pongamos como ejemplo la pertenencia a una familia desestructurada y maltratadora, a un grupo de iguales que delinque, etc.) Es, precisamente, el sentir como superior la seguridad que nos reporta el pertenecer y, el que ésta nos venga dada de una forma “natural” y poco o nada reflexiva por nuestra parte, lo que daría cuenta de aparentes contradicciones que podemos observar en la experiencia directa: independientemente de las consecuencias que obtengamos, se sigue manteniendo el efecto benéfico, de seguridad e inocencia que nos reporta la pertenencia y el de escisión, malestar y culpa que nos reporta la exclusión o traición al grupo de origen. Por eso prima la lealtad al origen aunque esta suponga la exclusión y el enfrentamiento de otros. Es definida como una conciencia “estrecha” y cuanto más estrechos sus límites, más en contra del amor.

En la conciencia personal radica la necesidad de compensación, es decir el equilibrio entre el dar y el tomar. Vamos a sentir buena conciencia si regresamos algo equivalente a lo que hemos recibido o bien transmitimos algo equivalente a lo tomado. Vamos a sentir mala conciencia si tomamos algo sin dar correspondientemente o si formulamos demandas que no nos corresponden.

También en este movimiento de compensación podemos observar una tarea fundamental al servicio de nuestras relaciones y de la vinculación (por ejemplo cuando devolvemos a nuestra familia en la medida que nos sentimos agradecidos por lo que nos han dado) que garantiza la supervivencia y está “al servicio de la vida”.

Igualmente este movimiento puede poner en peligro la supervivencia, “al servicio de la muerte” (por ejemplo cuando devolvemos una afrenta o una agresión realizada por otro grupo) o cuando se sobrepasan ciertos límites en pos de la vinculación.

En la práctica de las Constelaciones podemos asistir a procesos de este tipo en que por lealtad, por amor, de forma inconsciente, la vinculación lleva a la muerte y aleja de la vida como la expiación (cuando nos imponemos un dolor y nos dañamos como penitencia por el dolor y el daño ocasionado), la expiación sustituta (cuando expiamos por otros a los que estamos vinculados, como por ejemplo los padres). Y todo ello realizado con buena conciencia y sintiendo inocencia.

Según lo anterior, pareciera que estamos condenados a asumir y arrastrar las consecuencias, incluso contra la vida, que nos ocasionaría la vinculación, puesto que el desvincularnos de determinados grupos sería vivido por nosotros con efectos negativos.

Hemos de remontarnos al origen de clanes y pequeños grupos sobre la tierra para explicarnos que desde la confrontación y lucha entre ellos, para garantizar la supervivencia, fue necesario crear un constructo que impidiera la desaparición y generara la posibilidad de mantener la vida decidiendo que era bueno o malo: la justicia. Que es un

invento humano y en base a ella se define lo que está bien y lo que está mal. Sin embargo no existe lo bueno y lo malo, solo las consecuencias de nuestra conducta.

Hellinger nos enseña que sólo dejando atrás los límites estrechos de la conciencia personal que diferencian lo bueno de lo malo y asumiendo que lo bueno y lo malo no existen y son (como lo justo o injusto) una creación artificial podemos superar esta estrechez, responsabilizarnos de las consecuencias de nuestra conducta y estar al servicio de la vida.

- **Conciencia colectiva. Supervivencia de familia y grupo.**

La conciencia colectiva es una conciencia de grupo. Mientras que, como hemos visto, la conciencia personal es sentida por el individuo y está al servicio de su pertenencia y de su supervivencia, “la conciencia colectiva contempla a la familia como un todo y a un grupo como un todo” (B. Hellinger. 2009. Pág. 58). Por tanto está al servicio de todo el grupo, de su integridad y su supervivencia, aunque para ello tenga que sacrificar a algún miembro o miembros del grupo. En este sentido es ciega y amoral, no diferencia entre bueno y malo.

En un sentido amplio, desde mi punto de vista, tiene más que ver con la parte animal, que sin duda persiste en nosotros. A veces no nos damos cuenta que, a pesar de nuestra evolución, seguimos siendo animales y que en nuestra supervivencia juegan factores que tienen que ver más con la pervivencia del conjunto que con las consideraciones personales. Por eso es una conciencia arcaica.

Resulta evidente si observamos cualquier estructura de lo que denominamos animales sociales (un termitero por ejemplo). Toda individualidad está al servicio de la supervivencia de la colonia y ante una necesidad o un peligro que amenaza a todos, los individuos le harán frente, no importa los que perezcan, no existirá prevención individual, lo que importa, el objetivo último, es que finalmente, a pesar de los daños, la estructura siga en pie y el grupo sobreviva.

Parece duro y después de que los humanos hemos desarrollado la conciencia personal, que sentimos en primer plano, directa y fuertemente, que nos ciega y nos impide ver esta conciencia oculta, nos es difícil aceptar que podamos seguir manteniendo esta vinculación que nos liga a un nivel más extenso de forma inconsciente. Por eso atentamos contra esta conciencia más extensa, precisamente por seguir a la conciencia personal. Por eso al ser inconsciente igual que al orden al que sirve, solamente la reconocemos por sus efectos, sobre todo por los efectos que causa su infracción. Sin embargo nos ha ayudado a llegar donde estamos y es garantía de nuestra supervivencia.

Esta conciencia actúa pues, como un instinto de grupo y en tal sentido pretende salvar la totalidad y restablecerla, actúa ocultamente y se antepone a la conciencia personal.

En un plano más cercano, a diferencia de la conciencia personal que se refiere a las personas con las que estamos vinculados y excluye a los que no forman parte de esa relación; la conciencia colectiva, que no diferencia bueno y malo, incluye a todos. Se hace cargo de los expulsados, los ignorados, los olvidados, los que perecieron... garantizando la pertenencia de todos. Incluye a todos los que nosotros, desde nuestro pensar y sentir conscientes, por miedo o porque les hemos condenado por ser diferentes y contrarios, hemos excluido. En este sentido establece una vinculación más amplia y no concede tranquilidad ni tregua mientras estos no tienen un lugar en nosotros y son reconocidos como parte de la totalidad del sistema familiar del que formamos parte.

Pertenecen a ella todos los que en un grupo familiar son abarcados por una conciencia colectiva común y forman parte del sistema: los padres y sus hermanos, las parejas anteriores de los padres, los hijos (incluyendo los no nacidos), los abuelos y sus parejas anteriores, algún bisabuelo con relevancia especial. Mas allá de los parientes, aquellos de los que la familia recibió un beneficio (aunque fuera a su costa), aquellos que fueron víctimas por parte de miembros de la familia y aquellos que fueron perpetradores de miembros de la familia. Todos ellos forman parte del sistema y a veces desde su ausencia, olvido o exclusión tienen una presencia activa en la dinámica familiar.

En la conciencia colectiva también actúa la compensación. No obstante la compensación aquí “actúa de forma oculta para nuestra conciencia, ya que el que tiene que representar a un excluido no sabe que esta compensando”. (B. Hellinger. 2009. Pág. 61). Es un movimiento de un todo superior a lo individual que compensa de forma impersonal ya que los encargados de la misma son inocentes desde el punto de vista de la conciencia personal. No es que sepan que tomaron algo que no les correspondía y sientan “mala conciencia” hasta que realicen la restitución (movimiento propio de la conciencia personal), sino que están al servicio de una fuerza colectiva mayor (propia de la conciencia colectiva) y sufren un destino que trata de reparar algo que fue vulnerado y restituir al sistema en su conjunto a un equilibrio que fue roto.

En este sentido el vínculo que la conciencia colectiva establece en un grupo es tan fuerte que, de forma inconsciente, nos sentimos obligados o reivindicamos aquello que otros del grupo sufrieron o causaron. Nos vemos implicados en inocencias y culpas ajenas, en conflictos ajenos a nosotros mismos en cuanto individuos, pero que nos afectan desde el momento que somos parte integrante del grupo (es fácil traer a colación aquí, como ejemplo, rencillas y odios entre familias que se mantienen generación tras generación y afectan a descendientes que llegaron a olvidar la causa inicial del conflicto, manteniendo vivo y candente un sentimiento que trasciende de las personas y su momento presente).

Hay que puntualizar que la compensación afecta a los descendientes (orden de jerarquía), que de forma inconsciente se ven implicados, representando, por ejemplo, a una persona excluida, repitiendo su suerte, su destino, en una identificación que les arrastra a una compensación arcaica que no ayuda a nadie, puesto que no existe reparación y el que fue excluido sigue estándolo.

Por esto decimos que en la compensación según la conciencia colectiva no hay ninguna justicia para los descendientes.

La única reparación posible es a través del amor. Un amor que es capaz de incluir al excluido, aceptándolo como parte del sistema, tal como es, reconociéndolo y

generando una reconciliación, en la que se “actualiza” la reparación en nosotros. Nosotros somos, como parte del sistema, en este momento, sus representantes. Somos el instrumento para su acogida, su reconocimiento y su inclusión. A través de nosotros, de nuestra disposición y entrega, de nuestro duelo por la pérdida... el sistema en su totalidad repara y “rectifica”.

De esta forma “esta conciencia está al servicio del amor, al servicio del amor por igual hacia todos los que pertenecen” (B. Hellinger. 2009. Pág. 59).

▪ **Conciencia espiritual. Sintonía con el movimiento del espíritu.**

Hasta aquí hemos visto como la persona es influenciada a nivel sistémico por la familia y la red de vínculos familiares a los que pertenece y como su bienestar, sus vivencias y sus padecimientos, en definitiva lo que podíamos denominar su destino, está ligado al lugar que ocupa en su sistema y como este es determinante en el mismo.

Hemos visto como lo que vincula de una forma más directa es lo que está ligado a las cuestiones que tienen que ver con lo que une (sexualidad y sus consecuencias, constitución de una pareja, venida de los hijos, relaciones entre hermanos..., hacia la vida) y lo que está ligado a lo que excluye (la violencia y sus consecuencias, amenazas a la supervivencia..., hacia la muerte) en lo que podíamos denominar alma y que está dentro de lo que es la conciencia personal. Haciendo una extrapolación podríamos decir que en nuestra infancia sobre todo, aunque no exclusivamente, introyectamos determinados sentimientos y valores familiares que nos hacen sentirnos bien si los seguimos y que nos hacen sentirnos mal si los abandonamos y que esto marca la dinámica de nuestra vida ajustándonos posteriormente a determinados grupos y rechazando otros. En concordancia con el código familiar nos aseguramos nuestro derecho a la pertenencia. Este es un camino estrecho que no permite una mirada amplia que integre lo diferente sin juicios. Justamente esta mirada será la única que puede facilitar nuestro desarrollo (aun pagando el precio de la soledad), percatándonos, finalmente, de que todos somos iguales y que el rechazo del otro no nos hace mejores. Rescatando a William Schutz, de que “todos somos uno”.

De igual manera podemos decir que existe un alma familiar que rige una conciencia colectiva, uniendo nuestra existencia a las personas que forman parte de ese grupo familiar y nos implica en un destino común por lazos de lealtad inconscientes. Solo nos desarrollamos en la medida que trascendemos de esa inocencia que nos procura la involucración en las tramas familiares, para ver la realidad tal cual fue, sin tratar de mejorarla, dando un lugar a todos los que forman esa red de vínculos y asumiendo la “culpa” de ser felices.

Ahora nos ocupamos de una conciencia espiritual que B. Hellinger incorpora en los últimos tiempos cuando desarrolla las Constelaciones familiares del Espíritu. Esta es una formulación más profunda, y también más difícil de explicar, porque trasciende de las consideraciones anteriores y nos pone en sintonía con lo espiritual. Y porque no decirlo, con lo divino.

Es una conciencia que abarca todo, que no admite límites y es creativa, da sentido a todo tal y como es. Trasciende de las conciencias anteriores y las sobrepasa.

Desde un punto de vista humano, la podemos percibir intuitivamente, no admite la restricción a lo intelectual y sus categorías. Sin embargo se manifiesta continuamente a través de los “movimientos del espíritu”. Estos están al servicio de una fuerza mayor que podemos denominar “alma grande”. Yo la entiendo como la fuerza de la vida y sus movimientos nos ponen en sintonía con la vida tal cual es. Puedo dedicar mi vida entera a estudiar el fenómeno de las mareas y puedo incluso llegar a describirlas, entender por qué se producen, los factores que intervienen en ellas, enunciar leyes que den cuenta de su funcionamiento... y más allá de todo esto, las mareas existen y forman parte de un todo y de un sentido global.

Analizamos el cuerpo humano y más allá de su funcionamiento, y por mucha comprensión que adquiramos sobre el mismo, nos admiraremos de su complejidad y de que todo tiene su lugar y su sentido, y de que una fuente de vida inabarcable para nosotros lo anima y permite su crecimiento, evolución.

Esta fuente de vida, que se escapa a nuestra comprensión, que no podemos explicar y en la que podemos confiar de forma intuitiva, permite que la potencia se haga acto, que

nuestras capacidades se realicen y como la autorregulación orgánica, permite “que una semilla de bellota conduce naturalmente al crecimiento y plasmación en un bellotero único” (J. Garriga en C. Naranjo. 2002. Pág. 235).

Esta conciencia sobrepasa la estrechez de las anteriores, no establece diferencias, ni entiende de bueno o malo, incluye a todos dándoles su lugar y su sentido, asegurando su pertenencia.

Ante ella solo cabe el asentimiento, puesto que nos aúna con la vida y nos permite, entregándonos a los “movimientos del espíritu”, formar parte de ella siendo ella.

Los movimientos del espíritu se manifiestan de forma espontánea en las Constelaciones Familiares y ante ellos nuestra posición es ceder, no interferir y asentir a lo que se revela.

Cuando somos capaces de superar los límites de la conciencia personal y desarrollarnos asumiendo la integración de lo diferente; cuando superamos los límites de la conciencia colectiva, aceptando todo lo que pasó y superando involuciones en la falsa inocencia de la lealtad; cuando asentimos, en consonancia con los movimientos del espíritu, al destino de cada cual y a la realidad como es, entonces tenemos la fuerza y la templanza para tomar la vida plenamente.

2.- Amor.

- **El amor vincula.**

El amor representa la fuerza que nos vincula en la relación. Toda relación está basada en el amor, aunque no siempre podamos percibirlo. El amor, como fuerza motriz, crea y sostiene la vinculación, aunque no todas las vinculaciones acercan y sirven al desarrollo de los que se sienten vinculados.

“Detrás de todo comportamiento, por extraño que nos parezca, actúa el amor” dice Hellinger. Y va más lejos “detrás de los síntomas que una persona presenta, siempre actúa el amor”. (B. Hellinger. 2001. Pág. 490) Con ello lo que está expresando es que el amor, como base de la vinculación, está presente en todas las conductas, hasta en aquellas que pueden conllevar el sufrimiento y la aniquilación.

Una de las grandes aportaciones de B. Hellinger es la comprensión de que existen unos ordenes predeterminados que afectan a las relaciones humanas y que son determinantes en las mismas.

Por ello diferencia entre un amor ciego y un amor que conoce. La diferencia entre ambos es que el primero contraviene los órdenes y el segundo, precisamente conoce los órdenes y los respeta. “El amor es una parte del orden. El orden precede al amor, y el amor únicamente puede desarrollarse en el marco del orden. El orden nos viene dado. Pretendiendo invertir esta relación, queriendo cambiar el orden a través del amor, se fracasa forzosamente. Es imposible. El amor se subordina a un orden y después puede prosperar, de la misma manera que una semilla se hunde en la tierra para crecer y florecer ahí”. (B. Hellinger.2001. Pág. 41).

De una forma más poética, expresa la relación entre el amor y el orden:

“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.”... (B. Hellinger. 2009. Pág. 36).

De esta distinción entre ese amor que es ciego y ese otro que conoce los órdenes surge la patología o la plenitud.

▪ **Amor que sana y amor que enferma.**

Es fácil encontrar en el trabajo psicoterapéutico la vinculación de los hijos a sus padres y cómo, en muchas ocasiones, esta repercute negativamente en su desarrollo e incluso les lleva a enfermar. Desde la conciencia personal es tal la vinculación en la familia que, ciegamente, contra la razón y la propia convicción, se llega a participar e imitar la culpa, la enfermedad de otros, su destino y su muerte. Se intenta “pagar” la salvación de otros, su curación, con la desgracia propia y la propia enfermedad. Inocentes, intentan expiar con su culpa, la culpa de otros.

Es un amor infantil e inmaduro el que lleva a asumir riesgos que hacen al que los asume sentir buena conciencia, inocencia, y que sin embargo de nada sirve y en nada ayuda a los antecesores a los que pretende ayudar. Es un amor ciego que enferma, ya que no tiene en cuenta el orden y lo infringe, puesto que, con todo el amor del mundo, pero de forma arrogante, los miembros de la familia posteriores, los “pequeños”, tratan de cuidar, proteger y “mejorar” a los anteriores, los “mayores”.

Dinámicas de este tipo podemos observar, por ejemplo, cuando asistimos al pronunciamiento de un hijo que ante la enfermedad que paraliza al padre internamente se dice “Yo mejor que tú” y con el tiempo acaba padeciendo una enfermedad esclerótica que le paraliza. También cuando el hijo dice “Te sigo” ante una enfermedad mortal del padre y acaba teniendo múltiples accidentes de tráfico que ponen en peligro su vida. O, cuando la hija del anterior trata de evitar que se cumpla su destino y dice “Yo por ti” y presenta desde pequeña varias enfermedades que le han llevado a situaciones críticas de vida o muerte.

Es fácil encontrar también episodios en los que personas que sienten una gran culpa por algo que realizaron, por ejemplo abandonar un hijo, tratan de expiarla pagando por el daño que hicieron, dañándose a sí mismas. En este caso la expiación está al servicio de la compensación, pero ésta, en realidad no compensa nada, puesto que lo que consigue es que haya dos perjudicados, el primero que sufrió el daño y la segunda que se lo hace a sí misma.

En todos estos casos, la única forma de actuar es respetando absolutamente esa fuerza amorosa tan intensa que lleva a las personas a ponerse en riesgo y que está al servicio de la conciencia. Así que, en primer lugar hay que conseguir que la persona se dé cuenta de la dinámica subyacente y la ceguera que encierra, puesto que, por así decirlo, el sacrificio, aunque amoroso, será baldío. En segundo lugar, a ese amor que enferma hay que proponer una alternativa: amor que sana. Esta alternativa pasa por mantener la vinculación o facilitar la compensación de una forma que esté al servicio de la vida, así que al hijo que dice “mejor yo que tú”, hay que facilitarle la aceptación de la enfermedad de su padre, ya que con su sacrificio no puede superarla ni vencerla. “Que se desengañe” de esa vinculación mágica y reconociendo y valorando su amor infantil permitirle que éste se ponga al servicio de la vida, madurando y adquiriendo la valentía suficiente para encarar la enfermedad del padre honrándolo con su salud. Al hijo que dice “te sigo” habría que facilitarle la comprensión de que mientras llega el momento de su propia muerte, su lugar está en la vida y que su padecimiento no impide el cumplimiento del destino fatal...

En el caso de la expiación, después de respetar el amor que conlleva, hemos de darnos cuenta también que al sentirnos culpables y dañarnos por el daño que hemos infringido a otros, estamos también impidiendo el contacto con ese dolor, es decir, que la propia culpa está tapando el dolor que siente el otro. Tomar conciencia de este dolor y asumirlo (como en el caso de la madre que abandona al hijo) es una forma más efectiva y “realista” de compensar, que la forma ciega elegida, la cual, al mismo tiempo impide ver ese dolor. Vemos así que este amor se convierte en saludable y se pone al servicio de la reconciliación.

Existe otra forma de amor ciego que se da desde la conciencia colectiva y que nos vincula desde nuestra inocencia de una forma ciega con enredos y situaciones que vivieron los antecesores y que para volver a restablecer el equilibrio del sistema es transferida a nosotros. Hemos visto como la exclusión de miembros familiares anteriores lleva a la implicación con su destino y alcanza a sus descendientes.

En este caso es necesario que en el trabajo de constelaciones se dé un lugar y se honre a los que fueron excluidos reportando esta inclusión en el sistema la tranquilidad y la paz a los posteriores. Nos movemos aquí en un nivel sistémico más amplio e inconsciente para las personas implicadas. En algunos casos encontramos insuficiente la inclusión de los excluidos puesto que los perpetradores de la exclusión también pueden sentir la necesidad de expiación por su culpa y ésta ser transferida a los descendientes. Aquí la solución se encuentra a un nivel aún mayor, que podemos denominar espiritual y que nos lleva a reconocer que todo como sucede, es movido por una fuerza “más grande”.

▪ El amor del espíritu.

Cuando Hellinger habla del amor del espíritu, lo hace desde el plano más trascendente de su formulación.

“Nos enfermamos cuando nos apartamos del amor del espíritu. Nos mantenemos sanos o volvemos a serlo, si vivimos en sintonía con el amor del espíritu” (B. Hellinger.2009. Pág.86).

Esta aseveración solo podemos entenderla desde la comprensión de la conciencia espiritual que como vimos, abarca tanto la conciencia personal como la colectiva y va más allá. El amor del espíritu permite que se valore a toda persona y no solo a los que forman parte de nuestra familia o incluso del sistema al que pertenecemos, sino también a todos los que están fuera de nuestro sistema. Reconcilia lo opuesto, anulando la distinción entre bien y mal, y por tanto, entre culpa e inocencia, anula la distinción entre vivos y muertos y lleva a una reconciliación máxima basada en la aceptación de todo.

Además nos obliga a dejar atrás las posturas referidas al yo y a la persona, mientras contemplamos lo bueno y lo malo acontecido en nuestra vida, el destino de nuestros grupos de referencia y el de todos los grupos, el de los pueblos y el de la totalidad como determinado y dirigido por una fuerza mayor: el espíritu.

Hellinger no utiliza la palabra “Dios” en su obra, y tampoco personalmente se la he escuchado en sus talleres a la hora de enunciar el concepto anterior, sin embargo, para muchos, podrían ser equiparables.

Este amor del Espíritu, está a la base de la formulación última (al menos hasta ahora) de las constelaciones familiares que a partir de este momento llama “Constelaciones Familiares del Espíritu”, y como tal al servicio de una comprensión última: *“todo lo que está presente no se acciona por sí mismo, es movido desde fuera. Incluso cuando algo aparenta moverse por sí mismo, como por ejemplo, todo lo que vive, su movimiento tiene un origen que no puede provenir de sí mismo, de allí que todo movimiento, también todo movimiento de lo vivo, resulte de un movimiento que proviene desde fuera y no solo en su inicio, sino ininterrumpidamente durante todo el tiempo que dure esta vida”* (B. Hellinger. 2009. Pág. 9).

Aquí se nos revela el Hellinger más filosófico y espiritual y, personalmente, el que más dificultad tengo para entender; quizá porque hay determinadas concepciones que solo pueden ser captadas a nivel intuitivo y no admiten la definición, por su grandeza, aunque los intentos de conseguirla como el que él hace, sean de agradecer.

3.- Los órdenes del amor.

Una de las aportaciones originales de B. Hellinger es la comprensión que implica la existencia de los “Órdenes del Amor” que actúan como leyes predeterminadas en las relaciones. Aunque estos fueron revelándose de forma paulatina en la medida que el trabajo de Hellinger se iba desarrollando, los presento conjuntamente para facilitar su mejor entendimiento.

▪ **Pertenencia. Sistema e inclusión.**

Como hemos visto todas las personas tienen el mismo derecho a la pertenencia y el sistema familiar vela por la inclusión de todos, por su integridad, y no permite exclusiones ni olvidos. Como ya sabemos, a lo largo de nuestra vida vamos a sentir buena conciencia en la medida que somos fieles a la identidad familiar y sin embargo, nuestra madurez consistirá en renunciar a esa buena conciencia y escala de valores impuestos, a nuestros ideales cerrados que se oponen a otros y a nuestra moral que niega la legitimidad de otros posicionamientos morales.

Si nosotros vemos a otros como distintos, los otros nos ven a nosotros como diferentes. Sin embargo, más allá de esta oposición, tanto yo como los otros, somos iguales. Si comprendemos a los otros sin ser como ellos, permitimos que ellos nos puedan entender desde su diferencia.

Evidentemente mientras permanecemos en nuestro ámbito vital y los otros en el suyo, sin tener que vivir juntos, el conflicto se mantiene y nos mantiene alejados. Ahora bien, si asumo con valentía la posibilidad de alejarme de mi ámbito y acercarme al de los otros y entenderlo, seguramente viviré la mala conciencia de traicionar a los míos y, al mismo tiempo, el enriquecimiento que el ámbito ajeno me procura. Mi movimiento me hará ir a más. Por el contrario, quien nunca sale de su ámbito, no vive la contradicción, pero su defensa a ultranza, le hace ser menos.

La madurez, por tanto, consistirá en reconocer la pertenencia y al mismo tiempo, incluir lo diferente (lo excluido), en pos de una visión más amplia y enriquecedora.

▪ **Respeto al orden. Jerarquía.**

En cualquier sistema, cada persona tiene su lugar y éste, viene marcado básicamente por su entrada en el sistema (en el caso de las familias, por su nacimiento), haciendo que

los anteriores sean respetados por los posteriores. A cambio, los posteriores son protegidos por los primeros. De esta manera, a cada cual el orden les impone unos derechos y unas obligaciones. De forma natural, llega un momento en que los que fueron posteriores se convierten en los primeros, adquieren sus derechos y velan por los nuevos integrantes del sistema.

Por tanto, el anterior tiene preferencia sobre el posterior y en el caso de las familias, en las que existe un hijo de una primera unión, puesto que está antes, tiene preferencia sobre el cónyuge de una segunda unión.

Esta jerarquía está al servicio de la supervivencia del sistema y es regida por la conciencia colectiva que ordena el sistema e impide la colisión entre distintos miembros y la pérdida de energías en confrontaciones gratuitas que pongan en peligro el sistema mismo.

El orden también afecta a otros grupos diferentes de los familiares, si bien en este caso combina además de la antigüedad, dos factores: la función y la formación. A más alta función y mayor formación, el nivel de entrega a los demás se supone más alto y por tanto mayor jerarquía.

En cuanto al orden entre sistemas, la jerarquía se establece de forma que el sistema familiar posterior, prima sobre el sistema familiar de origen, de forma que se salvaguarda la nueva familia que se ha creado anteponiéndola a aquel.

Ya hemos dicho que el Amor está supeditado al orden y que cualquier intento de transgredir el orden aunque sea por amor, está condenado a tener graves repercusiones sobre quien lo ejecuta. Aunque nos parezca una formulación rígida, asumir el orden, implica la posibilidad de no confrontar con lo anterior y poner todas nuestras energías al servicio de nuestra propia madurez y el desarrollo del sistema que garantiza nuestro futuro.

▪ **Dar y recibir.**

Recibimos en la medida que damos y viceversa. Ello implica que el equilibrio entre dar y recibir permite que la vida fluya y no existan tensiones provocadas por sentirnos en deuda o por sentirnos deudores.

Cuando damos amor a una persona, esperamos recibirlo en la misma medida o un poco más. Esto garantiza mi vinculación y, gracias a ella, que la relación se mantenga y se desarrolle. Sin embargo este amor que recibimos tiene que mantenerse en un cierto límite, pues ya sabemos que cuando recibimos en forma excesiva podemos sentirnos en la obligación de dar más de lo que podemos y por tanto impotentes y en deuda, ante lo cual muy posiblemente rehuyamos el contacto y la relación se resienta. No es conveniente por tanto dar mucho más de lo que una persona sea capaz de recibir.

Tampoco tiene sentido, mantenernos en una actitud de pedir más allá de lo que nos puedan dar, puesto que al final, la relación acabaría, bien porque quien nos dé acabe cansado de nuestra demanda, o bien porque aunque intentara satisfacerla, no lo conseguiría y obtendría nuestro rechazo (dinámica esta, muy usual en personas que son incapaces de tomar a los padres).

De igual manera, cuando nos sentimos víctimas de un engaño, tratamos de compensar el mismo, procurando al otro un daño similar, y si no lo hacemos en base a nuestra “buena conciencia”, obtenemos la falta de respeto y consideración hacia nosotros por parte del perpetrador, al que, paradójicamente no respetamos. Para que esta dinámica no convierta la relación en un dar y recibir daño, y por tanto en una relación perjudicial para ambos, la compensación del daño exige que éste sea un poco menor que el recibido, de forma que el otro tienda a compensar con un poco menos daño también y la relación pueda evolucionar hacia una relación sana, sin daño.

Cuando no se equilibra un daño infringido y se deja pendiente asumir la culpa o las ganas de venganza, desde la conciencia colectiva y de forma inconsciente, algún descendiente será designado para arrastrar esa culpa o venganza imitando a la víctima o

al perpetrador. La solución propuesta en el trabajo con Constelaciones es el reconocimiento del dolor de la víctima, al igual que el reconocimiento del perpetrador, que lo fue por amor, ha sido fiel a su sistema y que hemos de integrar para que el sistema quede completo. Es decir, no basta solo con reconocer el derecho de las víctimas, lo cual nos alejaría de padecer su dolor, también es necesario asumir que el perpetrador actuó desde un amor ciego, inconsciente, por lealtad a su sistema o quizás por vinculaciones anteriores (más allá de lo que la conciencia personal nos permite entender) y forma parte de una totalidad más amplia a la que solo tenemos acceso si la entendemos desde el Amor del Espíritu.

Este es uno de los aspectos que más polémica ha generado y sin embargo hemos de entender que como Hellinger expresa, está al servicio de la reconciliación. No justificamos nada, y tratamos de comprender todo.

▪ **Compensación. Integración de lo opuesto.**

Desde un punto de vista sistémico cuando se produce un desequilibrio en un sistema, automáticamente se pone en marcha una fuerza de signo contrario tendente a equilibrar ese sistema. Este orden, como podemos apreciar, tiene un carácter homeostático y está al servicio de la integración de opuestos. Todo desorden en un sistema tiende a ser compensado de forma automática, en gran medida desde la conciencia colectiva, lo cual permite que el sistema no “gaste energía” en la tensión del desequilibrio y pueda dedicar toda la energía a su fin último (en el caso de los sistemas humanos, la vida).

Como ya hemos anticipado, la persona se hace completa y gana en plenitud y energía cuando es capaz de contemplar, asumir e integrar, lo contrario, otro sexo, otra religión, otra clase social, etc.

Esto nos hace vivir situaciones difíciles en las que si no es en base a una comprensión mayor, difícilmente podemos asumir lo opuesto. Pero igual que no existe la noche sin el día, lo pequeño sin lo grande.... es difícil imaginar la existencia plena sin lo antagónico. En el lenguaje gestáltico, es cuando integramos la polaridad cuando podemos llegar a ese

cero vacío que nos acerca a una dimensión distinta y creativa a partir de la cual la vida cobra su sentido y puede surgir un yo auténtico.

No se es valiente empeñándose en el rechazo a la cobardía, ni en la búsqueda desesperada de situaciones que nos expongan para demostrar que somos valientes, más bien asumiéndola y traspasándola, lo cual nos sitúa en la valentía misma. Así que somos cobardes y valientes y ello nos permite actuar en la vida de una forma nueva y alternativa sin las limitaciones que el miedo nos impone y sin las exposiciones arriesgadas a las que nos somete la temeridad. Surge creativamente una forma de actuar decidida y prudente que muestra el equilibrio de mi auténtico yo.

4.- Los órdenes de la ayuda.

Los Órdenes de la Ayuda suponen bajo mi punto de vista una consecuencia derivada de los Órdenes del Amor y cuando Hellinger los expone, está tratando de ofrecer una aportación desde el punto de vista metodológico a todos aquellos que quieren iniciarse y desarrollar el trabajo con Constelaciones Familiares. No obstante no es solo una guía didáctica, sino que aportan información complementaria y además permiten una toma de conciencia respecto a la actitud que ha de tener el facilitador de Constelaciones. Igualmente, son un intento de facilitar el proceso que permite a los mismos comprender su papel, aceptar sus limitaciones y sintonizar con los movimientos del espíritu.

- **Límites del dar y tomar.**

“Uno sólo da lo que tiene y sólo espera y toma lo que realmente necesita” (Bert Hellinger. 2006. Pág. 14).

Este orden nos plantea dos aseveraciones básicas que definen y delimitan la relación terapéutica (o en su caso la relación de facilitación).

La primera de estas aseveraciones es que el facilitador de Constelaciones y, entendemos que el terapeuta, solo puede dar lo que tiene. Con ello, Hellinger hace referencia a la necesidad de que haya vivenciado y asumido la filosofía subyacente a las Constelaciones Familiares que es más que la aplicación de una teoría y el aprendizaje de un método y unos recursos técnicos. Según sus palabras, si no está en sintonía con los movimientos del espíritu, difícilmente va a ser capaz de percibir cuáles son los enredos y vinculaciones en los que el cliente se halla implicado e incluso puede sumar a éstos, los suyos propios. Se trata, en definitiva, de que su proceso de maduración le haya permitido salir de los límites estrechos de la conciencia colectiva, poder trascender sin enjuiciamientos ni interpretaciones de lo bueno y lo malo, no sentirse atado por la buena conciencia y ponerse al servicio de esa gran fuerza vital cuya expresión genuina son los movimientos del espíritu.

La segunda aseveración es que el cliente sólo debe esperar y tomar lo que realmente necesita. En este sentido, el terapeuta ha de tener la capacidad de centrarlo para que conecte con sus necesidades auténticas y no se confunda con deseos ilusorios. Ello conlleva en muchas ocasiones la frustración de los intentos manipulativos del cliente que, como experimentamos en nuestra práctica profesional, trata de utilizarnos para mantenerse en su enfermedad y demostrar que para él no hay esperanza posible. Al mismo tiempo, si está en sintonía, el terapeuta percibirá al servicio de qué conciencia y con qué amor consecuentemente, está implicado el paciente y podrá facilitar su responsabilización y madurez. Todo ello desde una actitud que requiere humildad y fuerza. Humildad puesto que su tarea no va más allá que la de enseñar a ver lo que hay. Fuerza, en la medida de que él también va a ver lo que hay y va a asentir a esa realidad sea cual fuere, sin miedo y sin negarla.

- **Respetar el destino.**

“Uno se somete a las circunstancias, y solo interviene hasta donde ellas lo permitan”
(Bert Hellinger. 2006. Pág. 15).

La relación de ayuda ha de tener en cuenta los límites que le impone la responsabilidad individual y las leyes que marcan la relación, la compensación arcaica y sus vínculos, la vida y la muerte, el paso del tiempo, la propia historia, la naturaleza y la situación... no atender a estas limitaciones que condicionan las circunstancias del cliente impedirá alcanzar los dos objetivos que las Constelaciones Familiares, al servicio de la vida, pretenden: ayudar a la supervivencia y permitir el crecimiento.

Si no somos conscientes de los límites, y no respetamos el destino, difícilmente podremos ayudar. Buscar una “solución mejor” que la real, intentar minorar daños, tratar de rectificar lo que la realidad impone, en definitiva, ir contra el destino solo nos va a generar pérdida de contacto, de fuerza y de acción.

A veces, podemos encontrar situaciones dolorosas para el cliente, que desde la conciencia estrecha, van a ser catalogadas como injustas, y sin embargo, en consonancia con lo que es, solo cabe la aceptación exenta de intención. Lo contrario solo es participar del enredo y la mentira.

- **Relación de adulto a adulto.**

“Ante un adulto que acude en busca de ayuda, el ayudador se presenta también como un adulto” (Bert Hellinger. 2006. Pág. 18).

Se hace aquí referencia a que la relación terapéutica se establece entre iguales, de persona a persona y conlleva varias condiciones:

La primera es la presencia y con ello lo que queremos decir es, por una parte, la vivencia intensa del presente (aquí y ahora) y por otra parte estar fuera, estar en una actitud de fuerza, concentración y acción.

La segunda es la conciencia de que nuestras propias vicisitudes y vivencias del pasado nos afectan, y ya que no podemos eliminarlas hemos de estar atentos para que no nos arrastren a vivenciar una realidad falseada de acuerdo con las mismas. Lógicamente, el trabajo madurativo personal se convierte en nuestro aliado y nos ayuda a no alejarnos de la relación presente.

La tercera es la no aceptación de la posición del cliente como niño que viene a nosotros para obtener las respuestas y soluciones que le permitirán salir de su infortunio. Aceptar esa posición implica la dependencia del cliente y la falta de respeto de sus padres por nuestra parte ya que vamos a permitir la sustitución de los mismos por nuestra figura. De esta manera no va a poder solucionar nada por su familia real, impidiéndole tomar la realidad como es y manteniéndose en una situación de minusvalía. En algunas ocasiones si capta nuestra debilidad va a convertirse en padre o madre para nosotros protegiéndonos y dándonos aquello que queramos, lo que considere que satisface nuestra expectativa. Así “trabaja para nosotros” y se exime de la responsabilidad hacia él mismo.

Por tanto, la única posibilidad de crecimiento será la de manteniéndonos nosotros como adultos, tratarle a él como tal.

- **Respetar el sistema del que es miembro.**

“La empatía del ayudador ha de ser menos personal y, sobre todo, más sistémica” (Bert Hellinger. 2006. Pág. 18).

La formulación que estamos estudiando es sistémica y por tanto no puede dejar de ver al cliente como miembro de su sistema. Hellinger hace hincapié de que cuando estamos ante el cliente, estamos ante todo su sistema; sus padres, aunque no estén presentes, su familia, sus ancestros, sus grupos y su cultura, etc. por ello, uno de los propósitos básicos del constelador, ha de ser adquirir una mirada sistémica, que, en unión de las

comprensiones sobre las Constelaciones familiares, le va a permitir poner luz a la problemática presentada.

Toda persona está vinculada pues, a su familia, sus ancestros, su país... y constituye un eslabón de una gran cadena extensa a través del tiempo y que evoluciona de forma continua al servicio de la vida. Al mismo tiempo, como parte de la vida, es un elemento que ocupa el lugar que ha de ocupar, con las conexiones que ha de tener los límites que le imponen éstas, y, a pesar de esta determinación, con un margen de maniobra para vivir su propia existencia.

Desde el momento que entendemos al individuo inmerso en su sistema, tenemos que entender todo sufrimiento y deseo humano como sistémico y los acontecimientos de la vida, una enfermedad, enamorarse, elegir una profesión..., como sistémicos también. Más allá, como parte de un proceso, de un movimiento que proviene del espíritu y sirve a la vida.

En base a lo anterior, en las Constelaciones Familiares nos movemos en un ámbito en el que la solución no es la solución del cliente, sino que es la solución del sistema y, por tanto, solo será una “buena solución”, si afecta a todos y es en beneficio de todos, de nuevo, es la mirada sistémica la única mirada.

- **Al servicio de la reconciliación.**

“El amor a toda persona, tal como es, por mucho que se diferencie de mí” (Bert Hellinger. 2006. Pág. 19).

Este orden apunta directamente hacia el objetivo terapéutico final, que no es otro que la reconciliación. Si hemos establecido que la fuerza básica impulsora de la conducta es el amor (aunque algunas veces, un amor inconsciente y ciego) la formulación terapéutica no puede estar sino al servicio de la reconciliación.

La reconciliación es entendida de varias formas:

- Primero, como reencuentro, reparación y restitución del amor hacia los padres, hacia otros miembros de la familia y hacia nuestros iguales, superando distorsiones personales que nos llevan al rechazo y el sufrimiento.

- Segundo, incluyendo a todos y especialmente a los que fueron objeto de olvido o rechazo, incluso aquellos que fueron vividos como amenazantes y dañinos, entendiendo que solo la inclusión de todos completa el sistema.

- Tercero, incluyendo en el sistema de forma conciliadora a los perpetradores que, solo pueden acceder a una nueva situación, a través del reconocimiento de las víctimas.

- Cuarto, considerando que, reconciliación es también situarse en un plano más amplio y profundo asintiendo a todo tal como es y a todos tal como son, lo que permitirá nuestra adhesión a esa fuerza vital.

- En último lugar, la reconciliación se producirá en la medida que el constelador y el representante del cliente conectan con algo más grande y trascienden a un plano superior.

En definitiva, reconciliación al servicio de la superación de vinculaciones que nos hacen ciegos, de las que generan en nosotros buena conciencia y estrechan los límites de nuestra vida y de posicionamientos que nos impiden desarrollar nuestra capacidad de vivir como parte de la propia vida.

RELACIONANDO AMBAS PERSPECTIVAS.

A pesar de lo mencionado con anterioridad respecto a la dificultad de realizar un análisis comparativo entre ambos enfoques (desde el momento en que uno de ellos se desmarca de su consideración como psicoterapia), desde un punto de vista metodológico y a efectos pedagógicos, nos parece imprescindible establecer criterios comparativos y aplicarlos al servicio del estudio y mejor comprensión de los límites y alcances de los mismos. Es por ello que en este apartado se utiliza este recurso analítico teniendo en cuenta los elementos clásicos de la descripción comparativa entre teorías psicológicas, aún a riesgo de contravenir el deseo de sus creadores que, en todo momento, huyen de la reducción a teorías de sus planteamientos y reniegan de la teorización.

CONCEPTOS

Analizar y describir conceptualmente, nos remite directamente al marco teórico, y, precisamente, lo primero que tenemos que decir es que, en ambos enfoques, sus creadores adoptan lo que podríamos denominar una posición ateórica. Desde el momento en que sus formulaciones han sido basadas en el procedimiento, en el hacer mismo (en Gestalt, en la terapia y en Constelaciones en la ayuda) los aportes teóricos, bajo mi punto de vista, han estado al servicio de la acción y por tanto en un segundo plano.

En el caso de la Gestalt, este aspecto queda bien definido por C. Naranjo “*yo diría que la Gestalt no se originó dentro de un marco, que el marco se le quiso poner para que*

estuviera completa, para que no saliera desnuda a la calle, como quien dice, para que en el mundo académico, en el mundo intelectual, no saliera la psicoterapia en calzoncillos” (C. Naranjo 2002, Pág. 32) y según su punto de vista, aunque las aportaciones teóricas son un objetivo fundamental aportado por la escuela de Cleveland y en general desde la Costa Este, no responden a la esencia gestáltica de su creador, F. Perls. En este caso, mi posición no desdeña el aporte teórico, siempre que éste no contravenga dicha esencia, y por ello, en distintos apartados de este trabajo, es recogido siempre desde el reconocimiento de que *“la terapia gestáltica es la forma de hacer terapia originada por F. Perls”*. (C. Naranjo 2002, Pág. 26)

Pienso que a pesar de su abundante producción bibliográfica, el caso de B. Hellinger y las Constelaciones Familiares es similar, porque, al igual que el anterior, su posición está más basada en el proceso que en la teoría.

Ambos parten de un punto de vista estrictamente fenomenológico y no quiere decir ello que se dediquen a hablar de ese punto de vista, sino que personalmente atienden a la experiencia, a lo que emerge y observan, y con su percepción y comprensión de lo que emerge, están permitiendo la movilización hacia la experiencia siguiente. No es situarse en una posición fenomenológica, es vivir perceptivamente el fenómeno.

En base a lo anterior, parece contradictorio tratar de buscar los conceptos claves de sus enfoques, sin embargo, una vez más es Claudio Naranjo el que aporta una visión, que a mí personalmente, me parece muy clarificadora y honesta, y en la cual me sitúo en este apartado, haciendo extensiva y válida la misma para las Constelaciones Familiares, aunque él la centra en la Terapia Gestalt:

- El primer elemento fundamental sería **la Conciencia** y supone la posibilidad de que, desde el momento en que ponemos el espejo delante de nosotros mismos, no reiteramos repetidamente, sino que estamos en disposición de iniciar el cambio. De tal forma que la conciencia en sí y por sí moviliza y transforma. Es claro que desde el punto de vista gestáltico, aunque tiene en cuenta a los otros, el proceso es básicamente dialógico

- El segundo elemento es **la espontaneidad** y en el caso de la Gestalt, Perls utiliza el concepto TAO, y otras veces el término “autorregulación orgánica”.

En el caso de las Constelaciones, Hellinger habla de exponerse, dejarse llevar, y ser tomado por los “movimientos del Alma”.

Ambos están haciendo referencia a un dejarse ir, a un fluir sintonizado, *“una fe de que uno no necesita ser su propio policía, decirse que haga tal cosa buena, sino una fe de que uno se autorregula sin esa intención extra. Es una fe de que si uno se deja ir, esa espontaneidad no va a redundar en caos, sino que se va a auto organizar aunque sea caótica en el momento”*. (C. Naranjo. 2002. Pág.36)

- El tercer elemento es **la confrontación** con todo aquello que nos aleja de la realidad y de la aceptación de la misma tal como es. Esta confrontación supone, por una parte, reflejar la posición del cliente en su situación y facilitar la visión del mismo acerca del lugar que ocupa en su sistema. Por otra parte, la frustración de cualquier intento manipulativo o juego para alterar la realidad y la aceptación de los hechos sin interpretación ni juicio, tal y como son, en una implacable “reducción del ego”.

- El cuarto elemento es el **apoyo a lo auténtico**, a lo genuino. En el caso de la Gestalt este apoyo se plasma en la acción terapéutica misma, basándose en una comunicación honesta y una expresión directa, y en el caso de las Constelaciones en la inclusión y toma en consideración de todos los elementos en sintonía con los movimientos de los que se ve afectado el campo.

- El quinto es el reconocimiento de un **elemento de contagio**, de tal forma que la relación misma es terapéutica si el terapeuta ha conseguido niveles de autenticidad en el caso de la Gestalt (*“Yo no soy responsable de ti, yo soy responsable de mí. Y si yo soy responsable de mí, tú vas a aprender a ser responsable de ti”*), tal como, según C.

Naranjo, exponía Perls al final de su vida). En las Constelaciones Hellinger establece que la misma exposición al campo genera comprensiones profundas que modifican el devenir existencial de aquellos que participan del mismo.

Tal y como podemos apreciar, estos elementos no son simples conceptualizaciones sino que establecen pautas de procesamiento y de acción. Dan cuenta de una forma de hacer sobre la cual se puede construir teóricamente, pero que en su base están al servicio de la relación terapéutica o de ayuda.

FILOSOFÍA

No tengo dudas respecto a que la Gestalt además de una formulación terapéutica, a partir de la cual algunos pueden construir teóricamente y otros denunciar el exceso de teorización por considerar que contraviene la esencia misma de dicha formulación, es una filosofía de vida.

De la misma manera, el contacto directo con las Constelaciones familiares, y con el mismo Bert Hellinger, me ha permitido llegar a la conclusión de que tal y como él lo plantea, en esta formulación se encierra una forma no solo de concebir el mundo y la existencia sino de posicionarse ante éstos y la misma vida.

Si tuviera que extraer la esencia que comparten ambas filosofías, haría mención a una posición inicial, que no es nueva y que está recogida en distintas tradiciones espirituales, que podríamos denominar de fluir más allá del control voluntario, intelectual e interpretativo de los hechos. Supone un reconocimiento de lo obvio. Reconocer lo que es, más allá de lo que debiera ser o yo quiero que sea.

Seguiría mencionando una posición de presencia y contacto con la realidad y con el otro, que se plasmaría en lo que Joan Garriga describe como “compasión y humanidad” y

que según mi entender es una actitud que nos posibilita sentir y “padecer con el otro”, sin involucrarnos más allá de lo que nuestra propia condición compartida nos permite, y uniéndonos en lo que nos iguala desde la propia condición humana.

Finalmente, una actitud y posibilidad creativa en tanto que podemos ejercer nuestra responsabilidad de enriquecernos con respuestas e iniciativas alternativas a la repetición estereotipada y sostener la alegría consecuente a la aceptación de lo que somos y de que el mundo es bueno.

CONVERGENCIAS Y DIVERGENCIAS

A continuación realizamos un análisis más pormenorizado de ambas formulaciones en lo referente a los aspectos que las unen y aquellos en los que aparecen las diferencias.

El **objetivo** de la terapia Gestalt es la recuperación de la autonomía de la persona en los diferentes ámbitos de la vida y aunque viene marcado por la propia demanda del cliente, no implica que marque la terapia, queda dentro del proceso terapéutico. El terapeuta realiza una labor de acompañamiento teniendo esos objetivos en cuenta, pero sin que estos objetivos sean los que marquen precisamente la acción terapéutica.

En el caso de las Constelaciones familiares, el objetivo está marcado por la restitución de un orden que se ha roto dentro de un sistema (en principio, familiar y posteriormente más amplio) que genera “enredos” que pueden afectar, incluso a miembros de generaciones posteriores. Sin pretender expresarlo de una forma reduccionista, podríamos plantear que nuestra percepción está condicionada dentro de un campo en el que nos movemos y estaríamos “al servicio” de los movimientos que se producen a través de las vinculaciones establecidas en la relación interdependiente de los elementos que forman parte de ese campo. Es decir, que el objeto de trabajo terapéutico

es un sistema en su totalidad, del cual, el paciente forma parte y en el cual está inmerso y la finalidad sería poner de manifiesto aquellas vinculaciones existentes a las que está sometido y que de una forma u otra (hacia la enfermedad o la salud) directamente le afectan.

Desde la terapia Gestalt se facilita al paciente la integración de los síntomas de forma que no viva éstos como ajenos a sí mismo, convirtiéndolo en víctima, sino como formulas de supervivencia que le son propias y que puede gestionar de forma que no le sean limitantes.

Desde las Constelaciones, en un sistema familiar, todos dependen de todos y en este sentido cuando se produce, por ejemplo, un movimiento de exclusión, todos los miembros (que como tales están vinculados) se ven afectados. A su vez el sistema genera sus propias fórmulas de compensación para restablecer el equilibrio y de estas se emanan consecuencias positivas o negativas para alguno o varios de sus miembros. Por tanto, las tres dinámicas básicas serían: orden, vínculos y compensación.

Metodológicamente y desde el punto de vista del proceso, (y aunque existe una clara diferencia dependiendo de que la terapia se realice de forma individual o en grupo), más allá de las consideraciones específicas de una u otra opción, podemos describir algunas semejanzas y diferencias:

- El encuadre, entendiendo como tal el marco de referencia que va a regular la relación entre el terapeuta y el cliente, procurando un ajuste adecuado de rol y actuaciones en la misma, es habitual en el trabajo gestáltico. Contempla, así mismo, el contrato, más o menos explícito (duración de sesiones, horarios, etc.) En el caso de las Constelaciones familiares no existe el encuadre propiamente, aunque se establece, y Hellinger lo hace contundentemente, la diferencia de funciones entre terapeuta, paciente y grupo, se recomienda la no realización continuada de sesiones etc...
- En ambas se requiere una presencia activa del terapeuta, que es su mejor instrumento en la acción terapéutica, y que está conectado consigo mismo advirtiendo las

- El encuentro gestáltico es de persona a persona, en el la conciencia, responsabilidad y presencia honesta, marcan el tono y el ritmo de la acción. La confrontación y la frustración forman parte del juego y son los dos pilares en los que se basa la acción terapéutica.

El paciente suele acudir a constelar desde una actitud de inferioridad buscando que alguien solucione su situación y sobre todo que confirme su problema, reafirme su victimización y concluya, compadeciéndolo, que no se puede resolver. Hellinger plantea que, que aunque esto es habitual, así no es posible el trabajo de ayuda y que, solo si conseguimos que el cliente muestre su lado adulto, se podrá conseguir la comprensión. La Constelación le puede mostrar algo relevante y diferente y entonces puede presentar resistencias o no. Si ocurriera lo primero, puede ser que no esté preparado aún, o su sistema no le permita modificación. En este caso, la interrupción se concibe, no como frustrante, sino como respetuosa con el cliente y su sistema, aunque no satisfaga su deseo.

- El diagnóstico queda relegado en ambos enfoques, pues no aporta mucho a la resolución, al no admitirse un modelo de tipo médico. La Gestalt relativiza el diagnóstico, puesto que no se contempla la neurosis propiamente como enfermedad, sino como estrategia de supervivencia que interrumpe el proceso natural de crecimiento. En este sentido, poder vivir la conclusión de aquellas “gestales” que de forma repetitiva surgen como figuras de un fondo rígido y anquilosado, sería el paso indispensable para la integración personal. En las Constelaciones no se trabaja propiamente con el paciente sino con todo el sistema y por tanto, el diagnóstico no tendría sentido sino para caracterizar distintos tipos de sistemas que, como a su vez forman parte de otros más amplios, no admitirían tal caracterización. En ambas formulaciones, se prioriza el proceso

a la etiología y por tanto, el diagnóstico, que no da cuenta del cómo sino del por qué, pierde significación e interés.

- La terapia Gestalt da preponderancia a la experiencia sobre cualquier otro tipo de acceso al conocimiento. Desde un punto de vista holístico, solo la experiencia en el aquí-ahora, que incluye el darse cuenta interno (sensaciones, percepciones, emociones...), el darse cuenta externo (con todos los elementos que conlleva la relación, la situación y el contexto) y el darse cuenta de la zona intermedia (propicia a fantasías, repetición de ideas, planificación,...) puede permitir el crecimiento como persona. Lo anterior implica la utilización técnica del experimento gestáltico y tareas vivenciales. Aunque el posicionamiento es diferente, en las Constelaciones también se propicia esa visión holística y fenomenológica. No obstante, se persigue un darse cuenta trascendente, que incluya una conciencia personal, una conciencia colectiva y a una conciencia del espíritu que supera e incluye las dos anteriores. Se requiere una visión amplia para obtener estas comprensiones profundas, que van más allá de la experiencia personal, puesto que implican a todo un sistema y a miembros de diferentes generaciones.

- El método en las Constelaciones familiares ha evolucionado de forma importante desde su origen hasta la actualidad. Básicamente, la acción terapéutica parte de la disposición en un espacio, campo, de representantes de los miembros de una familia, que sienten como tales, se observa el despliegue del sistema detectando ya algunos aspectos relevantes, se pregunta a los representantes por su percepción y cómo se sienten, se van produciendo cambios de lugar preguntando nuevamente hasta obtener un equilibrio satisfactorio para todos y, si se considera necesario, se pide decir determinadas frases que tienen un efecto resolutivo. Posteriormente, se fueron haciendo visibles las dinámicas de vínculo, compensación y orden, que a través del movimiento espontáneo e involuntario, reflejan los representantes.

La visión de tales movimientos permite al paciente la comprensión de la realidad de su sistema y pone en cuestión fijaciones, constructos mentales, y supuestos que han motivado una determinada forma de vivir.

Supone esta dinámica, la contemplación de implicaciones y movimientos que nos afectan intergeneracionalmente, influyendo en nuestro estado, inhibiéndonos y enfermándonos, y sanándonos cuando salen a la luz.

Desde este punto de vista, permiten un conocimiento respecto a dinámicas de la conciencia (buena y mala conciencia) y de la culpa (como consecuencia de nuestras acciones).

En la formulación más reciente, se prescinde incluso de los representantes y puede trabajarse con el paciente mismo, dejándole tiempo hasta que se despliega algo acerca de un movimiento, pudiendo apreciar que es un reflejo de cómo todo un sistema lucha por una solución, por lo que necesita, y encuentra una solución. El campo familiar está presente en esa persona, la solución parte del propio paciente.

Como podemos advertir, existen ciertas similitudes en cuanto a aspectos relacionados con la estructura de campo, escultura familiar y la dramatización gestáltica, pero la gestión del proceso, el trabajo y la misma cualidad metodológica diferencian claramente ambas prácticas.

- Elección del “cómo” prioritariamente sobre el “por qué” a la hora de entender las dinámicas personales forma parte indisoluble de la acción gestáltica. En el caso de las Constelaciones también se pone más énfasis en el funcionamiento del sistema y las dinámicas que se producen que en la etiología de las mismas.

En lo referente a la **figura del terapeuta** o facilitador, la primera diferencia la observamos en su propia definición. Hellinger plantea que alguien que no hace terapia no puede nombrarse como terapeuta y, más allá de cuestiones semánticas, ambas formulaciones plantean similitudes en cuanto a las características del encuentro, que, enmarcado desde la Gestalt, podemos definir como único e irrepetible, basado en la responsabilidad de los interlocutores y, por tanto, atento a los posibles juegos manipulativos, en el que el juicio y la interpretación queden fuera, basado en la conciencia y aceptando la posibilidad de que se dé o no. Esta descripción puede ser perfectamente asumida desde la concepción de las Constelaciones al igual que la

planteada por Hellinger de la relación de ayuda, como facilitar que alguien logre su propio destino, es decir que pueda desarrollarse y crecer conforme a ello, puede asumirse por los gestaltistas.

Respecto a las diferencias: En las Constelaciones, el facilitador igual que el terapeuta, no está por encima del paciente, aunque desde luego, es menos que su sistema. Solo se puede ayudar cuando se está en sintonía con las fuerzas mayores que deciden a cerca de la existencia de un ser humano: el destino que cada individuo ha asumido a través de su familia y de su origen y el respeto a su sistema y sus componentes, incluidos los que ya no están. Más concretamente, se establecen unos órdenes que regulan la relación de ayuda: límites en el dar y tomar, respetar el destino, relación de adulto a adulto, respetar el sistema del que es miembro y actuar al servicio de la reconciliación. Así, queda encuadrada la actitud del terapeuta y la acción terapéutica.

Desde un punto de vista gestáltico, la relación es horizontal (yo-tu), el terapeuta se muestra e implica en la relación de una forma empática y confrontativa, siendo él mismo (lo que implica autenticidad) y aceptando, con libertad de acción, aquello que la experiencia aporta. Es un encuadre que puede tomar gran parte de las consideraciones de los órdenes de la ayuda y sin embargo, se me antoja más suelto, más fresco.

Las formas de hacer en ambos enfoques presentan así mismo semejanzas. Los comienzos de ambas y la elección de sus creadores pasan por el trabajo grupal ya que Perls entendía que la mayor parte de los problemas están relacionados con los vínculos afectivos y por tanto el grupo es un lugar privilegiado para su abordaje y Hellinger manifiesta en múltiples ocasiones que el grupo dota de una energía e intensidad especiales, permitiendo la resonancia en diferentes campos. Esto no implica que, en ambos casos, no se realicen terapias individuales, mucho más frecuentes en Gestalt, aunque el grupo sigue siendo una opción de referencia.

Los grupos de Gestalt, en cuanto a su tamaño, suelen ser de tipo medio, entre quince y treinta personas, aunque Perls llegó a congregarse a muchos más. Sin embargo, en

el caso de las Constelaciones, son mayores y Hellinger trabaja fácilmente con grupos de cientos de personas.

El abordaje en ambos casos suele ser similar: en Gestalt, se pueden realizar ejercicios grupales, de parejas, pequeño grupo, rondas, etc. pero, en muchas ocasiones, se realiza trabajo de caso en presencia del grupo, siendo ésta la elección preferente en las Constelaciones familiares. Por este motivo, la disposición en el espacio, en el caso de la Gestalt es más horizontal y participativa y en el de las Constelaciones es más representativa, marcando la diferencia entre el escenario de la acción y el resto de participantes.

Aunque en la terapia Gestalt los roles terapeuta-cliente están definidos y diferenciados, existe una relación de cooperación en la que el terapeuta facilita la búsqueda del camino que conduce a la autonomía del cliente, asumiendo éste, la responsabilidad de su proceso terapéutico y utilizando sus propios recursos (entre los cuales se encuentran, incluso aquellos que le neurotizan y que al mismo tiempo le han ayudado a sobrevivir).

En el caso de las Constelaciones, el facilitador es un instrumento al servicio de la reconciliación, que conecta con el sistema del cliente, y está en sintonía con los movimientos del espíritu. En este caso, el terapeuta, siempre es menos que la fuerza con la que sintoniza, y su labor es facilitar la apertura de canales para una mayor comprensión del cliente.

Por tanto, en ambos enfoques el terapeuta es un acompañante en el proceso, si bien, en un caso se muestra en la relación, y en otro, se expone a movimientos y fuerzas más inabarcables y en las que está contenido.

El lenguaje utilizado es muy diferente en ambos enfoques. En Gestalt, suele ser directo y claro por parte del terapeuta y se persigue que el cliente adopte esas características en su forma de expresarse evitando hábitos tóxicos. Puesto que una

relación y vinculaciones claras y limpias ya de por sí son curativas, se dota de gran importancia a uno de los mayores vehículos de expresión en la relación: el lenguaje. Se trata de que el lenguaje permita el mejor contacto posible en la relación terapéutica y no esté al servicio de juegos manipulativos que generen desconfianza y obstaculicen la misma. El lenguaje debe estar al servicio de la transparencia en la comunicación y ser el vehículo que permita mostrarse tal como uno es. Si el terapeuta consigue esto, y no se esconde tras el lenguaje, el cliente aprenderá confiadamente a hacer lo mismo, sintiendo que es aceptado tal cual es.

El lenguaje del facilitador de Constelaciones, en general, suele ser indirecto, y utiliza de la sentencia en numerosas ocasiones. En muchos momentos el lenguaje verbal es despreciado y el facilitador no quiere informaciones excesivas, solo los hechos. Tampoco se atiende a la necesidad del cliente por contar, ya que se considera que es expresión de las imágenes mentales del cliente, que precisamente le desconectan de la realidad (lo que es) y de su sistema. Sin embargo, es a través del lenguaje que el facilitador puede, en intervenciones breves incisivas y penetrantes, generar comprensiones profundas del cliente a cerca de su situación e implicaciones sistémicas.

En ambos, se puede utilizar:

- El lenguaje empático, siendo más habitual su uso por parte del terapeuta gestáltico al facilitar su conexión con el cliente. También sirve como elemento tranquilizador y facilita en los dos enfoques la sensación del cliente de que es entendido y aceptado.
- La metáfora, como una imagen o analogía al servicio de una nueva visión del asunto, que disminuye las resistencias del cliente al no sentirse este confrontado directamente. Al tratarse de un recurso del lenguaje que incide directamente en el ámbito emocional, genera muy frecuentemente, comprensiones profundas y rápidas de procesos complejos e inconscientes, abriendo caminos al cambio.

- El uso de la paradoja, es también común y permite una intervención sutil y eficaz que rompe la secuencia lógica y repetitiva del cliente generando posibilidades de comprensión de una totalidad mayor que dos partes en litigio. En especial, es muy útil, en el desbloqueo de posicionamientos rígidos basados en creencias o imágenes anquilosadas que no permiten contemplar alternativas y por tanto, posibilidades de cambio.

Respecto de **los instrumentos terapéuticos** que podemos encontrar en los dos enfoques, destacamos además de los que se han analizado en el apartado anterior (metáfora, paradoja...):

- La escucha, entendida como resonancia, en el propio terapeuta y, por tanto, atendiendo a las respuestas orgánicas de éste; y al mismo tiempo como forma de captar la vivencia del cliente de su sistema y de su entorno, generando confianza y/o sintonía con ellos. El tipo de escucha en las Constelaciones, atiende a percepciones sutiles y está más relacionada con movimientos sistémicos profundos. En el caso de la Gestalt, es más activa y directa, poniendo como objeto de atención, el cliente y las relaciones que establece con el terapeuta y su propio mundo.

- El Feed-back externo de miembros del grupo o del grupo en su totalidad, es usado también en ambos enfoques, y, mientras en la Gestalt se realiza directamente a través de rondas y/o la realización de experimentos/ejercicios con miembros del grupo, en las Constelaciones tiene un carácter más energético en la medida, que la ronda o la utilización del grupo sirve para generar un mejor y mayor contacto con niveles de conciencia trascendentes.

- La redefinición es utilizada con el fin de estructurar nuevas visiones en las conductas repetitivas y roles de funcionamiento. Facilita la revisión de fijaciones y clichés así como la adopción de posiciones distintas poniendo en cuestionamiento los síntomas.

- Las historias permiten el uso metafórico y paradójico para conseguir la identificación con personajes y situaciones problemáticas, además de impulsar alternativas y guías que orienten el cambio.
- Visualizaciones. Suponen la posibilidad de trasladar la experiencia a situaciones alternativas, generando por sí mismas otras posibilidades y facilitando la observación de los recursos que serían necesarios para llegar a esa otra forma de comportamiento.
- Fantasías dirigidas. Basadas en que el paciente, conducido por el terapeuta y en cierto nivel de sugestión, recree una fantasía de tipo onírico en estado de vigilia, permitiendo completar sueños y explorar la vivencia de emociones intensas sin que tengan que afrontarse las consecuencias de las mismas. Permite también una comprensión total (no solo intelectual, sino corporal y emocional) de lo que se experimenta.
- Las regresiones, son utilizadas en ocasiones, como forma de acceder al origen y generar posibilidades de reparación.

Son instrumentos propios del enfoque gestáltico:

- El trabajo de la relación aquí-ahora, de persona a persona entre terapeuta y paciente, con implicación del propio terapeuta, que es su mejor instrumento en la terapia.
- El trabajo corporal tiene especial relevancia desde el momento en que el cuerpo no es algo aparte y, nos presenta, un reflejo palpable de la vivencia del paciente. Al mismo tiempo, más allá de darse cuenta, el trabajo corporal, permite la resolución de conflictos que de otra manera serían inabarcables. Es la instancia más cercana a lo real.
- La silla vacía, al modo clásico en que la usaba Fritz Perls, para explorar contrarios, distintas formas de funcionamiento e identificación, permitiendo el intercambio y la negociación.
- Polaridades. Rompen la tendencia a estructurar la realidad de forma incompatible, permitiendo la integración de los contrarios en una totalidad más amplia y distinta de la

suma de las partes. En cierta medida y con sus peculiaridades, podemos encontrar el uso en Constelaciones familiares de la elección entre alternativas para la toma de decisión como una forma de hacer similar.

- Los sueños. Es una de las intervenciones más frecuentes y originales en su forma de hacer de la terapia Gestalt. Para Perls, el sueño es portador de un mensaje existencial, que nos permite el contacto con nuestra realidad. El trabajo, no se centra en la interpretación, sino que es abordado desde todos y cada uno de sus elementos, a los que se les da voz, pudiendo la persona identificarse con cada uno de ellos puesto que se considera que todos son representación de una parte, en muchos casos la más alienada, del que sueña.

Son propios de las Constelaciones familiares:

- La reestructuración del esquema familiar. Descrita como un procedimiento para conseguir una familia configurada atendiendo a los órdenes expresados por B. Hellinger. En un grupo alguien escoge representantes para los distintos miembros de su familia, y también para sí, colocándolos en un espacio en relación de unos con otros, procediendo a experimentar movimientos y recolocación de los mismos hasta conseguir un todo armónico. Esta “visión” no solo tiene un efecto sobre el cliente, sino que también incide en el funcionamiento del sistema.

- Movimiento libre de representantes. Aparece como un paso más en la evolución de las Constelaciones familiares y supone la capacidad de los representantes para, en contacto con sus sensaciones y percepciones y en sintonía, como partes de la totalidad sistémica, con una conciencia más allá de la conciencia restrictiva individual, generar movimientos significativos que dotan de una mayor comprensión y ejercen un efecto benéfico en el sistema.

- Movimiento libre de los propios implicados, con participación o no de los representantes. Supone la aportación más reciente y su base se encuentra en la concepción de que la persona está en contacto con la totalidad de su sistema y, a través de

la exploración de distintos niveles de conciencia, puede efectuar movimientos significativos que afectan a su propia existencia y al sistema mismo.

- El uso de frases esclarecedoras e incisivas, permite que emerja o se libere la dinámica real subyacente. Son frases estereotipadas y trabajadas, que condensan las principales emociones contenidas en una situación. Normalmente son dichas con voz neutra y una sola vez, aunque a veces, la repetición o el tono pueden ayudar a interrumpir una dependencia o energizar al cliente. En su evolución y creatividad, el constelador experimentado, puede crear frases adecuadas y justas para la situación concreta.
- Confusión intencional, entendida como instrumento para provocar el bloqueo de la intelectualización y pseudológica anclada del paciente.
- Ritualizaciones. Adquieren sentido cuando permiten alcanzar una comprensión profunda de forma clara y sencilla, poniendo en relación a distintos miembros o funcionamientos del sistema. No se trata de repeticiones estereotipadas, sino que son adecuadas al caso y utilizan creativamente, la fuerza del saber mítico que trasciende de las distintas culturas a un plano más universal.
- Los aforismos, en general con una base metafórica, conectan líneas de pensamiento divergentes o conceptos aparentemente contradictorios produciendo una impresión desconcertante. Iluminan de manera singular, relaciones, situaciones y conflictos humanos de gran amplitud que sustentan concepciones del mundo y de la existencia.

EL ANÁLISIS RESTA, LA COMPRENSIÓN SUMA.

Tanto Fritz Perls como Bert Hellinger, comparten una visión no muy favorable hacia el análisis, en la medida que éste supone descuartizar la experiencia, generar elementos separados que no rinden cuentas de la globalidad. En este sentido, la totalidad es más que la suma de las partes y el análisis resta, la comprensión suma.

En un intento de hacer realidad estos axiomas, este apartado, está concebido como la búsqueda de interconexiones, equivalencias y complementariedades entre ambos enfoques.

CAMPO, FIGURA-FONDO, ORGANISMO-AMBIENTE

Desde la psicología de la Forma, la terapia Gestalt recoge el concepto de figura-fondo para establecer la diferencia entre un contexto, que actúa de fondo, del cual emergen formas (gestales) que adquieren relevancia para, en un proceso de empalidecimiento, volver a instaurarse como fondo, mientras otras (incluso el fondo anterior) adquieren la calidad de forma. Al extrapolar el impulso de toda persona a completar su existencia y la posibilidad de interrumpir este proceso, como si se tratara de gestales inconclusas que rechazadas vuelven a sumergirse en el fondo, se pone énfasis en la tendencia a una función de autorregulación que permite el desarrollo y crecimiento de la persona, si no intervienen factores externos y excluyentes. Análogamente, el mismo Bert Hellinger,

establece que “*en todos los sistemas existe una determinada presión que busca terminar con algo inconcluso*” aunque, desde su posición, “*el sistema ejerce presión sobre un descendiente a efectos de que tal vez resuelva algo por sus antepasados*”. (B. Hellinger. 2006. Pág. 30). Si alguien está implicado en el destino de un miembro familiar anterior y se comporta de acuerdo a ello, en la generación siguiente, alguien se implicará con él. De nuevo, todo se repite.

En un paso más, Perls concibe a la persona de un modo inseparable de su ambiente, estableciendo la existencia de un campo unificado entre ambos, que fundamenta la concepción del organismo como un todo que incluye lo interno y lo externo, incluso salvando la dicotomía cuerpo-espíritu tan vigente en la época. Incluso desde el punto de vista epistemológico salva la distancia entre el investigador y el objeto de estudio: “el observador y los hechos observados, son inseparables” (F. Perls. 1975. Pág. 31), lo que nos puede permitir establecer el paralelismo consecuente entre el terapeuta y el cliente.

Desde el modelo de las Constelaciones, se complementa esta concepción, y, de acuerdo a las teorías de R. Sheldrake, todo sistema vive en un campo mórfico que incluye, como si de una memoria común se tratara, todas las informaciones importantes del sistema y todos los elementos. Cualquier intento de exclusión estaría condenado al fracaso, pues lo rechazado adquiere más poder y vigencia en ese campo. Lo anterior, conlleva que el cliente tiene acceso a informaciones sobre acontecimientos y personas de su sistema, incluso de los que le antecedieron; que el terapeuta puede así mismo recibir corporalmente y a través de sus imágenes internas, informaciones sobre el paciente y su sistema; por último, que los representantes pueden desarrollar experiencias con respecto a relaciones y hechos del paciente y su familia en la medida que sintonizan con ese campo mórfico.

Vemos pues, que desde su origen la Gestalt incorpora el concepto de campo y no lo hace de forma separada al de la propia persona, que adquiere su auténtica dimensión en la relación que establece con él, en un proceso de intercambio y ajuste nutritivo. Serán los procesos de contacto y retirada los que permitirán el desarrollo personal, en la medida en que estos se produzcan en un continuo fluir sin interrupciones, donde no tiene cabida la

separación entre ambos. Lo que Hellinger viene a resaltar es la relevancia del hecho sistémico, lo que, bajo mi punto de vista, no entra en contradicción con la formulación gestáltica, sino que pone un mayor énfasis en ella. Esta es quizá una de las aportaciones de las Constelaciones Familiares que no solo no chocan, sino que complementan la visión original de la Gestalt.

INTEGRACIÓN - CONCEPCIÓN ORGANÍSMICA

Podemos establecer también en este caso, un correlato que ha ido creciendo y ampliando la profundidad de la idea. La Gestalt de Fritz Perls considera al ser humano como una totalidad de forma que supera la visión anterior de un ente disociado y dividido donde los contenidos de la conciencia eran analizados por un lado y las expresiones físicas y corporales por otro. Desde este momento, la totalidad queda mutilada si no se contempla lo físico y lo psíquico, íntimamente interrelacionados. Para Perls, el concepto “organísmico” incluye lo físico, lo mental, lo emocional e incluso lo espiritual. El nivel de integración para Hellinger, está en consonancia con lo anterior: lo vivo, el cuerpo, es impulsado por una fuerza creativa, el alma, que lo mantiene todo ligado y que junto con él produce algo nuevo; ambos son afectados según un orden establecido que no se encuentra concluido, porque lo vivo sigue evolucionando, y que forma parte de una fuerza más grande.

Las implicaciones terapéuticas que podemos extraer serían, en primer lugar, que cuando el cliente relata o conecta con una situación, vuelve a vivir esa situación en su imagen interna, y su cuerpo reacciona como entonces, las reacciones que afloran son síntomas de los que el paciente se queja porque escapan a su acción intencional y su entendimiento consciente. La atención a estas señales corporales y la toma de conciencia sobre las mismas, nos abren el camino a la comprensión de lo que sucede y esta es una tarea que ha de facilitar el terapeuta.

En segundo lugar, cuando nos encontramos en una situación difícil, el organismo reacciona recurriendo a patrones de experiencia probados y a las estrategias de superación adquiridas de forma automática y por tanto, inconscientes. Desde esta visión, encontramos explicación a la existencia de estas, en palabras de Claudio Naranjo, “fijaciones” que implican al organismo en su totalidad y que darían cuenta de su “carácter” como forma de acción adaptativa, aunque no auténtica.

En este punto, la acción terapéutica no puede incidir en la separación de conductas “sanas” y “patológicas”, pues trabajaríamos en contra de esa concepción asumida de tipo organísmico e integrador. Es justamente, facilitando esa integración y aceptación de ambas, como expresión de la personalidad, como se puede lograr la “superación” de la dicotomía y la generación de alternativas originales que muestren una nueva forma de relación más auténtica.

Hasta aquí no estamos sino en un correlato que bien podía ser suscrito desde la experiencia del trabajo gestáltico y también desde el de constelaciones. Es la falta de “creatividad” para generar nuevas conductas alternativas la que reitera el síntoma.

En tercer lugar, estas conductas, que se reflejan organísmicamente, pueden estar vinculadas a otros miembros del sistema y a través del propio organismo nos abren un canal de acceso y trabajo con estos vínculos, permitiéndonos romper la reiteración secuencial, deshacer síntomas y desenredar relaciones sistémicas. Y esta es ya una aportación más difícil de sostener desde la Gestalt, pues se basa en el concepto de implicación entre miembros de distintas generaciones propia de las Constelaciones Familiares.

La vivencia de la experiencia como un todo, tratando de integrar organísmicamente (en totalidad) todos los aspectos y expresiones de la personalidad es un objetivo del proceso terapéutico gestáltico. Incorporar e integrar mi locura con mi cordura, porque ambas son expresión de lo que realmente soy. Incluir lo excluido y rechazado como proceso saludable de completar la personalidad.

PRESENCIA – AQUÍ AHORA

Este es uno de los principios básicos de la terapia Gestalt y, así mismo, condición indispensable para el constelador. Vivir el presente en lugar del pasado o el futuro, relacionarse más con lo presente que con lo ausente, experimentar lo real en lugar de lo imaginario, sentir y observar abandonando pensamientos innecesarios, justificaciones y juicios, guiarse por uno mismo en lugar de adorar ídolos ajenos y responsabilizarse de las acciones, sentimientos y pensamientos propios aceptando ser como se es, constituyen, la esencia de estar presente para el gestaltista. Sólo en el presente se puede llevar a cabo la integración de experiencias aunque estas formen parte del pasado, y sólo en el presente puede fluir el auténtico aprendizaje como descubrimiento de posibilidades alternativas.

En el modelo de Constelaciones, sólo en el presente estamos al máximo de nuestra fuerza y sólo estando presentes podremos ayudar al cliente a estar en su fuerza. Nuestra existencia es un hecho discontinuo vivido como alternancia de momentos reales (cuando vivimos en el presente) e irreales (en los que vivimos enredados en recuerdos, planificaciones, resonancias emocionales del pasado....) que nos restan capacidad. Solo en el proceso de maduración, superando el camino estrecho que nos marca la conciencia colectiva aun a costa de nuestra soledad y separación, y solo en la superación de los límites que nos marca lo “bueno” y lo “malo”, asumiendo nuestra integridad mas allá de la buena conciencia, podemos encontrar, aquí y ahora, nuestra realización.

Hellinger resume el estar presente con tres palabras: fuerza, concentración y acción, y como un objetivo fundamental para la vida y el ejercicio terapéutico.

Perls considera que el objetivo de la terapia es que *“la persona se quede sola, sacando de su vida personajes vivos y muertos que lleva sobre sus hombros encontrándose, por fin, consigo misma y deje de sentir la necesidad de manipular su biografía y su historia como medio de mantener su neurosis”* (citado por F. Peñarrubia. 1998. Pág. 79). Hellinger podría suscribir lo mismo pero estableciendo que ese encuentro

fructífero consigo mismo no se hará sacando, sino integrando en su sistema a personajes vivos y muertos. Dándole su lugar dejan de ser “una carga” y suman en un proceso que a la vez que integra, libera.

Así que, desde un punto de vista terapéutico, la presencia es condición indispensable para el terapeuta, y el presente, la única posibilidad de sanación para el paciente. Sin estas premisas no puede llevarse a efecto el proceso que va a permitir, según cada caso, “deshacerse” de los elementos irreales que justifican la permanencia en la neurosis y/o integrar los elementos que conseguirán la clarificación y ajuste del sistema.

CONCORDANCIA - DARSE CUENTA

El “darse cuenta” es uno de los aspectos troncales de la terapia Gestalt. Supone la capacidad que tiene el ser humano de comprender y entender aspectos de sí mismo y cualquier otra circunstancia o acontecimiento que se produzca en su mundo. Como expusimos anteriormente en este trabajo, es una forma de estar despierto, de percatarse de una forma relajada y no voluntariosa, y es llevada a efecto por la persona total. Sería como la acción de conducir, que para un conductor novel es tensa, concentrándose en aquello que se debe o no hacer, y que sin embargo para el conductor experto, no necesita de esfuerzo sino que le bastará una actitud relajada y despierta para manejar el vehículo y simultáneamente percibir las señales de tráfico y los cambios en el firme de la carretera. Se 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 y al mundo que impide el establecimiento de las relaciones adecuadas entre ambos.

En este sentido, desde las Constelaciones, la concordancia se produciría cuando la persona es capaz, no solamente de percibirse y percibir su campo, sino que además, se produce un asentimiento a las fuerzas que actúan en el mismo, de tal forma que vibra armónicamente con el destino que emerge de estas fuerzas. Las vinculaciones no percibidas y no clarificadas generarían enredos sistémicos en los que el cliente quedaría

atrapado y confundido, repitiendo respuestas obsoletas que, como clichés, se pondrían en funcionamiento una y otra vez, impidiendo el reconocimiento de lo que es. Bajo este lenguaje propio de las Constelaciones y a veces tan lejano del gestáltico se esconde la esencia de lo que ya en la Gestalt se entiende como base del proceso de autorregulación. Este darse cuenta, esta toma de conciencia es imprescindible para comprender el proceso de nuestra propia existencia, en relación con otros, como elementos del sistema del que formamos parte.

No darse cuenta, no tener conciencia, en este sentido de percatarnos que le estamos dando, implica vivir en la enajenación que nos lleva a no atender nuestras necesidades y por tanto, desequilibrarnos, impedir el proceso de autorregulación y no contribuir al proceso natural de la vida. Hellinger diría estar “hacia la muerte”, no sintonizar con la fuerza vital y por tanto no asentir a esa fuerza.

De una y otra parte, existe una creencia en este proceso de autorregulación, en esta fuerza natural, que teniendo como sustrato ese percatarse consciente, permite concordar: fluir con el mismo y asentir a lo que nos depara.

SINTONÍA – RESONANCIA

El antecedente de la resonancia es el concepto psicoanalítico de contratransferencia que define la precisa percepción de impulsos y movimientos internos del paciente que el terapeuta puede observar sobre la base de sus propias reacciones. En la Gestalt se entiende como un tipo de escucha fenomenológica interna que permite al terapeuta enfocar sobre sí mismo. Requiere de la habilidad terapéutica necesaria para fluir entre lo que se observa fuera y lo que se mueve dentro.

Perls advierte sobre los elementos que dificultan este tipo de escucha interna y que impiden la sintonía con el paciente: preconceptos y prejuicios sobre cómo es el paciente y qué podemos esperar de él y la resonancia emocional, es decir, los sentimientos puntuales

que el terapeuta tiene ante la forma de ser, sentir y actuar del paciente. Sin embargo, como en las Constelaciones se hará posteriormente, pone en valor esa función que permite asimilar la escucha del cliente y realizar propuestas rápidas y casi inexplicables que uno no sabe que sabe y que de forma espontánea e intuitiva surgen “mágicamente”. Esta magia, para el constelador no es, sino fruto de una vivencia fenomenológica del presente que permite hacerse uno con todo lo que es, abriéndose a los clientes, tomándolos como son, honrando sus destinos y asintiendo a todo como fue. A partir de aquí, la sintonía se hace una con los movimientos del espíritu.

En realidad, en ambos modelos se parte de un contacto con lo real, con lo obvio, que permite vaciarse de juicios, interpretaciones, etc. para poder, desde esa función de testigo interno, chequear las resonancias que genera en nosotros la acción del paciente y desde la aceptación, en las constelaciones, abrir el camino a la sintonía con su alma y los movimientos del espíritu que se generan desde una fuerza más alta, del Alma profunda.

Como partes integrantes del mismo campo, si nos liberamos del juicio, de la intención y “escuchamos” al cliente, se van a producir en nosotros resonancias orgánicas, sensoriales, emocionales que nos conectan con él de una manera muy especial. Nos vamos a sentir afectados, en esta escucha, de su vivencia, de lo que siente y como se siente.

Esta conexión que en la Gestalt llamamos resonancia y en Constelaciones sintonía va a facilitar nuestra acción terapéutica, siempre que no esté contaminada por nuestras propias vivencias y no se convierta en una proyección de nuestros propios asuntos y enredos (lo que en un lenguaje tradicional se conoce como proceso de contratransferencia). Por ello, tanto en una como otra, se hace especial hincapié en la necesidad del trabajo personal del terapeuta o facilitador que, para poder situarse en esta posición, debe haber transitado su propio proceso y estar atento a sus propias vinculaciones. En la Gestalt se pone especial énfasis en la comunicación auténtica del terapeuta que incluye el poder manifestar y expresarse ante el cliente honestamente. En Constelaciones se incide en un estar centrado que implica la presencia, la sintonía con

todos los miembros del sistema y no solo con el cliente y conectado con estos movimientos del alma (atento a los órdenes del amor y del espíritu).

En lo que ambas formulaciones insisten es en una actitud que podemos describir como fenomenológica, que pone atención a lo obvio, más allá de la interpretación, la intención y el juicio. En un estar desapegado, vacío, sin tomar partido.

Esta sintonía la van a experimentar también, en las Constelaciones, los representantes, que van a percibir sensaciones, emociones, sentimientos... de aquellos a los que representan y que, incluso, van a conducirse de forma inconsciente como ellos. Generalmente cuando se hace referencia a este fenómeno que se produce en el trabajo con Constelaciones Familiares, los facilitadores expresan que este “se produce de alguna manera que no comprendemos” y solo algunos se aventuran a explicar que es producto de la conexión energética que se produce entre los miembros del campo que se crea en la constelación. Hellinger establece que la conexión a la que hacemos referencia se produce precisamente por la sintonía que se establece entre los miembros del campo que “*son tomados y participan de una conciencia más amplia que todo lo engloba y en la que resuenan todos, como tocados por el mismo diapasón*” (aportación teórica en el Entrenamiento Intensivo. Bad Reichenhall, Alemania. Diciembre de 2010).

FLUIR - CONTINUUM DE CONCIENCIA.

Como se deduce de los dos apartados anteriores, la Gestalt concibe la salud en términos de mayor o menor grado de conciencia, como si de una polaridad se tratara, en la que el menor grado de conciencia supone el mayor nivel de deterioro del darse cuenta, y, por tanto, el mayor nivel de perturbación, y el mayor grado de conciencia, un mayor darse cuenta y por tanto, el menor nivel de enfermedad. Es claro por tanto, que la labor terapéutica ha de ir encaminada a facilitar el incremento de la conciencia.

El continuum de conciencia representa la actitud gestáltica por excelencia, en la medida que es la base de un darse cuenta continuado que permite el contacto y la atención a la experiencia. Se puede entender también, como una metodología aplicada a la atención focalizada en el presente y abierta a todos los contenidos que emerjan puntualmente a la conciencia, incrementando el “ensanchamiento” de la misma, y la reducción de esa zona intermedia, terreno de nadie, donde florece la neurosis. Podríamos definirlo como un darse cuenta permanente, persistente y actualizado.

Pero además, el continuum de conciencia es una experiencia que nos conecta con un flujo psíquico particular en el que, al no dejarnos llevar por la manipulación que supone el orientarnos hacia una dirección concreta, nos convertimos en “observadores de lo que hay” y no de aquello que queremos ver. Es un fluir atento y espontáneo a lo que se da y como se da. En este sentido se ha conectado con el estado meditativo. Nos acerca a este percatarnos desapegado en el que no hay intención. Claudio Naranjo lo define como *“un percatarse del percatarse, una pura presencia o un puro despertar, que confiere tanto un sentido de invulnerabilidad como una capacidad de estar con las manos vacías”*. (C. Naranjo. 1994. Pág. 96).

Cuando Hellinger se refiere a un fluir abierto que reconoce lo que es, sin interferencia de intencionalidad, bajo mi punto de vista, está apuntando a este concepto. B. Champetier lo especifica haciendo mención a estar en el centro vacío *“un asentimiento a todo lo que compone mi vida, a todo lo que interfiere con mi presente y también forma parte de él, a todo lo que me viene a la mente le digo sí. Aquello que me preocupa o me ocupa actualmente lo tomo en mi corazón. Y amablemente, todo se va posando, sedimentándose, llenándome de vida y liberando mi pensamiento y mi consciencia”* (Champetier, 2010. Pg. 26). Como vemos hasta el concepto que utiliza, centro vacío, nos lleva a Perls (y la influencia que Friedlander tuvo en él con su concepto de indiferencia creativa) cuando establece la existencia de este punto “0” a partir del cual se puede producir esa experiencia creativa.

Este estado permite un fluir que es condición para poder estar en sintonía y conexión con la experiencia “pura”, con la realidad tal cual es y en lenguaje de Hellinger con los movimientos del espíritu, que todo lo incluyen.

ESTADO ADULTO — RESPONSABILIDAD

Para F. Perls, responsabilizarse de la propia vida equivalía a enriquecerse en experiencias y habilidades. Tomar la responsabilidad de cada pensamiento, de cada sentimiento y de cada acción y deshacerse de la responsabilidad por cualquier otra persona nos sitúa en el centro, pues el mundo no está ahí para llenar nuestras expectativas, ni nosotros para llenar las del mundo. Si vivimos la responsabilidad desde esta segunda posición, entonces la sentiremos como omnipotencia y como carga.

La responsabilidad adquiere su auténtica dimensión, entendida como capacidad de responder y significaría, simplemente, estar dispuesto a decir “yo soy yo” y también “yo soy lo que soy”. Es decir, lo que Perls denomina la tendencia de todo organismo a actualizarse tal cual es y que Claudio Naranjo remata expresando que las cosas son, en este momento, de la única manera que pueden ser.

Al mismo tiempo, no podemos olvidar que Perls, desde el principio, saca a la luz los intentos manipulativos del cliente, que unas veces, desde su inseguridad, utiliza su enfermedad para manejar el mundo, otras desde su infantilismo aporta al terapeuta los síntomas y las situaciones que cree que este quiere... y en definitiva trata de mantener la neurosis como lugar seguro y de resguardado existencial. Por ello se plantea la necesidad de frustrar los intentos del cliente de mantenerse anclado y paralizarse en su neurosis.

Todo lo anterior queda suscrito implícitamente en el modelo de las Constelaciones cuando Hellinger establece que a todo cliente lo trata de igual a igual y se niega a trabajar con alguien que se hace pasar por necesitado. Es más, llega a expresar que muchos clientes no desean solucionar su problema, más bien quieren comprobar que su dificultad

no encontrará solución y demostrar al facilitador que nada funciona. De esta manera, como niños, viven la responsabilidad como una obligación a la que hay que someterse por miedo o por seducción, sobre la base inconsciente de recuerdos de sumisión y rebeldía, viven el amor arcaico desde las vinculaciones y desordenes pasados, con las somatizaciones y sufrimientos consiguientes, y están atados a un guión vital plagado de manipulaciones. Desde aquí resulta prácticamente imposible decir “yo soy lo que soy”.

Si esto es así, para ambos, la acción terapéutica irá encaminada a la progresiva responsabilización del cliente sobre sus pensamientos, emociones, acciones... para conseguir su madurez, su estado adulto. Ahora bien, es indispensable que el cliente dé un paso hacia esa toma de responsabilidad y como afirmará Hellinger, siguiendo los mismos postulados sostenidos por la Gestalt, la pregunta decisiva es si está dispuesto a actuar o no. Si da ese paso adelante, entonces no se hace dependiente (niño irresponsable) de nosotros debido a la ayuda, porque puede y quiere actuar por sí mismo.

Una derivada del tema de la responsabilidad, es la concepción que Perls hace de la *“neurosis como síntoma de una maduración incompleta y en este sentido considerarla desde un punto de vista educacional y no desde el punto de vista médico”*. (Perls. 1974, pg. 27). Lógicamente, esta visión que denota su capacidad de prospectiva, implica un abordaje distinto en el que la función preventiva adquiere especial relevancia y en el que la sociedad toma responsabilidad real sobre las personas y las resistencias serían distintas o no serían tales. La relevancia que gestaltistas posteriores como Naranjo han dado al cambio en la educación abundan en este sentido del que tampoco escapa Hellinger y su aportación con la Pedagogía Sistémica.

INCLUSIÓN — POLARIDADES

Ya hemos hecho mención de cómo en la naturaleza los fenómenos actúan dialécticamente. Es inconcebible el día sin la noche, la tristeza sin la alegría, la salud sin la enfermedad... y cada parte de nosotros tiene su opuesto correspondiente. Esta es una filosofía antigua y compartida, pero la Gestalt primero, poniendo énfasis en la visión del

individuo como una secuencia interminable de polaridades y, el modelo de Constelaciones después, planteando que cada desequilibrio de un sistema pone en marcha, de manera automática, una compensación inversamente proporcional al desequilibrio hasta que éste se restablezca, pudiendo seguir dedicando el sistema toda su energía al servicio de su meta sin preocuparse por el desequilibrio, la actualizan y amplían.

En realidad, no existe incompatibilidad entre los opuestos y somos nosotros los que los juzgamos incompatibles, resultando de este juicio un estrechamiento y empobrecimiento de nuestra capacidad de percatarnos, de darnos cuenta, fruto de nuestro posicionamiento limitante. Cada elemento de la vida cobra sentido y existencia cuando se une a su complementario. Por tanto, en la medida que somos capaces de integrar los opuestos, nos integramos, crecemos. La persona se hace completa cuando abraza incondicionalmente su contrario. Así la división dentro del yo desaparece al igual que las divisiones entre yo y los demás, entre yo y el resto del mundo.

Desde el punto de vista terapéutico, la Gestalt va a emplear una estrategia de amplificación de la diferencia para incrementar la polarización con el fin de que las partes de la unidad puedan volver a juntarse.

El facilitador de Constelaciones va a entender que el cliente, en la medida que está marcado por una herencia genética, energética y sistémica, va a estar al servicio de compensaciones arcaicas de los desordenes de los antepasados con los que está vinculado. Esta compensación es sistémica y esta más vigente en la infancia por nuestra pertenencia a la conciencia familiar (colectiva e inconsciente). En la medida que vamos creciendo, con el alejamiento de los padres, la vamos superando y empieza a tener más vigencia la compensación adulta de los vínculos que nos ha tocado vivir, en la cual la exclusión adquiere mayor fuerza y se manifiesta habitualmente en forma de diferenciación y opuestos. Seremos esto o aquello, y nos posicionaremos en este o aquel grupo, orden o categoría y necesitaremos, para sentirnos bien (incluidos, inocentes y no culpables) actuar de acuerdo a las prescripciones de tales posicionamientos y en contra de

los opuestos. De nuevo y una vez más, solo la integración de los contrarios, nos permitirá completarnos y crecer accediendo a una mayor conciencia espiritual que todo lo incluye.

Desde ambas concepciones la visión última es similar: de la integración de lo diferente, de lo opuesto surge la totalidad. La Gestalt hace más hincapié en la persona, en el individuo, aunque no olvida su ámbito relacional. La tarea de que la persona recupere como parte de sí, los elementos rechazados para completar su existencia plena, es objetivo esencial en el proceso madurativo y por tanto en el proceso terapéutico, al igual que eliminar el rechazo a otros como estrategia de proyección neurótica. Las Constelaciones Familiares recogerán en esencia, esta misma concepción y la orientaran desde su visión sistémica, como hemos visto, tratando de incorporar al sistema lo que se excluyó o rechazó.

MOVIMIENTOS DEL ALMA — AUTORREGULACIÓN ORGANÍSMICA.

La equivalencia entre estas ideas ha sido estudiada por Joan Garriga y en este trabajo tenemos en consideración su aportación (recogido por C. Naranjo. 2002. Páginas 232 a 244).

Como hemos visto en el apartado anterior, el ser humano vive una secuencia interminable de polaridades y, como sistema, restaura automáticamente el equilibrio poniendo en marcha compensaciones inversamente proporcionales al desequilibrio de los opuestos, pudiendo así seguir dedicando toda su energía al servicio de su meta.

El concepto de autorregulación organísmica sugiere un funcionamiento del ser humano en el que, si no se producen interferencias ajenas, y dada su naturaleza, todo va resolviéndose y conduce a la integración de todos los aspectos de la personalidad y a la salud.

Esto implica que existe una fuerza cuya tendencia nos conduce a la realización de nuestras capacidades de forma inexorable. Solo tenemos que confiar y ceder a nuestros impulsos espontáneos y naturales para que este proceso se dé, siendo el control y la voluntad obstáculos al mismo. En consonancia con lo que se expresó en el apartado anterior, la integración de todos nuestros aspectos y el respeto por cada una de nuestras facetas, facilita el proceso y la acción de esa fuerza incluyente. La exclusión dificulta y lo excluido acaba por tener más vigencia y fuerza que el resto, convirtiéndose en un elemento que emerge una y otra vez en forma de problema y enfermedad.

Como hemos visto, estamos sujetos a una conciencia arcaica, que no admite la exclusión, que nos vincula en base a la pertenencia familiar, a los enredos y acontecimientos del sistema de origen y también a una conciencia individual que, en base a elecciones entre opuestos (excluyendo) nos asegura la buena conciencia, sentirnos inocentes, en la medida que operamos de acuerdo a las normas y prescripciones de esos sistemas a los que pertenecemos. Pues bien, existe otra conciencia espiritual, de la que se derivan los movimientos del alma, que es incluyente y que, de forma espontánea y sin diferenciar, toma a todos los miembros del sistema (sin distinguir entre buenos y malos, sanos y enfermos, vivos y muertos, víctimas y perpetradores...) dándoles su lugar, su reconocimiento y respeto. Asiente a cada uno y a la realidad tal cual es y nos permite mirar la vida en toda su plenitud.

De esta conciencia, que es profunda y supera, incluyéndolas, a las otras dos, surgen movimientos que nos orientan a ponernos en consonancia con la vida tal como es. Estos movimientos son los que se muestran de forma espontánea en las Constelaciones y permiten dar un lugar a todos los que pertenecen al sistema, sin exclusión, evitando así que los posibles excluidos sean representados por otros imitando o siguiendo sus trayectorias en forma de síntomas y patologías.

Tal y como establece J. Garriga, “cuando en Terapia Gestalt nos confiamos a la autorregulación espontánea de los procesos porque abren y dan espacio a la verdad integrando todas las partes de la persona y superando los límites del autoconcepto, en el trabajo de Constelaciones Familiares nos confiamos a los movimientos espontáneos del

Alma porque superan la conciencia que hace diferencias y también abren y dan espacio a profundas verdades integrando a todas las personas que pertenecen y forman parte. Y ambas cosas suponen también una confianza y una fe en algo superior que opera por asentimiento y consonancia con la vida y no por oposición e interferencia”.

DESAPEGO — CENTRO VACÍO — VACÍO FÉRTIL

Hemos visto con anterioridad que la integración de polaridades es el antídoto al empobrecimiento y falseamiento. Cada faceta de la personalidad debe incorporar su opuesto para acercarse a una visión más plena y auténtica, porque la verdadera naturaleza del hombre es la integridad como base del proceso de autorregulación. Ahora bien, la integración supone la neutralidad (y el desapego) respecto de los opuestos. En la medida que me acerco a uno u otro, dejo de ser “neutral” y por tanto pierdo mi centro y me desequilibro. Este punto 0, neutral, es el que me permite ese “desapego” egoico y esa “indiferencia creativa” en palabras de S. Friedlander. A un nivel conceptual, el 0 es la nada a partir de la cual nacen los opuestos. Pero “cuando nosotros decimos nada, hay un vacío, algo semejante a la muerte” (F. Perls. 1974. Pág. 65). En nuestra cultura, es la inconsciencia, el vacío, y se experimenta con terror y angustia, por eso necesitamos llenar ese “hueco” con intelectualizaciones, compensaciones excesivas, síntomas... y esto da como resultado un vacío estéril. Sólo suprimiendo las evitaciones con que nos defendemos de esa fantasía de vacío y de muerte, sólo abandonando esos juegos de superficie de la personalidad y atravesando esa experiencia de vaciedad, con conciencia, arribamos a un vacío fértil donde nada ha florecido todavía y donde, sin embargo, se dan las potencialidades creativas: surgirá entonces una figura (desde la formulación gestáltica) o se pondrá de manifiesto la orientación orgánica en forma de autorregulación. Nos encontraremos con nosotros mismos en otro nivel de autenticidad. La esencia de este proceso es el desapego, el despojamiento, la desidentificación de la falsa identidad construida (lo que algunos han denominado máscara caracterial) y la

aceptación de este vacío. En él la confusión se transforma en claridad, la emergencia en continuidad, la interpretación y el juicio en vivencia plena.

En la misma dirección, desde las Constelaciones Familiares se establece que solo a través de la integración de lo excluido y rechazado, el sistema adquiere la paz y llega a nosotros, como parte del mismo, la quietud y la serenidad. Solo podemos llegar a ese nivel de centro vacío en la medida que hemos reconocido e incluido en el sistema los elementos excluidos y esta es una condición básica e inaplazable en este trabajo. En definitiva, si no se produce el proceso descrito, que nos sitúa en ese centro vacío o vacío fértil, nuestras vinculaciones arcaicas, nuestra adherencia a determinados sistemas y oposición a otros, generaran formas de ser y de hacer impostadas, en las que estamos al servicio de una conciencia estrecha y un devenir rígido, que impedirán nuestra maduración como personas y miembros del sistema.

Por otra parte, tanto en las Constelaciones Familiares, como en la Gestalt, se entiende que ese nivel de desapego, desde un punto de vista experiencial, adquiere vigencia en la medida que abandonamos la intención, el juicio y la interpretación. Para el gestaltista esta será la condición que garantiza el auténtico contacto. Para el constelador la que garantiza la posibilidad de estar en sintonía con los movimientos del alma superando vinculaciones anteriores y la necesidad de sentirnos con “buena conciencia”.

ACEPTACIÓN INCLUYENTE — AUTORREALIZACIÓN

Como hemos visto, si nos situamos en ese, que hemos denominado centro vacío o vacío fértil, tenemos la posibilidad de ensanchar nuestra conciencia y sin interferir, dejar que ese proceso propio de la naturaleza humana que hemos denominado autorregulación orgánica se ponga en marcha cada vez que sea necesario para restituir el equilibrio y propiciar la actualización de todo organismo tal cual es. Este proceso es el que denominaremos autorrealización y lo definimos como la capacidad de todo organismo de ser lo que es, en base a la puesta en acto de sus potencialidades. Ello supone que todos

tenemos, en nosotros mismos, la capacidad de ser lo que somos y que lo impedimos y obstaculizamos cuando nos situamos en la irresponsabilidad, nos enmascaramos egoicamente, etc...

Aun así, tenemos que entender que estas limitaciones han sido necesarias en un tiempo pasado para proteger lo más profundo y propio de nuestro ser. Pongamos como ejemplo que un niño, después cliente, experimenta una madre posesiva o un padre invasivo que absorben toda su atención y energía, sintiendo que ni sus necesidades ni sus deseos obtienen satisfacción en el ámbito familiar. El niño se protege con un repliegue interno y luego externo, que en la actualidad, como cliente, puede predisponerle a la confrontación y la lucha. Es decir que se ha producido un proceso “lógico” de adaptación y ajuste a la situación, probablemente de la mejor forma posible. Así, nuestra neurosis es la mejor elección adaptativa y gracias a ella hemos podido sobrevivir.

C. Naranjo lo hace explícito cuando plantea que las cosas son, en este momento, de la única manera que pueden ser. Esta aceptación supone confiar plenamente en ese proceso de autorregulación orgánica que está a la base de la autorrealización y que va más allá de ella, equilibrando y balanceando al propio organismo. Al mismo tiempo, confiar en que esas capacidades de las que hablábamos y que están en potencia, se van a actualizar de forma que permitan la autorealización, implica que existe una fuerza y un camino predeterminados y más grandes. Predeterminados, aquí, no significa cerrados y excluidos puesto que en principio no tenemos la imagen final del producto de la autorrealización.

Como es posible deducir ya, para el constelador, estos caminos no son otros que los movimientos del alma, y ésta fuerza la de esa Gran Alma a la que hace referencia B. Hellinger. “Darnos cuenta” y concordar (tomar conciencia de esa conciencia y sintonizar con los movimientos del alma), es asentir al destino, abandonando creencias y dependencias emocionales, avanzando como ser humano en un movimiento de entrega a todo tal como es, que nos permite participar del proyecto de “autorrealización total” que se hace realidad momento a momento. Es desde aquí desde donde Hellinger establece esa aceptación a todo tal como es, incluyendo todo y aceptando que existe una fuerza que

determina esa autorealización que hemos denominado total y que asentir a ella, asentir al destino, es nuestra única opción.

Como vemos, aunque los lenguajes son alejados y ,en momentos chocan, desde ambas formulaciones se acepta esa capacidad del ser humano de autorregularse y autorealizarse, que no es más que una fe que toma cuerpo como creencia, en base a la observación de lo que pasa en la vida.

REALIDAD — EXPERIENCIA

Forma parte de nuestra experiencia todo aquello que vivimos, aunque cabría diferenciar aquello que vivimos con conciencia y aquello que vivimos sin “darnos cuenta”. Pareciera que aquello de lo que no nos damos cuenta no formara parte de nuestra realidad, pues no tenemos posibilidad de integrarlo. Sin embargo, desde la práctica clínica, podemos constatar como determinados elementos no integrados (en muchos casos inconscientes) se convierten en emergentes repetitivos en forma de conductas problemáticas, síntomas, etc, que precisamente, porque el cliente no entiende, se ve incapaz de solucionar y son el origen de su demanda de ayuda. Es en este sentido, que la labor terapéutica implica el aumento del “darse cuenta” del cliente, en el que, en contacto con lo obvio, (ya sean percepciones internas, emociones, etc o relaciones externas de su contexto) prime su experiencia auténtica, y vaya disminuyendo ese “estar” en una zona intermedia (justificaciones, prejuicios, interpretaciones, intelectualizaciones, planificaciones...) que le limita y limita su percatarse consciente.

Es cierto que de acuerdo a lo planteado, la neurosis, en su experiencia pasada, le ayudó a sobrevivir, sin embargo, llega un momento en que no calza con la experiencia presente y los movimientos que realiza son obsoletos, generan un desgaste energético y le restan.

A la afirmación anterior habría que añadir, siguiendo a C. Naranjo, que “*las cosas son de la única manera que pueden ser*” y, aun, que “*el mundo es bueno*”, lo cual implica una comprensión no solo confiada sino compasiva que conlleva un grado de aceptación no exento de optimismo. Aunque desde nuestra percepción, la realidad puede estar plagada de dolor, amenazas, problemas... llevándonos a experimentar angustia, miedo, etc. que podemos expresar en forma de quejas y lamentos, éstos no serían sino parte de una estrategia manipulativa, puesto que estamos donde queremos estar, percibimos lo que queremos percibir, y hacemos lo que queremos hacer, aun cuando vivamos en una tragedia aparente.

Si podemos descubrir nuestra libertad dentro de nuestra esclavitud, podemos descubrir nuestra alegría debajo de la victimización y la queja. La evitación y rechazo del dolor y lo negativo, limita nuestra conciencia y no permite la integración, el centramiento y el equilibrio, situándonos paradójicamente, en la enfermedad y en la tristeza existencial.

Hellinger establece que forman parte también de nuestra realidad, determinadas experiencias que son reflejo de vinculaciones y enredos, en los cuales, el individuo como elemento, está al servicio del sistema. Un ser humano es como es porque algo ha sucedido en la familia que ha tenido influencia sobre su vida entera. Por ejemplo, alguien nace, pero su madre muere. Esta persona es inocente con toda seguridad y a nadie se le ocurriría pedirle cuentas por ello, sin embargo su vida se halla fatalmente vinculada con la muerte de la madre y siente culpa. En estos casos el asentimiento a la realidad implica la integración de la experiencia. Vivir las situaciones difíciles de esta manera, honrando su grandeza, así como las fidelidades que las han provocado, supone “comprender” que son el reverso de situaciones de amor hacia nosotros y que cuando hemos equilibrado las unas con las otras, surge la fuerza, la sintonía con el alma y el estado de tranquilidad y la alegría que conlleva.

En definitiva, nuestra realidad presenta elementos que percibimos como dolorosos, negativos, culpabilizantes, etc. que pueden ser vividos y no evitados, integrados y no rechazados de manera que pasen a formar parte de nuestra experiencia,

aumentando nuestro nivel de conciencia y sintonía, que, como resultado, propiciarán la paz y la felicidad (la salud).

LO EGOICO, LO EXISTENCIAL, LO TRANSPERSONAL, EL ESPÍRITU.

La Gestalt es concebida y encuadrada como una terapia existencialista. En este sentido viene a superar las dualidades que tradicionalmente se habían establecido de cuerpo-psique y con la irrupción del psicoanálisis de consciente-inconsciente. Estos modelos anteriores, se sitúan a nivel del ego, concibiendo este como la representación o la imagen mental, más o menos precisa, del propio organismo. El ser humano se identificaría por tanto con una imagen de sí que enmascara su auténtica realidad. El proceso terapéutico, consistiría en ir tendiendo puentes hacia la parte desconocida de la persona y reapropiarse de lo proyectado fuera, para ir completando esa representación de sí mismo.

La Gestalt, situada en lo existencial, concibe el ser de humano de una forma holística como un organismo total en contacto e interacción con su medio. Desde este punto de vista y, como venimos reiterando, entiende como básico el proceso de integración de opuestos, confía en la sabiduría autorreguladora del organismo y cree en el proceso de autorrealización que supone la ampliación progresiva de los niveles de conciencia.

A partir de aquí, adquiere una visión transpersonal, cuyo máximo exponente en mi opinión es Claudio Naranjo, que hace referencia a la capacidad del individuo para mirar con amplitud sus limitaciones de todo tipo, lo que implica que ya no las utilice para interpretar neuróticamente el mundo, deformando la realidad. Su posición es supraindividual y siente que forma parte de algo más, de un sistema, de un campo, que le mueve a ser como es y a hacer lo que hace y que precisamente, ese es su nivel de autorrealización. Amplía su conciencia y llega a una extensión de la identidad que va más

allá de la individualidad y la personalidad. Contacta con una conciencia global que le une al resto.

Por tanto, podemos advertir, que en la medida que se va ampliando el nivel de conciencia, se van superando visiones limitantes, de manera que se trascienden los límites egoicos, y el autoconcepto como imagen condicionada y empobrecida que representa, de forma reduccionista, el desarrollo personal.

De acuerdo a las enseñanzas de B. Hellinger, existe una conciencia personal basada en el derecho de pertenencia o la pérdida del mismo que actúa limitando, de tal forma que nos permite sentirnos incluidos en la familia o excluidos de la misma. En la infancia el cumplimiento de las formas de pensar y actuar que exige esta conciencia, es importante para su supervivencia, pues marca la pertenencia a su grupo, y por consiguiente, el rechazo a otros.

Al mismo tiempo, existe una conciencia colectiva que es inconsciente, que vela por la seguridad y supervivencia del grupo, que es arcaica (pues se remonta al origen del ser humano y su organización en clanes) y que no admite la diferencia, ni la moral, ni lo bueno, ni lo malo. Esta conciencia actúa como un instinto de grupo que sólo se propone una cosa: salvar la totalidad y restablecerla, y por eso, es ciega en la elección de sus medios (todos son válidos).

Podríamos establecer que ambas conciencias marcan lo egoico y lo existencial, si bien, están conectadas a lo transpersonal (en su faceta trascendente) a través de la conciencia espiritual que incluye a ambas, siendo una fuerza mayor que todo lo abarca. Lo espiritual tiene una esencia creadora pues, aunque todo depende de esta Conciencia Mayor y supone la autorrealización y el proceso que conduce hasta ella, ni el proceso está definido, ni la autorrealización está fija y cerrada.

La terapia Gestalt, sin traicionar sus orígenes (en los que lo espiritual tiene cabida), ha ido evolucionando y enriqueciéndose, integrando cada vez mayores niveles de espiritualidad, lo cual la ha dotado, bajo mi punto de vista, de una mayor profundidad.

Posiblemente por ello, no existe una gran dificultad para algunos gestaltistas en conectar con el ámbito de las Constelaciones Familiares y poder recoger sus aportaciones sin renunciar a la formulación, filosofía y vivencia de la Gestalt. Es más, reivindicándola como estructura necesaria y, en mi caso, imprescindible para poder depositar esta nueva aportación.

POSICIONAMIENTO — ACTITUD TERAPÉUTICA

En algunos de los apartados anteriores ya hemos mencionado determinados aspectos que caracterizan la relación terapéutica, no obstante, nos centraremos en este momento, en equivalencias desde el punto de vista del posicionamiento del terapeuta que van a decidir el éxito o fracaso de la relación. He de mostrar en este punto mi convicción, de que la posición respecto a este tema de las dos formulaciones es muy similar y que son fácilmente asumibles por los miembros de ambas.

Desde la terapia Gestalt, la relación se establece sobre la base de que el terapeuta conoce y participa de la experiencia humana, ha integrado la misma y ha accedido a un nivel de conciencia que le permite hacer algo con el otro (al mismo tiempo que hace algo consigo mismo). Supone también, el respeto al proceso y al ritmo del cliente, en un acompañamiento que le permite ir creciendo en la medida que va tomando conciencia, al margen de las necesidades y deseos del propio terapeuta. En este sentido, la premisa básica que establece Hellinger es que nadie puede dar lo que no tiene y nadie puede tomar lo que no necesita (primer orden de la ayuda).

El respeto a la enfermedad, más que el deseo de suprimirla, evita confluir con las exigencias que el cliente se hace a sí mismo desde su empeño de mejorar sin aceptarse. Paradójicamente, el cambio se produce cuando el cliente deja de tratar de ser lo que no es, pues es a partir de este momento, cuando genera conciencia de lo que realmente es y se produce la integración. Ello supone que el terapeuta se mantiene dentro de las

posibilidades, sometiéndose a las circunstancias e interviniendo sólo hasta donde ellas se lo permiten (segundo orden de la ayuda).

Tratar de tapar síntomas o de no aceptar determinados destinos del cliente, se convierte en una acción perversa que pone de manifiesto más la necesidad del propio terapeuta que su respeto al proceso. No ayuda más de la cuenta, en el sentido de no sustituir el propio crecimiento del cliente (autoapoyo) por falso apoyo o excesiva ayuda.

Hemos hecho hincapié en varias ocasiones en que la relación terapéutica se establece entre un adulto y otro adulto, de igual a igual (tercer orden de la ayuda). Este mismo principio se puede encontrar en la Gestalt desde sus inicios, cuando establece que el terapeuta no admite los intentos manipulativos del cliente que quiere mantenerse niño: ni su victimización, ni su inferiorización, ni su rebeldía le descentran y en todo momento apela a la responsabilidad (capacidad de generar respuestas adultas). Esta misma posición frustradora y muy implacable la suscribe Hellinger cuando expresa que la propia relación terapéutica, desde el momento en que diferencia roles, crea la posibilidad de manipulación del cliente que se considera con el derecho de ser ayudado. Por eso en las Constelaciones, el facilitador, en sintonía con los movimientos del alma, asiente a lo que es, por muy duro que sea y por mucho que pueda contrariar las expectativas del cliente.

El proceso terapéutico, desde un punto de vista gestáltico, trata de restablecer el equilibrio entre las necesidades del individuo y las de su entorno, ocupándose de las crisis que ocurren en esta incierta frontera y apoyando las potencialidades de la persona para desarrollarse mejor e intervenir más adecuadamente en su medio. Tiene, por tanto, muy en cuenta las relaciones de la persona con su medio. El modelo de Constelaciones es sistémico y lleva al extremo esta consideración, de manera que niega la relación personal con el cliente y pone su punto de mira en el sistema familiar (cuarto orden de la ayuda).

El terapeuta se aleja de las explicaciones, interpretaciones, justificaciones y la intelectualización en general, pues, estas ensanchan la brecha entre la autenticidad y la máscara egoica; están al servicio de la exclusión y no favorecen la reconciliación.

El trabajo del facilitador se desapega de la queja y visión anquilosada del cliente que proyecta fuera de sí su no asentimiento. Al mismo tiempo, huye del establecimiento de juicios (quinto orden de la ayuda) sobre el cliente o su sistema, no toma partido, pues esto le saca de su centro vacío y asiente tanto a la persona como al sistema, en una confianza básica en la rectitud de nuestra propia naturaleza, que le permite sintonizar con los movimientos del alma y trabajar al servicio de la reconciliación.

Finalmente la relación terapéutica en ambos casos se fundamenta en el asentimiento a la realidad, a lo que es. A la confianza en que lo que es, es de la mejor forma posible. En ocasiones el cliente se lamenta de cómo transcurrió su pasado y el terapeuta puede unirse a él en la lastima compasiva. En ese momento ambos están deseando que las cosas hubieran sido de forma distinta y por ende, negando la realidad de lo que pasó. Se están escindiendo de ella y perdiendo su fuerza. Si reconocemos lo que fue de la manera que fue, nada es en vano y todo adquiere su sentido y su fuerza. Gana en fuerza el cliente y gana en fuerza el terapeuta y no existe lugar para la pena y la compasión (sexto orden de la ayuda).

EN EL INTENTO DE ESCLARECER:

ALGUNAS VISIONES DESDE LA EXPERIENCIA DE
GESTALTISTAS CONSTELADORES.

ENTREVISTAS.

El presente apartado de este trabajo está concebido como una forma de acercamiento a la realidad de la práctica y de la experiencia directa de gestaltistas de reconocido prestigio y larga trayectoria profesional que, además, han tenido la oportunidad de formarse directamente en contacto con Bert Hellinger y que trabajan, cada cual desde su posición, con las Constelaciones Familiares.

Los objetivos perseguidos al incluir en el trabajo estas entrevistas son:

- Contrastar la visión de diferentes profesionales de la Gestalt, acerca de las Constelaciones Familiares como formulación.
- Valorar la aportación de las Constelaciones Familiares y sus posibilidades terapéuticas.
- Comprobar la posibilidad de integración de esta práctica en el trabajo gestáltico.

- Obtener elementos de clarificación y contrastación de conceptos provenientes de ambas formulaciones.
- Acercarnos a su vivencia personal como participantes y ahora facilitadores de Constelaciones Familiares.

A la hora de la selección de los entrevistados (Ramón Resino, Joan Garriga, Mireia Darder y Antonio Gámiz), he tenido en cuenta que, por su práctica profesional, no fueran personas que simplemente emitieran una opinión acerca del tema, sino que desde su implicación experiencial, pudieran aportar conocimiento y luz en un intento de esclarecer. Por supuesto, que otro criterio que ha intervenido en la selección y que ha tenido un papel preponderante, justo es reconocerlo, ha sido la admiración que siento por estos colegas. No obstante, he de explicitar que esta admiración que siento no es caprichosa, aunque podría permitirme que lo fuera. Está fundamentada, por un lado, en que, los cuatro son personas con sentido común, por otro, cada uno, con su estilo propio, encarna lo que yo considero un vivir gestáltico. Así que, sintiéndome más cerca de unos y conociendo, personalmente, menos a otros, todos cuentan con mi admiración.

Desde un punto de vista práctico, por tanto, he optado por realizar entrevistas más amplias a menos personas, buscando la calidad de las aportaciones que pudieran realizar las mismas, así como la posibilidad de extenderse en algunos temas que pudieran ser de su interés. En este sentido, he confeccionado un guión amplio que permitiera un abordaje desde distintos puntos de vista y dar cuenta de las distintas temáticas. Ha permitido contar con una estructura común para todos y al mismo tiempo dejar libertad de movimiento para adentrarse con más profundidad en algunos temas. A continuación se recogen los contenidos de este guión que, lógicamente, marcan la base de las entrevistas que se presentan a continuación.

Guión Entrevista Gestaltistas Consteladores

1. - Respecto a la praxis profesional.

- a). ¿Son las Constelaciones Familiares una terapia? ¿Un instrumento terapéutico?...
- b). ¿Cómo has incluido el trabajo con Constelaciones Familiares en tu práctica profesional de Gestaltista?
- c). ¿Qué te han aportado profesionalmente?
- d). ¿Qué aporta la Gestalt a las Constelaciones Familiares?
- e). ¿Utilizas la Gestalt y sus herramientas en Constelaciones Familiares?

2. Acerca de la relación Constelaciones Familiares y Gestalt.

- a). Constelaciones Familiares y Gestalt, aparentemente son formulaciones muy diferentes. ¿Qué piensas de ello?
- b). ¿Cuáles serían los elementos más diferenciadores?
- c). ¿Cuáles los más afines? Donde ambas se encuentran.
- d). En tu experiencia concreta. ¿Las Constelaciones Familiares y la Gestalt son prácticas diferenciadas? ¿Se complementan? ¿Cómo?

3. Formulación y teoría.

- a). ¿Cuáles son los aspectos teóricos más relevantes de las Constelaciones Familiares según tu criterio?

b). ¿Cómo entiendes los siguientes términos y como los relacionarías con otros provenientes de la Gestalt?

1. Campo
2. Conciencia
3. Alma
4. Espíritu
5. Movimientos del Espíritu

c). ¿Cómo has vivido la Transición de las Constelaciones Familiares a las nuevas Constelaciones Familiares del Espíritu? ¿Adviertes muchas diferencias?

4. De tipo personal.

a). ¿Cómo conociste las Constelaciones Familiares?

b). ¿Cómo fue el contacto personal de un/a Gestaltista como tú con Bert Hellinger y las Constelaciones Familiares?

Finalmente, expresar que para no perder frescura y dinamismo se ha mantenido el tono coloquial empleado en las entrevistas, pues, bajo mi punto de vista, no le restan rigor en absoluto, y le dotan de la calidez propia del lenguaje hablado.

ENTREVISTA A RAMON RESINO

- ***La primera cuestión... ¿las Constelaciones Familiares son una terapia, un instrumento terapéutico...?***

No solo no las considero una terapia, sino que el propio B. Hellinger está en contra de “la terapia”. Yo las considero una herramienta terapéutica que vino a enriquecer el patrimonio que ya teníamos.

- ***En este sentido, ¿cómo ha influido el trabajo con Constelaciones Familiares en tu práctica profesional como gestaltista, qué incidencia tienen?***

Lo que me encantó de las C.F. fue la aportación de improvisación que hizo de la energía. En el teatro siempre habíamos ido a la búsqueda de la improvisación pura, y por mucho que nos esmeráramos, en los años 60, 70, esta improvisación pura siempre dejaba mucho que desear. Solamente algunos... como “*La Fura dels Baus*” consiguieron propiamente improvisaciones de alto grado.

Pero con las Constelaciones aparecía todo un código de improvisación de la energía que en el teatro habíamos buscado mucho tiempo y que no era ni más ni menos que cómo lo manifestaban los griegos en su tragedia.

¿Qué te han aportado profesionalmente, las Constelaciones Familiares?

En ningún momento pensé en usarlas como herramienta terapéutica, me gustaba el movimiento que se daba y, así como Joan (Garriga) al día siguiente estaba haciendo constelaciones y atendiendo personas con una constelación, yo no; pero fue después de tres años y medio que en consulta un día me vi haciendo una constelación con un paciente que estaba atrancado, que no salía ni para adelante ni para detrás, y aquella

constelación descongestionó la situación, y partir de entonces, no dejé de utilizarlas. No las utilizo en consulta, aunque ya no podemos hacer encasillamientos de un código u otro, ya el código de cada uno es integrativo. No olvides que yo no soy psicoterapeuta, que yo soy dramático-terapeuta, y entonces improvisé la fusión de la dramatización y la Gestalt. Porque veía que la Gestalt en su aquí-ahora era lo que más se parecía a la espontaneidad, al trabajo de un teatro puro. Me identificaba con la lingüística, con la gramática que proponía Perls. Entonces desde ese ser dramático-terapeuta, que con lo que trabajo es con el beneficio terapéutico de la búsqueda del personaje y no de la neurosis, pues un día salí enriquecido del movimiento de las Constelaciones y cuando las manejo ya no puedo prescindir de todo lo que sabía de la Gestalt o de mi actitud en la Gestalt, no es nada premeditado, sino que ya el código va saliendo solo.

- *¿Qué crees que aporta la Gestalt a las Constelaciones? Porque normalmente las Constelaciones, al ser más recientes, han influido en los gestaltistas, pero yo creo que también la Gestalt, aporta y genera una forma de hacer, diferente, si me apuras.*

Si preguntas eso es porque desconoces en parte la evolución que tuvo Hellinger. En una entrevista que le hicimos en Barcelona. Joan, Mireya y yo, en esa entrevista, él dijo que la primera praxis de Gestalt, la primera silla caliente que hizo en Alemania, se ofreció voluntario y fue definitiva para él, que fue lo que le hizo colgar los hábitos. Entonces, si la Gestalt le hizo una aportación tan definitiva, el mismo confesaría que luego, toda la protocolización que hizo en los órdenes del amor a cerca de los padecimientos que había en los miembros de una familia, él explicó cómo iba impregnado de la actitud gestáltica que aprendió en aquel entonces. No solo por la toma de conciencia que tuvo, que le llevó hasta colgar los hábitos, sino porque volvió al seno de cuál era la desviación de su propio sistema, que le había llevado ponerse al servicio de la tribu.

Podríamos decir más cosas concretas que la Gestalt aportó a las Constelaciones, pero ¿para qué?

- ***En este sentido, consideras que las herramientas básicas de la Gestalt desde el punto de vista de la utilización de la silla, desde lo que es el posicionamiento desde ese centro vacío, etc, tienen que ver con las Constelaciones con esa actitud presente, vacía y desapegada que plantea Hellinger?***

Exacto, B. Hellinger habla de “sin intención”, sin deseo, sin emoción; entonces como punto de partida, como punto neutro de partida, de ese movimiento fenomenológico, tiene que ver y mucho, no?, y yo creo que se tiene que seguir haciendo esa silla vacía, que hay que seguir hablando con el cojín como ortodoxia de evolución de la toma de conciencia, pero no obstante es muy rico cuando en vez de quedarnos en el cojín, lo podemos llevar (a mi me atrae mucho como dramatisa), a los representantes en vivo en directo. Yo hasta ahora, más allá de las implicaciones caracterológicas, no vi ningún canal a ninguna persona que se pusiera a mi servicio de interpretación, de un canal que defraudara, que estuviera implicándose fuera de la corriente. No, en la experiencia que tengo.

- ***¿Son formulaciones muy contrapuestas? ¿muy diferenciadas en la práctica profesional?***

Yo creo que es un tema de celo. Aunque B. Hellinger es el primero que protocoliza los órdenes del amor, los desajustes que hay en un sistema para que sufra un miembro, estaban protocolizados pero de otra manera, no con este código de ordenes del amor, ordenes del espíritu, ordenes de la ayuda. Si bien él es el primero, Perls, en sus videos, tenía actitudes muy sistémicas y hay ocasiones que uno puede ver la constelación, la geometría constelar que estaba desarrollando con el miembro de la familia, con el grupo, los componentes del grupo, con el origen de cada uno de los miembros...

- ***¿Cuáles serían los elementos más diferenciadores, según tú, entre las constelaciones y la Gestalt?; ¿en qué cosa puede haber más desencuentro entre estas dos formulaciones teóricas?***

Son cosas distintas, las Constelaciones son una herramienta, y una herramienta sistémica, mientras que la Gestalt es una gramática, una gramática yo diría, casi espiritual que atiende al desarrollo del ser, a la toma de conciencia del ser, que está formulada para llevar un proceso terapéutico de exposición, nudo y desenlace, mientras que la constelación es una herramienta de aquí ahora y ni se ocupa de donde parte el paciente ni a donde va, sino que aquí ahora trata de ver cual es la composición familiar, el trabajo terapéutico lo tienen que hacer. Yo ya vi, que muchas constelaciones ha venido a rematar trabajos terapéuticos que estaban detenidos. Y al contrario, muchas constelaciones desataron la posibilidad que gente, que nunca se había acercado a la terapia, se acercase. Y por supuesto, se acercase a la Gestalt.

- ***Los elementos más afines que comunican esta practicas...***

Creo que la coincidencia es solo el aquí ahora. El aquí ahora del gestaltista es la elaboración de llegar a darse cuenta y la constelación te permite el aquí ahora en la acción, y claro que está trabajando con una estructura genética porque esta partiendo de toda la composición familiar, y con una estructura filogenética, entonces la riqueza que se crea en el campo, que unas veces son representantes de los miembros familiares y reciben la genética, y otras del comportamiento, la contención, la audición y el aprendizaje que está llevando, pues esto es una viveza que no siempre está en la Gestalt. Lamentablemente hay una Gestalt a veces muy verborreica, y esto no lo quería Perls y esto no te lo permiten las constelaciones. Solo interesan los actos de muerte y de amor, son muy “gitanas”. Ese aquí-ahora, esa espontaneidad, el “soy el que soy”. En la constelación no vale “esto fue así”, y no valen interpretaciones de cómo fue; en las constelaciones, es dar ese paso del que hablaba Reinhardt, del que hablaba F. Perls y Paco (Peñarrubia) nos cuenta en la revista. En la constelación es ofrecer la posibilidad de dar ese paso al actor para pasar de la tramoya a la escena, del actor al personaje.

- ***¿Cuáles son los aspectos teóricos más relevantes de las Constelaciones Familiares, según tu criterio?***

Yo creo que no viene a decir nada más que no estuviera dicho en la sistémica ortodoxa, lo único es el cómo formula y cómo habla de los órdenes del amor, después

habla de los órdenes del espíritu, y después habló de los órdenes de la ayuda, en la familia, en la pareja. Y cómo esto se atrevió a llevarlo no sólo a los sistemas familiares sino a los sistemas empresariales, comerciales. Yo creo que es la nomenclatura, la formulación y haber podido ofrecer la vivacidad de pasarla a la acción escenificándola. Son anclajes vivos de la PNL, el paciente que introyectó con una constelación y que ancló una imagen reparadora, ya no va a estar tan impudicamente ausente en el olvido de sí.

- *¿Cómo relacionarías tú, términos como campo, conciencia, alma, espíritu y movimientos del espíritu?*

Antes olvidé decirte que esta aportación de Hellinger (cuando te hablaba de la sistémica)... la aportación es haberse atrevido a utilizar este lenguaje tan transpersonal, tan integrativo, hablando de ordenes del amor, del espíritu, pero que esto... bueno, B. Hellinger ha tenido la osadía en este siglo, y en este contexto, pero que esto está recogido en todas las culturas, cristianas, musulmanas, hebraicas y así llegamos hasta Confucio que ya tenían formulados estos mismos órdenes, lo que pasa que a Confucio hay poca gente que lo lee. Como a Jung que ya trató de Constelaciones Familiares en 1910.

Entonces, “campo”: La constelación es una oportunidad practica de estar trabajando en el campo, de partir del campo, no se habla del campo, se parte del campo, estamos en el campo, y el campo se crea y vemos cómo propicia el fenómeno.

- *Así que desde tu punto de vista ¿“campo” trascendería del concepto de “contexto” desde la Gestalt al tener unas connotaciones de energía creativa?*

No, que trascendería no, sino que tenemos la posibilidad de percibirlo, de comprenderlo, con los cinco sentidos, de actuarlo. Vívido.

“Conciencia”: él habla de la conciencia y dice: en definitiva, quien se encarga de regular estos ordenes del amor o los desajustes, es la conciencia. Él tiene una imagen “la conciencia seria como el perro que guarda al rebaño”. Qué más da el perro, que “el perro de arriba” de F. Perls, cuando habla de la voz de la conciencia. En cuanto a los demás vocablos, creo que son cultura, y a mí no me preocupa porque son cultura que la hemos “mamao”. Y da igual que la religión cristiana diga “Yo soy el que soy”, que los budistas digan que el presente es la imagen viva de Dios, o que Dios se manifiesta a través de un sintagma como el presente. Entonces no me preocupa, todas las culturas, las religiones hablaron del espíritu, del alma, y yo me siento tan identificado con la concepción coránica del alma, con la concepción hebraica, con la concepción cristiana, con la budista....

- *En ese sentido, quizá los movimientos del espíritu sea una aportación que no estaba en estas culturas, porque de alguna forma se habla del espíritu como algo superior y trascendente, pero de esa plasmación del espíritu en movimientos concretos...*

Yo trabajo mucho en la selva amazónica y allí esto, está muy vivo, hay una actitud más espírita, más espiritual, más espiritista. Aceptan la manifestación espírita del ser. Si bien en la Biblia está recogido en esta escritura la imagen poliédrica de Dios, cómo cada uno estamos hechos a imagen y semejanza de Dios, y por ahí podemos asociar qué significa en estos parámetros el alma, la Gran Alma que dice Hellinger y que significaba el inconsciente colectivo. Creo que, de alguna manera, también todas estas culturas nos enseñan a reconocer que cada uno de nosotros es manifestación del Gran Espíritu.

- *Una concepción muy panteísta, muy al nivel de Espinoza, todo es Dios, somos Dios, formamos parte de lo divino y parece, que esto, incluso Perls llega un momento en el que dice: si desarrollamos, si permitimos el libre fluir de nuestras capacidades*

estamos ante la omnipresencia de lo divino, sería muy similar lo que tú dices ahora mismo, ¿no?

Si. Desde esta conciencia yo quiero contar una anécdota que me gusta contarles a mis alumnos cuando les digo en una ocasión que me rebelé a mi padre a los 13 o 14 años. Mi padre era muy senequista, muy sobrio... y me contestó con ese senequismo: “cuando os hicimos, os entregamos una llavecita, con esta llave podéis abrir la puerta, si la abríis a la derecha os encontraríis con la vida, si la abríis a la izquierda, os encontrareis con la vida”. Esta concepción tan clara, de que tires para donde tires la vida te está esperando. Esta fue la primera lección gestáltica en que yo tome conciencia. Déjate fluir, déjate estar, hagas lo que hagas, la vida se abre paso sin pedir permiso.

- ***Te preguntaba también, cómo ves y cómo has vivido la transición de lo que Bert denomina las “Antiguas Constelaciones” hacia las “Nuevas Constelaciones”.***

No, para mí que no hay tal cambio. Si bien hay evolución, es en el formato de abordaje, pero él desde el primer momento que lo conocí, que lo conocí cuando viene a España y en el libro de G. Weber, que es el primero que se edita, ya hablaba del espíritu, “movimientos del espíritu”. Yo creo que la percepción de diferentes movimientos fueron, (por mucho que él ha querido explicar, el Gran Alma, el alma el espíritu) al final, según yo lo veo, seguir haciendo lo mismo que el primer día con distintos abordajes.

Él estuvo en la China en Japón y él aprendió, ante la veneración que tenían los orientales ante sus mayores, a actuar sin que tuvieran que manifestar sus dolencias en público, y o bien, él se ponía a actuar, se hacía canal y atendía lo que le parecía que necesitaba, o bien en privado, le había dicho si estaba dispuesto a trabajar esto. Y todo esto para no ofender a los mayores. Y fue a partir de aquí que empiezan los movimientos del espíritu, pero al final la constelación, bueno empezó a incluir que los representantes no siempre eligieran a los representantes, él empezó a intervenir más, a ser mas interventor y manipulador del suceso, y en cuanto tenia clara la imagen reparadora la avanzaba. Y a esto le llamaba él fuerza espiritual y manifestación de espíritu. Él dice

cuando el terapeuta, el facilitador recibe la información, hay que lanzársela al pecho como si de una flecha se tratara, igual que los sincréticos brasileros tienen a Oshosi el señor de la puntería, que va al blanco de la diana.

- ***Esto ya lo hacia Perls...***

Lo que pasa es que no hay tantos gestaltistas como F. Perls que se lo permitan. Lamentablemente hay muchos gestaltistas necesitando mantenerse, y entonces alargan mucho el proceso y esto es muy certero. Bert Hellinger, dice: el primer duelo que hay que aprender a hacer para reconciliarse con el duelo de la muerte, es el duelo de la despedida del terapeuta, este apego que tienen muchos pacientes al terapeuta para cuidar de él a partir de que no se pasa a la acción. Y si se posterga y seguimos en el diletantismo, estamos contribuyendo a que el paciente comience a cuidar al terapeuta y en esto la constelación es expeditiva. Es un rayo, porque, aquí y ahora, atraviesa la vehemencia de cuál es la mentira o que es lo que estas obviando, sea marginado, sea excluido, etc.

- ***Finalmente, una parte más de tipo personal ¿cómo conociste las Constelaciones Familiares?***

Fue a través de un gran amigo, Joan (Garriga), ya sabes, compañero, amigo, hermano... La traductora que en aquel momento tenía Bert se venía a vivir a España y se acercó a Barcelona y le ofreció a Joan y este confió y tuvo la osadía de introducirlo en España, que estaba muy abonada al trabajo transpersonal con Claudio Naranjo. Con todo el desarrollo de la Gestalt que había hecho Claudio, la gente estaba muy sensibilizada, y era toda esta gente que fue al 1º Simposium que hubo en Barcelona. Yo participe en una constelación de representante, él no sabía que yo era actor y la simpatía fue mutua. Yo le dije “a ver cuando te vemos en Sevilla, y el dijo “cuando tú quieras” y pusimos para ese mismo año en noviembre, en otoño, pusimos una fecha, y vino, y fue un suceso. Y siempre estuvo disponible. Ahora esta mayor y se mueve menos, pero yo tengo la esperanza de que siga. A partir de entonces todos le seguimos, vimos sus movimientos en Sudamérica: Chile, México, Argentina... fuimos por todos los países latinoamericanos y algunos europeos y nos pudimos hacer con la que estaba siendo la irrupción en el momento.

Luego vino otra etapa que fue con M. Sophie. Él se separa, fruto de toda esta coherencia y en Toledo..., a raíz de Toledo se separa, y se alía con Sophie, una mujer que le seguía a todos sus movimientos como nosotros, iba a todos los países acompañándole, era una antigua alumna de él y ya consteladora, y se casó con ella y empieza otra etapa de elaborar en común, para mí bonita también.

- ***Hemos tenido la oportunidad de trabajar incluso con Sophie aquí en La Montera, fue un regalo.***

Yo también invité a Sophie por si sola, una profesional. Me gusta más sola que cuando esta trabajando con Bert, pero hay que agradecerle mucho el apoyo que Bert ha tenido con esta mujer, pero a mi M. Sophie me gusta cuando trabaja sola. Y a continuación también se adhirió Juan Carlos Corazza, a él también le apasionó la gente de teatro que íbamos a las constelaciones y cómo valorábamos el fenómeno. Tenía mucho que ver con todo lo que habíamos aprendido, de Stanivlaski como orgánico, del método del distanciamiento de Bertol Brecht (el habla del distanciamiento del terapeuta, de los personajes...), tenía mucho que ver con la síntesis que pretendió hacer el “Actor’s Estudio” de Elia Kazan...

- ***¿Y fue Corazza el que lo lleva a Toledo?***

No, no, él plantea que lo hagamos, él nos está viendo como una troica, y somos nosotros los que le decimos que por qué no en Toledo, por aquello de todo lo que tenía que depurar esta tierra como reencuentro de las tres culturas y de nuestra ascendencia...

- ***Finalmente, a nivel personal ¿Cómo te has sentido, de alguna manera, tratado por las Constelaciones Familiares?***

Muy bien, muy bien. Yo solo hice una. A mí solo me hizo Bert una, en Pilas. ¿Estabas tú?, en el 2000 quizá.

- ***Si, estábamos gente de “apasionados anónimos” y tu constelación fue como fuera de tiempo, un poco en la tramoya, pude participar de ella.***

Yo solo hice una y a mí me ayudó mucho. Yo ya tenía mucho batallado a nivel de carácter de individualidad, de neurosis... había aprendido mucho con Claudio y estoy muy cerca de Claudio, había podido beneficiarme de todas la supervisión que él hace, pero la inyección que me dio ponerme en orden propiamente al “berrinche” que yo tenía con mi familia numerosa, mi padre, mi madre... y la guía que ha sido para ponerle límites ordenados a mis hijos, muy didáctico. Y en la escuela me ha servido, yo he seguido en la enseñanza hasta este viernes que me jubile, y en la escuela ha sido prodigioso reordenar a los alumnos dentro de la clase... y un regusto por recuperar la tragedia griega.

- ***Yo creo que para ti como dramático-terapeuta ha tenido que ser una cuestión muy interesante ver el relieve que le da a la acción dramática, no al dramatismo, sino a la acción dramática que la vida tiene...***

Sí, yo disfruto mucho con los espectáculos que se dan, disfruto estéticamente, pero luego, claro, uno tiene que atravesar la manifestación del dolor que se manifiesta infernalmente, como en ningún otro método yo había visto.

Muy bien, pues...Gracias Ramón.

Por nada.

ENTREVISTA A JOAN GARRIGA

- ***¿Crees que las Constelaciones Familiares son una terapia, un instrumento terapéutico, como lo consideras tú?***

Bueno, son un instrumento de ayuda, y como tal, se podrían llamar un instrumento terapéutico y de hecho la mayoría de los profesionales de las Constelaciones Familiares encuadran su trabajo dentro de un contexto terapéutico. Hay que decir que Bert Hellinger, su creador, no lleva tan bien la palabra “terapia” pero no me consta que la sustituya por otra que señale bien lo que esto hace, más allá de cura de almas o similares. Parece más interesante el epígrafe más amplio de ayuda.

Hellinger lo encuadra más desde la perspectiva de que las Constelaciones generan movimientos dirigidos por el espíritu o una fuerza mayor que nos abarca. Sea lo que sea, es un instrumento terapéutico que ayuda fuera de los protocolos clínicos al uso, pero tampoco la Gestalt tiene, en general, protocolos clínicos al uso, o sea la Gestalt tiene un trasfondo espiritual y de confianza en una sabiduría organísmica, en una natura un poquito más saludable que la mente estricta; es decir, sí, en mi opinión es un instrumento terapéutico en el sentido de que ayuda a las personas a encontrar soluciones y caminos para problemáticas a veces muy difíciles.

- ***¿Cómo has incluido tú el trabajo con Constelaciones Familiares en tu práctica profesional como gestaltista?***

Para mí ha sido fácil, y para mí ha sido una inyección de aire fresco y más que cambiar de modelo, en mi opinión lo que han hecho es enriquecer y ampliar el modelo gestáltico, en el sentido en que por ejemplo yo no encuentro mucha diferencia entre la Gestalt y las Constelaciones Familiares, en lo que tiene que ver con la actitud del terapeuta, con la manera de ayudar, con el encuadre, con el respeto, con lo dialógico del yo tu, y en lo que sí que hay diferencia es que, en mi opinión... esto lo expliqué en un artículo , y yo creo que la Gestalt no es una terapia sistémica, es una terapia dialógica y no es sistémica porque no se plantea el campo grande en que la persona está insertada, lo que se plantea la Gestalt es el sentido del contacto entre el yo y el tú o cualquier otro lugar interior o exterior; en cambio las Constelaciones Familiares a una mente que abarca a muchos y permite poner a la persona en las influencias de esta mente colectiva que abarca a muchos. Esto no lo hace la Gestalt y por otro lado yo siempre digo que la Gestalt se ocupa muy mucho de trabajar los aspectos internos, los yoes internos, de armonizar la personalidad interior y las Constelaciones Familiares se ocupan más bien de los aspectos interpersonales y de los vínculos; no digo que la Gestalt no se ocupe de los vínculos y las relaciones ya que sería una tontería: La Gestalt no es “introspectoreflexiva”, es más bien un darse cuenta en el contacto con la realidad. La Gestalt también, como digo en mi libro “Vivir en el Alma”, se ocupa de amar lo que somos, de trabajar para ponernos en paz con lo que somos y las Constelaciones con los que son, enfatizando el ámbito sistémico. Obviamente la Gestalt trabaja con el padre, con la madre, con el primo o con quien haga falta, la Gestalt es más rica en matices y las Constelaciones Familiares están más restringidas al trabajo específico sistémico de los nexos familiares. Para mí, ha sido natural y no creo que cuando hago constelaciones deje de ser gestaltista y tampoco creo que cuando hago Gestalt deje de tener la mirada en lo sistémico de las constelaciones, pero bueno, la diferencia principal es que yo creo que la Gestalt no es una terapia sistémica y Constelaciones claramente sí, y por otro lado ambas comparten la idea de la autorregulación orgánica, de la sabiduría interior de que hay algo más grande que nos ampara y nos conduce con independencia de nuestra voluntad y de nuestras herramientas intelectuales.

- ***En ese sentido ¿Qué te han aportado profesionalmente porque tu ya habías estudiado terapia familiar sistémica antes de las Constelaciones Familiares?***

Lo más innovador que aportan las Constelaciones Familiares es el método, y en este sentido no es lo mismo una escultura familiar, no es lo mismo un psicodrama, no es lo mismo la dramatización gestáltica que la metodología de las Constelaciones Familiares, porque expande la manera de hacer del terapeuta sobre todo hacia la idea de la mente colectiva y de que se crea un campo y este campo dirige la terapia en lugar de ser dirigida por el terapeuta. En las Constelaciones Familiares el terapeuta necesita ponerse más humilde porque él no dirige la terapia, ni siquiera la dirige el paciente, la dirige la propia fuerza del campo que va mostrando movimientos que conducen hacia la reconciliación o la integración, a la armonización, etc.

- ***Y en ese sentido, ¿tú qué crees que ha aportado la Gestalt a las Constelaciones Familiares?***

Bueno, yo creo que la gente que únicamente sabe Constelaciones o está deficientemente formada en su práctica y se apoltrona en sus aparentes dogmas, le falta el complemento de haber trabajado con la propia actitud, con el propio lugar interior, con la propia responsabilidad, le falta saber usarse como instrumento de relación terapéutica, le falta una comprensión más amplia del juego interior, de las distintas voces interiores, y sobre todo de las complejidades de los juegos psicológicos y la relación ayudador-ayudado, o terapeuta-paciente. Le falta por ejemplo, una comprensión caracterial como la que ofrece el Eneagrama, (aunque la Gestalt de F. Perls no trabaja directamente con lo caracterial, la Gestalt española que está muy influenciada por las enseñanzas de Claudio). Tomar en consideración también la máscara, los estereotipos, que se yo, las caricaturas de cada uno es un enriquecimiento enorme para alguien que trabaja en Constelaciones. La persona que maneja únicamente Constelaciones Familiares está un poco manca también, de un espíritu interior que concede la Gestalt. Hace unos días lo decía una mujer que primero estudió Constelaciones y luego Gestalt y decía “*ah no, pero es que la Gestalt es como la estructura y las Constelaciones Familiares es como una herramienta más*”, y yo también lo siento así.

- ***Entonces, ¿la Gestalt aportaría la estructura, como el ensamblaje, para poder utilizar las Constelaciones Familiares en un momento determinado?***

Sobre todo la Gestalt lo que aportaría es la actitud interior y el propio trabajo con la persona del terapeuta y como usar ésta en el espacio terapéutico y en el proceso relacional con el cliente, llamémoslo así, porque la técnica en sí misma de las Constelaciones es simple y por ejemplo hay demasiados consteladores que trabajan muy dogmáticamente tratando de imponer lo que B. Hellinger llama los órdenes, ¿no?, pero es un poquito pobre, necesita un poco más de creatividad, un poco más de juego de la vida. Es tan fácil para muchos convertirse en apóstoles de nuevas normas e ideas y tratar de calzar la vida en ellas, en lugar de, al revés, mantenerse experienciales y fenomenológicos.

- ***Una actitud más abierta, más en contacto, ¿no?***

Exactamente, que en realidad es lo que funciona, porque incluso en Constelaciones Familiares, yo creo que un 75% de lo más importante que ocurre es el propio nexo entre el terapeuta y el paciente aunque dure media hora.

A veces los consteladores que no son terapeutas o que no han tenido otros aportes formativos les falta ese contacto y se impostan a sí mismos o se esconden en sí mismos o no tienen la conexión con el proceso espontáneo de las cosas y entonces lo sustituyen por dogmatismos y parafernalias y ritualismos dentro de las Constelaciones Familiares pero esto, en sí mismo, en mi opinión ayuda poco.

- ***El segundo bloque es a cerca de la relación entre las Constelaciones Familiares y la Gestalt ¿son formulaciones muy diferentes?, ¿cuáles serían los elementos más diferenciadores y cuáles los elementos que más acercan estas dos formulaciones?***

Si escuchas a B. Hellinger cuando habla de la actitud terapéutica, es casi mimética con lo que dice F. Perls a cerca de la actitud terapéutica, es decir, de un centro vacío, de un lugar indiferenciado...

Pero también F. Perls dice tengo ojos y tengo oídos y no tengo miedo, es decir un espacio de libertad, de vacío interior, que es equivalente, que no hay diferencia... por eso para mí ha sido muy sencillo.

Y ¿qué las diferencia? , pues sobre todo el método; por ejemplo en Gestalt se trabaja mucho también con dramatización, pero es más teatral, más creativa, y en Constelaciones el método es distinto y lo importante es que es el propio método el que va por delante de la propia creatividad del terapeuta, o algo así y por lo demás también las Constelaciones Familiares se diferencian de la Gestalt en que casi siempre ponen el acento en los vínculos y la Gestalt pone más el acento en el yo y en los distintos yoes que hay dentro de uno.

- *Parece también que la aportación de las Constelaciones Familiares con esas vinculaciones con antepasados y con esa compensación a veces, que es necesario por parte de los posteriores, es algo muy diferenciador, ¿no?*

Sí por ejemplo, la idea que tienen las Constelaciones Familiares de la no exclusión, de los peligros de la exclusión porque aquello excluido en lugar de ser apartado se queda más cerca o es representado, pero esta idea yo creo que está en la Gestalt,

- *Si, con las partes de uno mismo.*

Lo que apartamos de nosotros mismos, luego se expresa de otra manera, es decir, si apartamos la rabia, luego tenemos una enfermedad o la rabia se abre camino por otro lado, en este sentido es un poco parecido. Ahora, la teoría de las Constelaciones Familiares aporta ideas novedosas como el lugar de cada quién, la compensación entre el dar y el recibir, también aportan mucha sensibilidad hacia la importancia de los hechos. Yo creo que a veces los gestaltistas no dan tanta importancia a los hechos sino a los

caracteres, a cómo son las personas, a su personalidad. Por ejemplo, a mí el haber aprendido a darle importancia a los hechos y ver que los hechos, en sí mismos, tienen repercusión en como las personas se estructuran a si mismas, ha sido importante, porque yo esto antes no lo sabía. Por ejemplo si alguien me contaba que su abuelo se había suicidado, yo no le daba tanta importancia, aunque es obvio que la tiene, son asuntos cruciales y yo creo que un buen gestaltista también debería estar sensibilizado a esto.

Amplía un poco el sustrato de ideas con que es posible trabajar y también extiende la mirada, por ejemplo, un constelador rápidamente está sensible a la importancia de lo que ocurrió con una pareja anterior y para un gestaltista esto necesariamente no está tan claro. Y aunque un gestaltista haga un diálogo de silla caliente con la pareja anterior, no es tan claro que la haga con una pareja anterior del padre o del abuelo por ejemplo.

- ***Entonces, si te entiendo, en tu experiencia concreta, las Constelaciones Familiares y la Gestalt serían unas prácticas complementarias, no ha habido ningún choque por así decirlo a la hora de incorporar una y otra.***

Paco, en mi manera no. Yo sé que esto, a veces lo explico y a la gente le parece extraño y también me consta que... muchos gestaltistas están un poco cautelosos con las Constelaciones Familiares. Y creo que es por dos razones: la primera porque hay consteladores con menos formación... y luego que cada uno defiende su propio “terruño” de conocimiento terapéutico, entonces si uno es gestaltista no le gusta tanto el análisis transaccional, o el psicoanálisis o la PNL o las Constelaciones Familiares , otros integran Gestalt y análisis transaccional, o Gestalt y PNL, Gestalt y Constelaciones Familiares ...

- ***La tercera parte es sobre ¿cuáles son los aspectos teóricos más relevantes de las Constelaciones Familiares? ¿habría una relación de conceptos como campo, conciencia, alma, espíritu y movimientos del espíritu con otros provenientes de la Gestalt?***

Bueno lo más relevante de la teoría de las Constelaciones Familiares son los Ordenes del Amor, y la idea fundamental de que el amor, en sí mismo, no basta. Pero esto lo sabe todo el mundo, un gestaltista también, de que el amor no es suficiente, de que lo que se necesita es el Buen amor o la buena gestión del amor, la cual tiene que ver con el reconocimiento de los excluidos, con el buen lugar de cada quien, tiene que ver también con la atención a los desequilibrios en el intercambio, tiene que ver con que cada quien sea adulto... pero a mí no me parece tan distinto de la Gestalt, porque en Gestalt también hay una preocupación por la responsabilidad personal, cada quien es adulto y si uno acepta recibir mucho más de lo que puede devolver entonces se queda pequeño y entramos en juegos psicológicos y la Gestalt es muy experta también en comprender los juegos psicológicos y confrontarlos.

Luego forma parte también del cuerpo teórico de las Constelaciones lo que llamamos los Ordenes de la Ayuda. Pero también aquí extrañamente, lo que establecen las Constelaciones Familiares con los Ordenes de la Ayuda es muy parecido a la Gestalt.

- *Sí, yo creo que se podría suscribir fácilmente porque está muy en relación.*

Si es lo mismo, porque la Gestalt decía la sopa de pollo es venenosa como queriendo decir que ayudar no ayuda. Los Ordenes de la Ayuda vienen a decir que tiene que ser dos adultos, sin juegos psicológicos, donde nadie se pone por encima de nadie y el terapeuta está libre del papel de salvador o de víctima o de perseguidor y el paciente también, entonces esto que dicen los Ordenes de la Ayuda está formulado, como envasado, en una teoría con palabras propias, pero está muy cerca a lo que dice la Gestalt: un diálogo entre el yo y el tú, desde la consideración de que son igualmente adultos y F Perls, por lo que cuentan, fue implacable a la hora de desenmascarar posiciones manipulativas y de falso apoyo para exigir el auto apoyo de los pacientes. Si tú ves el trabajo de B. Hellinger también desenmascara y es implacable con las personas que no se toman a sí mismas con seriedad y responsabilidad y tratan de manipularlo.

Luego, lo que es más diferencial: en Gestalt se habla del contacto entre lo propio y lo ajeno. En Constelaciones Familiares se habla más de una mente que está por encima de lo propio y lo ajeno y los aúna y los envuelve y los atrapa en un destino común o movimiento común, y esta idea creo que muchos gestaltistas no la suscriben o no la entienden simplemente. Porque saltar de la imagen de la mente individual a la mente colectiva y que ésta tiene conciencia propia y reglas de juego propios, es un salto extraño, que no llega a los gestaltistas. Ni tiene por qué llegar, cada cual trabaja en su ámbito, pero yo creo que esto forma parte de la teoría de las cosas. Es decir, un gestaltista no tiene porque ser ni pensar como sistémico aunque tiene las semillas y la intuición de lo sistémico.

- ***El concepto de campo creo que sí que es muy compartido...***

Claro, yo creo que la idea de campo viene de los teóricos de la teoría de la forma, en este sentido, un gestaltista diría “hay un campo de relación”. Un constelador diría que “hay un campo de conciencia común”.

- ***En ese caso la conciencia ¿cómo se describiría? ¿Como ese darse cuenta, ese percatarse o sería algo un poco más allá?***

No, sería algo más allá del campo o del alma, porque campo y alma es igual en Constelaciones, es una conciencia que no está en el interior de la persona, es una conciencia que está en la atmosfera del campo y muchas veces no es consciente para las personas, hasta que se evidencia en una constelación y que a menudo muestra registros transgeneracionales muy sutiles. Un gestaltista hablará más de conciencia personal, de lo que puede percatarse y tomar conciencia y las Constelaciones Familiares hablan más de la conciencia atmosférica del campo a la que se accede a través de las mismas. Para un constelador no existe la relación yo-tu con independencia del nosotros, del contexto, igual que para un gestaltista. Es una obviedad casi que si yo me relaciono contigo al mismo tiempo también hay otros que están ahí presentes influyendo en lo que nos pasa a

ti y a mí, pero un constelador lo tiene más a mano o en evidencia y aparte lo tiene como herramienta para mostrarlo.

- ***Y ¿espíritu? Porque hay conceptos difíciles...***

Bueno esta es una palabra... compleja.

Para evaluar bien las cosas hay que entender bien de qué tratan. Creo que palabras como el alma o el espíritu en las Constelaciones Familiares son blancos fáciles para la crítica. De que B. Hellinger es un religioso, un fundamentalista, un pontificio. Y es cierto que su estilo es pontificio. Pero al mismo tiempo “espíritu” es como... ¡qué se yo!... Claudio Naranjo habla de Dios, habla claramente del ser, etc... y yo creo que el espíritu, tal como lo plantea Hellinger, viene a ser algo parecido a esto y Hellinger tiene el mérito de haber hecho un viaje importante desde la religión dogmática hacia la espiritualidad real. Cuando habla del espíritu y lo que significa, yo creo que es un equivalente del concepto de sabiduría orgánica, pero no solamente aplicada a la identidad personal, sino a la totalidad de las cosas.

- ***¿A ti no te genera incomodidad?***

No, a mi ninguna, es cierto que cuando yo escribí “Vivir en el Alma” hablé del Alma grande en lugar del espíritu, es una sabiduría mayor. Es que si no, no se explica la vida sin que algo la dirija sin que nosotros intervengamos. Es decir, este momento hay un montón de cosas ocurriendo en nuestro organismo que ocurren porque una gran voluntad así lo quiere, o por lo menos podemos pensar de esta manera. Nuestra mente consciente es pequeña frente a la inmensidad de procesos que ocurren orgánicamente en nuestro interior, y en la regulación de los sistemas vitales en general.

- ***En cuanto a los “movimientos del espíritu” lo asimilas a lo que sería autorregulación orgánica y hablas de ellas como una fe, como una creencia que ambas disciplinas comparten.***

Lo que yo pienso es que la sabiduría orgánica o los movimientos del espíritu, ocurren tanto en un contexto terapéutico gestáltico como en un contexto de Constelaciones Familiares, cuando el yo se calla, se vacía, cuando se accede a un estado, a una dimensión o atmosfera donde el yo se hace muy pequeño y al callar el yo, se escucha otra música, otro lenguaje, otros movimientos, otras comprensiones otro espacio y eso se puede llamar sabiduría o “movimientos del espíritu”, pero no tiene nada que ver ni siquiera con el pensamiento, con la formulación conceptual de las cosas.

- ***Por eso es tan inabarcable...***

Ni siquiera tiene que ver con el percatarse “ah, me doy cuenta”, porque ahí hay diálogo, es más silencioso y conduce espontáneamente a un lugar de vida, de luz, de solución, de desbloqueo de algo; entonces yo no lo veo tan distinto y esto se nota a veces en el trabajo de constelaciones como que sopla algo que no tiene nada que ver con la voluntad personal, en Gestalt a veces también ocurren espacios luminosos, donde algo que no se sabe qué es, dirige a la persona y no pasa por el control de sí mismo ni por los patrones del yo, ni pensamientos del yo, ni de la voluntad. Yo lo percibo así.

En Éste sentido es espiritual. Como que, algo más grande, que sabe un poquito más que nosotros, abre puertas y crea espacios que mientras permanecemos en nosotros mismos no los atisbamos.

- ***Para acabar con este apartado, ¿has advertido alguna diferencia en el paso de lo que eran las Constelaciones Familiares a las “Constelaciones Familiares del Espíritu”?***

Yo siempre he visto en B. Hellinger que se sostenía en una confianza espiritual; se nota que el hombre ha hecho espacio en su vida a la contemplación, a la purificación, a la meditación; ahora bien, el método cuando yo lo conocí, era un método dirigido por el constelador. Es decir, el constelador tiene el mapa mental de que hay un orden en los sistemas y entonces trata de ordenar los sistemas a partir de sus ideas, pero luego B. Hellinger ha ido evolucionando a un punto donde prácticamente él no interviene y curiosamente, cuanto menos interviene, más surge otro movimiento o surge otra sabiduría

u otra inspiración que dirige a los representantes en una constelación. De una manera no prevista por la conceptualización del terapeuta y que en muchas ocasiones conduce hacia imágenes, procesos y soluciones completamente imprevistas. En realidad esto esta mas en sintonía con una idea de proceso que no con anclar una imagen estática.

En la Constelación lo que hace es procesar movimientos que resuelven atascos emocionales, que resuelven comprensiones cognitivas, que resuelven posiciones de vinculación, pero no porque el terapeuta lo imponga, sino porque el propio campo lo lleva hasta allí dirigido por otra fuerza y eso es lo que yo he visto que ha cambiado.

- *Me gustaría saber cómo conociste las Constelaciones Familiares. ¿cómo te llegan, lees algo, alguien te dice...?*

No yo en el año 98 recibo una carta de una mujer que vivía en Viena y esta mujer había empezado a traducir al castellano algunos textos de B. Hellinger, y entonces esta mujer me dice: “hay un hombre en Alemania que está teniendo mucho impacto en el mundo de la terapia y he empezado a traducir algunos textos y si te parece te los voy a mandar para que los leas y lo conozcáis en España”. En seguida los manda, los leo y me quedo impactado, me conmueven, me impresionan, y esto nos mueve a invitar a Hellinger al Institut en el año 99. Mi propuesta es que venga en diciembre del 99 pero Hellinger dice “no, no, pronto, en Mayo”, él tenía ganas de dar a conocer su trabajo en los países hispano parlantes y entonces vino en mayo del 99 a Barcelona y fue la primera vez que yo vi la potencia de este trabajo, y me impresionó y luego el volvió en diciembre 99 a Barcelona, luego fue en 2000 a Pilas, a Bilbao, porque claro en el 99 cuando vino a Barcelona yo invite a Ramón Resino a Luis Fernando Cámara por cercanía personal y amistad y les dije : “venid porque me parece que esto es muy bueno” y entonces Ramón lo invitó a Pilas y Luis Fernando lo invitó a Bilbao. Luego Hellinger quiso que se organizara una especie de congreso en Madrid y lo organizó J. Carlos Corazza en 2001, en Toledo. Esos fueron los primeros movimientos.

- ***¿Cómo fue el contacto personal de un gestaltista como tú con una persona como Hellinger? ¿cómo te afectaron personalmente las Constelaciones?***

Yo siempre digo que en mi vida ha habido dos talleres que son los más importantes, uno fue la introducción al Eneagrama, el Protoanálisis con Claudio, y otro fue este taller con Bert Hellinger, yo creo que tanto en el de Claudio como en el de Hellinger lo que me impactó fueron la presencia personal de ambos, como que yo sentí que Claudio tenía un nivel de presencia estratosférico que no lo había visto tanto.

Y Hellinger también, desde otro lugar, pero tenía una presencia interior y una manera de ponerse ante los pacientes que a mí me impresionaba por su nivel de presencia, no por su rigidez, sino por su nivel de presencia. Luego en el contacto personal, Hellinger es una persona más distante, no hace muchos vínculos personales y yo también tenía la dificultad idiomática, pero fue muy amable, muy cariñoso muy asequible y también cuando vino en Mayo del 99 yo creo que quería sembrar, y entonces yo comenté en una comida que no sabía muy bien a qué colegio llevar a mi hijo pequeño y entonces Hellinger dijo “esto lo tenemos que constelar”, y el taller fue de sábado y domingo y cuando acabó el taller el sábado, me pidió que eligiera a quince personas cercanas para trabajar en privado y me hizo una constelación de mi familia de origen, y el domingo cuando terminó el taller, también nos quedamos quince personas que yo había elegido y entonces me hizo la constelación de la que era mi familia actual en aquel momento.

Pero a mí me impresionó, primero su presencia, su actitud, su claridad de no jugar ningún juego psicológico con nadie y luego me impresionó también la rapidez con que con poco tiempo, se podían ver y tener comprensiones a cerca de la profundidad de los vínculos.

Lo cierto es que después de este taller iba a sentirme rápidamente muy motivado para estudiar todo esto y usarlo.

- ***Muy bien, hasta aquí hemos llegado, te agradezco muchísimo.***

Un abrazo, te felicito por abordar este tema en una tesina.

ENTREVISTA A MIREIA DARDER

- *El primer bloque está referido a tu praxis profesional. La primera pregunta sería si son las Constelaciones familiares, según tu criterio, una terapia o son un instrumento terapéutico...*

Bueno, yo distinguiría entre dos cosas, una cosa es psicoterapia y la otra es terapia, que para mí son dos cosas diferentes. La terapia podría ser más una cosa práctica y la psicoterapia es lo que hemos entendido hasta ahora, para mí, mas desde lo gestáltico, conocerse, entrar dentro de uno, mirar qué me ha pasado, cómo soy ... entonces desde aquí igual las Constelaciones serían una terapia.

A mí me gusta la definición que da Maturana de terapia, que dice: “la terapia lo que pretende es ir a buscar donde se perdió el amor, y de alguna manera, recuperarlo”, él lo dice personalmente, pero igual podría ser familiarmente, entonces desde ahí, entonces, las Constelaciones son una terapia. Yo creo que lo que hacen es ir a buscar donde se perdió el amor o donde no viene el amor o la energía familiar y se repara de alguna manera en una constelación.

- *La segunda cuestión sería respecto a ¿cómo has incluido el trabajo con Constelaciones familiares en tu práctica profesional gestáltica?*

Yo lo he incluido totalmente, lo que pasa que yo ahora no hago psicoterapia de proceso, que he hecho durante mucho tiempo, pero yo ahora solo hago terapias para cosas concretas, porque viajo mucho y no tengo tiempo de hacer algo de proceso, entonces

viene el cliente y me dice “quiero trabajar esto concreto”. Entonces lo que hago en la primera entrevista es que le pregunto qué le pasa y le hago un genograma, y en el genograma ahí veo si hay algo de lo que le está pasando que tiene que ver con el tema de las Constelaciones. Y yo tengo un método, uso el método de los papeles en el suelo en terapia individual, de que cada uno se ponga encima, y a la vez tengo un método que he creado yo que es ir a buscar una sensación en la línea familiar para saber de dónde viene, y cuando sabes de dónde viene, se repara ahí.

Entonces yo lo uso totalmente, depende de lo que me traen, yo creo que hay cosas que tienen que ver con la línea de la vida de una persona y hay cosas que son sistémicas. Entonces, ¿cómo distingo entre estas dos? Depende de lo que traen puedo utilizarlo de una u otra manera.

- ***La siguiente cuestión sería ¿qué te han aportado profesionalmente las Constelaciones?***

Para mí, me han ampliado la mirada total, no solo al individuo sino al sistema. Esto ha sido clave. Ver lo que le pasa a la persona; desde la Gestalt ya sabíamos que tenía que ver con sus padres, pero no se tenía en cuenta a sus padres como triángulo padre, madre, hijo y los hermanos. La idea de sistémica, es decir, cómo funciona un sistema, yo creo que lo gestáltico es más como un sistema interno. Ampliar la mirada muchísimo. Entonces para mí ha sido súper importante aplicarlas a mí, y ver lo que me ha pasado a mí con las Constelaciones. A mí se me han resuelto dos historias que con toda la psicoterapia que había hecho no se me habían resuelto, o sea yo traía dos implicaciones sistémicas y no era consciente de ellas, entonces a raíz de eso como que he cambiado muchísimo también, entonces, desde ahí, me ha hecho ver cómo cambian en mis clientes, me han aportado mucho.

- ***Qué crees tú que aporta la Gestalt a las Constelaciones familiares?***

Paco Sánchez tiene un libro de Gestalt en el que dice que a los gestaltistas les vendría muy bien ver que existe lo sistémico cuando un cliente viene y dice que está enfadado con su padre o con su madre, porque ahí hay unas alianzas que si supiesen eso,

lo tratarían seguramente de otra manera. Yo creo que eso es lo que aporta, la manera de resolver el conflicto especialmente con los padres, eso creo que es algo muy importante.

- ***Entonces, ¿utilizas la Gestalt y sus herramientas en Constelaciones Familiares también?***

Sí, porque tengo mucho en cuenta lo que le está pasando también al cliente, o sea, si se moviliza o no emocionalmente, delante de la Constelación y también con los representantes.

- ***Así que ¿te da una mirada perceptiva también mas focalizada en el cliente?***

Sí, me da eso y me da también ser más consciente de lo emocional y poder trabajarlo, y no quedarme solo en lo que tendría que ser. Por ejemplo: “tiene que honrar a sus padres”, bueno sí, pero si el cliente está enfadadísimo, primero tiene que salir que está enfadadísimo.

- ***Sí, si no sale la rabia esa, es imposible que llegue al amor más profundo ¿no?***

Sí, eso yo creo que es gestáltico ¿no? Creo que esto es una parte y también la cosa de que el cliente tiene que aceptar y tiene que cambiar; otra cosa importante para mí es que se puede hacer una constelación, se puede ver y luego no tener ningún efecto en el cliente, si el cliente no cambia sus sensaciones corporales, entonces eso también es gestáltico. Si no hay un cambio en la sensación corporal del cliente no hay nada de nada.

- ***No habrá posibilidad de cambiar otros aspectos importantes de su vida...***

Y que no habrá afectado a nada. Una sola imagen, a veces, si no cambia nada, no sirve. Claro porque no ha cambiado toda la fisiología corporal.

- ***El segundo bloque es acerca de la relación entre Constelaciones Familiares y Gestalt. Son aparentemente formulaciones muy distintas muy diferenciadas... ¿Tú qué opinas?***

A ver, tienen una cosa en común, que es lo fenomenológico, que las dos usan la misma metodología desde lo fenomenológico, y desde ahí se parecen muchísimo, yo creo que eso es importantísimo. Y otra cosa que como dice Joan (Garriga), él habla de que en la Gestalt de lo que hablamos es de las partes internas y en Constelaciones de lo que hablamos es de las partes familiares, y en eso se parecen muchísimo y en la interrelación entre ellas. En esto son parecidas, en una cosa es en lo individual y en la otra es familiar. En eso es muy parecida la mirada que tienen en la relación que hay entre las partes.

- ***¿Sería como una inclusión del propio individuo en la Gestalt y una inclusión de los elementos excluidos del sistema, en Constelaciones?***

Sí, una inclusión en lo Gestáltico sería con el tema de polaridades, por ejemplo. No hay una polaridad mejor y otra peor sino que de lo que se trata es de equilibrar las dos y aceptarlas las dos. Esto sería desde lo gestáltico, y desde las Constelaciones está claro, sería que nadie puede ser excluido.

- ***Vale, esto serían los elementos comunes y ¿lo más diferenciador para ti?***

Lo más diferenciador sería esta cosa de que hay una manera, hay un orden, hay que aceptar a los padres..., vale, esto es lo más diferenciador, de ir hacia una manera, aunque esto ha cambiado con el nuevo sistema de Hellinger en que deja que pase lo que sea. Ya no estaría tan, tan,.... Y otra cosa que me parece un elemento diferenciador es en lo gestáltico sí que escuchamos lo que le pasa al cliente y cómo se lo explica, y en Constelaciones no se quiere saber nada de eso.

- ***O sea, que en Constelaciones la situación y la información previa tienen menos importancia...***

Sí, en Gestalt damos importancia al contexto y al cómo se siente la persona, y en Constelaciones eso no importa nada.

- ***En este sentido, parece que en lo fenomenológico es crucial estar en ese vacío, en esa receptividad fenomenológica...***

No solo en el vacío sino también ver lo que está ocurriendo en el momento y valorarlo desde ahí, como lo que está ocurriendo.

- ***Sin más implicación y sin más cabeza ¿no?***

Sí, trabajar con lo que se está dando.

- ***¿Crees que habría una cierta posición atórica tanto en Fritz Perls como en Hellinger?***

Sí que se parecen, pero yo creo que también los dos llegan a elaborar su teoría cuando son mayores y eso se puede decir cuando uno ya ha hecho un recorrido, cuando uno empieza necesita más agarrarse a algo.

Lo que sí que tienen en común, bueno, Perls está en el vacío fértil, y Hellinger habla de conectarse con lo más grande y ver qué pasa, ¿no? En eso se parecen también, en la metodología de cómo trabaja el terapeuta, en eso de dejarse como a la intuición.

- ***En tu experiencia concreta, las Constelaciones familiares y la Gestalt serían prácticas diferenciadas o se complementan?***

Para mí se complementan totalmente.

- ***Y ¿haces marcos diferenciados cuando trabajas por ejemplo con grupos en Gestalt o en formación o en Constelaciones o puedes llegar a una síntesis?***

Yo no trabajo diferenciado porque no hago grupos de Constelaciones, solo hago algunas veces cuando hago sueños y Constelaciones porque como empiezo con los sueños desde lo gestáltico yo para mí está totalmente unido, yo no hago grupos de Constelaciones.

Cuando superviso uso indistintamente las Constelaciones, la Gestalt y esto que te decía que creo que hay cosas que tienen más que ver solo con la vida de las personas y entonces estas las trabajo más desde un método gestáltico y cuando creo que lo que pasa es algo más sistémico hago constelaciones.

- ***El siguiente bloque es sobre formulación teórica. ¿Cuáles serían los conceptos teóricos más relevantes de las constelaciones según tu criterio?***

¿Los aspectos más relevantes?

- ***Si, a nivel teórico...***

Para mí lo más importante no es teórico, lo más importante de Hellinger son dos cosas: una, hacer caso solo a los hechos, y esto no lo había dicho nadie, y eso para mí es crucial, eso es una revolución. Y lo otro, que lo familiar y lo anterior influye en lo que nos está pasando ahora. Para mí, estas son las dos cosas más importantes de la aportación de Hellinger.

- ***Bueno, son en realidad pilares de su formulación.***

Exactamente y es totalmente nuevo en psicoterapia, o en terapia nunca se había tenido en cuenta esto. Esto es importantísimo, bueno y los ordenes del amor, bueno, sí, pero lo realmente importante es esto otro.

- ***¿Cómo entenderías tú los siguientes términos? He mencionado campo, conciencia, alma, espíritu, movimientos del espíritu. Y si tendrían, por así decirlo, algún comparativo en la Gestalt.***

Perls hablaba: “organismo mas ambiente igual a campo”. Entonces para mí el término es lo mismo. O sea que Perls ya lo utilizaba, no igual en el sentido familiar pero sí en el sentido de yo y ambiente.

Y conciencia igual: “darse cuenta”. Aunque Hellinger lo usa en “mala conciencia y buena conciencia” y no lo usa tanto en el sentido de “darse cuenta”, pero bueno, es ser consciente.

Ahora, ya entramos para mí en cosas peliagudas, alma y espíritu yo ahí me pierdo. Yo ahí soy más terrenal y a mí me parece que sí, seguramente debe haber una diferencia, pero yo ahí todavía no la encontré. Sí, seguro que una cosa debe ser el alma y otra debe ser el espíritu, pero yo no sé, me parece demasiado elevado para mí eso, la verdad. Yo no lo distingo.

- ***Y en cuando a movimientos del espíritu...***

En cuanto a movimientos del espíritu pues sí, es dejar que las cosas fluyan y se reparen solas. Sí, está bien, se puede dejar a veces, lo que pasa es que igual lo puede hacer Hellinger, que solamente con su presencia hace que la cosa fluya de una manera que es rara. Yo no creo que todos podamos hacer eso.

- ***¿Estaría unido a la propia presencia y la prestancia que él tiene?***

Y es verdad que, depende como sea, a veces la cosa fluye, y bueno, se repara sola y funciona sola sí, pero esto es mucho más difícil, vaya, para mí hay que ser...eso, Hellinger, que solamente por estar y cómo está, pasa.

- ***Sin duda conoces la aproximación que hizo Joan con respecto a “movimientos del espíritu y autorregulación orgánica”. ¿Te parece que tendría sentido para un gestaltista?***

Sí, sí podría ser, lo que pasa que yo estoy más en lo gestáltico y cuando hablas de espíritu yo... ya me pierdo.

- ***Cada uno estamos donde estamos y tenemos el nivel que tenemos, yo lo acepto así.***

Exacto, cada uno estamos donde estamos y tenemos el nivel que tenemos. Y algunos además, con el nivel no creo, sin desvalorizarlo, pero a los alemanes les gusta más definir términos porque ellos tienen un lenguaje muy... no sé cómo.

- ***Les permite una maleabilidad mucho mas ...***

Exactamente, y yo me considero más práctica.

- ***Más pie a tierra, tú lo dijiste antes.***

¿Cómo has vivido la transición de las Constelaciones Familiares a la nueva concepción de las “Nuevas Constelaciones familiares y movimientos del espíritu”?

Bueno la diferencia es que antes ponía orden y ahora deja que las cosas se hagan, esta es la diferencia, más importante. Para mí esta es la cosa, una es dejar que la cosa funcione y la otra es decir por dónde van los tiros.

- ***¿Sería como si hubiera hecho un mayor acto de fe en lo fenomenológico, aún?***

Sí, es como si hubiera hecho un acto de fe más en lo fenomenológico, sí, y yo creo que más que nada también que otra vez estamos en su propia evolución, que ahora él puede hacerlo así.

- ***En esta última parte es de tipo personal, me gustaría saber cómo conociste las Constelaciones Familiares y como fue tu contacto personal...***

Como las conocí, fue con Joan (Garriga), él las trajo e hicimos una primera sesión con Silvia; bueno Joan conoció los textos, yo leí también los textos, hicimos una primera, y vino Bert y ahí lo conocí. Y cuando lo conocí, la verdad es que me pareció, y me parece todavía, que él estaba en un nivel por encima de la mayoría de la gente, o sea, que había tenido unas comprensiones realmente importantes. Yo creo que no es tanto una cosa de experiencia, es más la capacidad de abrirse a la información del universo y él había captado una información del universo que a la mayoría no teníamos.

- ***Hay personas que al abrirse y poder captar y hacerse receptores, también se hacen catalizadores para generar cambios allí donde se encuentran...***

Para mí es así y digo lo mismo de Perls. Perls lo hizo, seguramente, a través de drogas y Bert lo hizo a través de la espiritualidad y todo, pero para mí, conocer a Bert fue como, de repente, una iluminación en el sentido de “entrar más luz” realmente. Ahora he ido a

África y en África me entró más luz otra vez, y eso no me había pasado desde que había conocido a Bert. ¿Entiendes?, porque realmente fue, yo que sé, que fue una apertura que no me había pasado antes desde la formación en Gestalt también. Para mí, ha sido súper importante y ha cambiado toda mi manera, toda mi manera de entender el mundo, toda la manera de entender la psicoterapia, como una revolución y más que todo, eso, la apertura, la apertura que me ha dado totalmente y para mí también ha tenido algo súper importante que es desde que lo conocí ver como una teoría ha ido evolucionando y no se queda estancada. Como él decía al principio que no quería escribir porque siempre evolucionaba, y esto como que yo eso lo he visto en él, y eso para mí es fascinante totalmente.

Y el contacto personal con Bert. A veces difícil. A veces difícil de cómo cuadrar cosas, pero bueno yo como buena gestaltista lo que me gusta lo cojo y puede que a lo mejor todavía no he comprendido algunas otras cosas... A lo mejor algún día las comprendo. Igual por eso no hago constelaciones, bueno no sé, la realidad es que a mí no me gustan los grupos grandes por eso no hago constelaciones.

Un grupo de cientos de personas y tú allí en medio preguntándole, eso no va conmigo. Yo trabajo con un cliente o con un grupo y a mí me gusta el trabajo con cada uno y saber cómo está cada uno ¿se entiende? Yo no trabajo en Constelaciones así, en grupo grande, eso no. Eso es para personas que les gustan el grupo y el teatro y a mí no.

- ***Eres más de distancias cortas...***

Eso sí, si nos ponemos en lo gestáltico, yo soy un 5 sexual y a mí me gusta más la relación yo-tú, ¿vale? No tanto lo grupal. Eso de no saber lo que les está pasando a los demás me inquieta, me pone de los nervios...

- ***Hemos llegado al final, gracias por tu tiempo, tu dedicación y por el afecto también.***

No, gracias a ti por hacer este trabajo.

ENTREVISTA A ANTONIO GAMIZ

Empezamos con la praxis profesional.

- *Para ti las Constelaciones Familiares ¿serían un instrumento terapéutico, o una terapia?*

No me atrevería a llamarlo terapia; en un momento dado creo que las Constelaciones permiten un contexto que se puede tornar terapéutico, en cuanto que propicia ampliar la mirada. La imagen que me gusta es la de estar deambulando por la noche perdido, y como una bengala permite que veamos caminos que antes no apreciábamos. Por el contrario, para mí la terapia es el proceso de ir andando ese camino, de ir avanzando en ese camino, y la imagen en sí no posibilita el movimiento, la imagen es una plataforma de salida que posibilita poder ver algo que antes no era posible y entonces tiene un valor terapéutico pero no sería un proceso terapéutico. Ni creo que lo pueda sustituir. Una Constelación, por muy fina que sea, creo que no sustituye lo que es todo un proceso de alcanzar o llegar a ese lugar.

- *¿Cómo has incluido el trabajo con Constelaciones Familiares en tu práctica profesional como Gestaltista?*

Ahí ha habido un proceso que no sé muy bien como se ha dado, al principio traté en terapia individual de hacer Constelaciones con fieltros y tenía su cierta utilidad, pero poco a poco fui abandonando esta práctica porque comprendí que las Constelaciones tenían un impacto que tiene que ver con lo grupal, con la amplitud de un campo... Tenía la sospecha o me quedaba pensando si no había gastado una bala en balde por el hecho de transmitir una información en la que el paciente no está emocionalmente abierto para

recogerla. Es una información que se mal utiliza, o incluso el otro dice: “Ah ya sé que es”, pero no hay un proceso ni creo que eso realmente le haya facilitado, y se queda mal utilizado, como nuevos introyectos como nuevas ideas de lo que debería ser... y esto no me gustaba. Entonces, lo que si es verdad, en mi práctica terapéutica individual las imágenes de Constelaciones me guían mucho. En las primeras sesiones le pregunto mucho por la familia y me hago un mapa y después veo, por ejemplo, el hombre que claramente está en el ámbito de mamá y tiene que partir de ahí para llegar a papá, pues de alguna forma, esa imagen me guía para trabajar con él. Es una cosa que yo tengo en cuenta más que las propias constelaciones.

- ***¿Qué te han aportado las Constelaciones Familiares profesionalmente a ti?, díganos ¿cómo han complementado o enriquecido?***

Me han dado sensibilidad para estar abierto al campo y a la incertidumbre del campo cuando no tratamos de empujarlo ni de dirigirlo. Me han dado finura, en el sentido de poder estar expuesto y abierto a lo que surja, como pura fenomenología con lo que se va desarrollando, como a no estrechar y a no perseguir posibilidades, me ha dado mayor apertura para poder estar en la incertidumbre y para esperar al otro también en lo que su proceso requiere.

- ***Y bajo tu punto de vista ¿qué aporta la Gestalt a las Constelaciones Familiares?***

Lo digo en tono jocosos y tal vez un poco radical, para mi gusto la Gestalt aporta a las Constelaciones salud; le da tierra, le da frescura, le da límites. He visto a muchas personas haciendo constelaciones subiéndose encima del monte para hablar con la zarza ardiendo en el fuego divino y devolviendo a los mortales una serie de mensajes que desde mi punto de vista no son más que una sugestión delirante.

Para mi, la Gestalt lo que me hace es no perder los pies de la tierra, y no perder la importancia del contacto y la importancia del respeto por el proceso del otro y por el mío propio cuando estoy con el otro, y no meterme en aguas o en lugares donde realmente se pierde de vista el contacto. Yo creo que el contacto en sí es transformador, cuando pretendemos estar más allá de lo que está pasando o creemos saber, porque tenemos

circuitos ya preestablecidos, donde se dan una serie de movimientos y reiteramos esos movimientos que ya tenemos en la cabeza, realmente estamos castrando lo que está vivo y lo que de alguna forma es misterio. A mí la Gestalt me recuerda que sabemos muy poquito de cómo danza este MISTERIO, y la actitud gestáltica es tocar ese misterio con humildad.

- ***Y en ese sentido, ¿utilizas esas herramientas de la Gestalt en Constelaciones?***

Sí, sí, las empleo frecuentemente en las constelaciones que hago, de hecho he estado tentado de llamarlas “Constelaciones Familiares gestálticas”. Pienso que a veces hacer una constelación como el paciente demanda, es reforzar lo neurótico, y lo que trabajo es haciéndole ver qué es lo que está pidiendo y lo que está demandando, y qué está evitando con eso, o a veces, lo que hago son rituales que le faciliten el tránsito para tomar contacto con lo evitado.

- ***¿Tiene que ver con el experimento gestáltico y a caballo con la simbología y con la trascendencia que tiene la constelación?***

Exactamente... y esto va saliendo de una manera fluida que yo no sé bien cómo es, pero me funciona bien, a nivel interno lo tengo integrado.

- ***No hace falta nada especial sino que surge si uno tiene esta integración.***

La Gestalt me aporta mucho en lo que es la actitud a la hora de trabajar y sus herramientas también. Para mí lo importante no es a dónde quiere llegar el paciente, sino dónde está éste y qué movimiento es posible desde donde está, en la dirección de un mayor autoapoyo.

- ***En otro orden de cosas, Constelaciones Familiares y Gestalt, aparentemente serían formulaciones muy diferentes, ¿cuál sería tu opinión?, ¿son tan diferentes, tan contrastadas?***

No, yo en mi caso no lo he vivido como que estuviera muy peleado. Tal como yo lo asimilé, primero contacté con la Gestalt, y ya recuerdo que terminando los SAT con

Claudio veía que la Gestalt era una herramienta muy poderosa, que a mí me hizo amar la clínica cuando yo salí de la carrera asqueado y confuso, sin embargo, también veía que a nivel familiar se quedaba cojo. En mi casa, lo familiar siempre ha estado en un primer plano porque en mi familia el desorden emocional ha estado muy presente, y entonces me daba cuenta de que la Gestalt tiene mucho alcance pero me decía: “¡ay! se le escapa el poder tener un foco para la familia, lo sistémico”. Yo en ese momento, sí veo un poco la terapia familiar, la sistémica, leía muchas cosas, pero no llegaba a coger el meollo, me perdía en muchas cosas, muchas posibilidades, muchas formas de formularlo. Cuando contacto con lo Órdenes del amor, me pareció que era una cosa muy obvia, muy simple, que a la vez generaba un aumento de foco rápido. Me pareció que no perdía nada, que no arriesgaba lo que ya sabía de la Gestalt, sino que me sumergía con lo que ya sabía de la Gestalt, que me abría el campo y me sentía cómodo.

- Y respecto a esta cuestión, ¿cuáles crees que son los elementos más diferenciadores? Y ¿cuáles serían los que más acercan estas dos formulaciones?

Desde mi punto de vista, lo que más acerca, es la importancia que ambos enfoques dan a recuperar el contacto con lo excluido/evitado. Aquello que negamos, aquello que rechazamos, lo arrastramos a nuestro presente y así como con aquellas emociones que no queremos vivir tenemos que gastar energía para mantenerlas encerradas, y, en esta guerra civil emocional, perdemos disponibilidad para disfrutar la vida, en la misma medida, en el campo familiar, cuando queremos mantener a alguno de los miembros que forman parte excluido se gasta mucha energía en apartarlo, lo arrastramos con nosotros como algo que nos resta en lugar de apoyarnos –parte de nuestra energía actual (generación posterior) queda ligada a lo anterior. Así que aprecio cierto paralelismo entre lo que en Gestalt llamamos autorregulación orgánica y lo que significa en el sistema los Órdenes del amor.

Elemento diferenciador: la estética la veo muy diferente, el uso de la silla en lugar de los cojines... no sé... Bert Hellinger es más formal, a mí todo lo que huele a

constelaciones me sabe a qué pierdo un poco de frescura, es como buscar una trascendencia; aquí son cosas de vida o muerte, es como, muy serio muy grave, y entonces tenemos que dejar caer que se muera la frescura, la espontaneidad... Irrumpió con mucha fuerza y se posicionó como una alternativa a las terapias –me parece que esa arrogancia le dio rigidez al enfoque, por eso estoy mucho más cómodo en constelaciones con Gestalt y no me dejo arrastrar por tanta seriedad (lo neurótico es camuflar la falta de entrega y confianza con seriedad).

- ***En tu experiencia concreta, las Constelaciones Familiares y la Gestalt ¿son prácticas diferenciadas, o se complementan? y ¿cómo?***

En las sesiones individuales las Constelaciones Familiares se van metiendo porque ya no solo veo al paciente como individuo sino en su propio sistema, con sus límites, y con todas las posibilidades que hay ahí. A nivel grupo, formalmente claro, a veces se llaman Constelaciones Familiares o a veces se llaman Gestalt, pero cuando yo me pongo, no es tan distinto, porque no estoy mucho tiempo haciendo sólo constelaciones o sólo Gestalt.

- ***Tampoco tienes tú un formato muy cerrado para una y otra por lo que me dices ¿no?***

No, no lo tengo. Si tuviera que destacar algo relevante en el entrenamiento de terapeutas es definir la incertidumbre como aventura y despliegue de posibilidades. Intervengo desde la frescura del contacto, desde lo que me surge cuando estoy con el paciente y, a veces, el modo de desbaratarlo es con el humor o con mi propia locura para que no se ponga rígido.... Pero, de cualquier manera después, lo que comienza a asomar en el contacto, sale a través de un experimento gestáltico o a través de una constelaciones familiar.

- ***Y en cuanto a formulación teórica ¿cuales serian los conceptos más relevantes de las Constelaciones Familiares según tu criterio?***

Claramente los Órdenes del amor fue para mí un descubrimiento importante, y el tema de la culpa y la inocencia, eso a mí me dio mucha luz, ver cómo en cualquier proceso lo que hay que investigar es lo que en constelaciones familiares se llama el amor ciego. Dónde amamos y nos cerramos puertas y sufrimos, para ampliar la mirada de ese mismo amor y permitirnos desbordar hacia la salud que a todos les da un buen lugar. Cuando descubrimos que su sufrimiento está hecho de amor, dejamos de demonizar al paciente y él mismo relaja mucho “los ladridos del perro de arriba”.

- ***En ese sentido, te escucho y me resuena la formulación de que el síntoma hay que quererlo, hay que tomarlo como la mejor forma adaptativa y amorosa de poder sobrevivir.***

Y cuando te escucho decir “el síntoma hay que quererlo”, me viene que el síntoma es una forma de vincularse, el síntoma dice: “así es como puedo amarte, así es como me puedo relacionar” y entonces una vez el paciente puede ver eso, es mas fácil decir “pero aun amo más, si además te veo, aun amo más, si lo hago con los ojos mas abiertos”,

- ***¿Cómo entiendes algunos términos como por ejemplo, campo, alma, conciencia, espíritu, movimientos del espíritu...?***

Bueno en el concepto de *campo*, ahí no veo contradicción con la Gestalt porque de hecho cuando se habla de contexto está hablándose de un campo. La idea del yo como algo separado del otro, como que las cosas que me ocurren a mi no tienen que ver con las que te ocurren a ti... creo que afortunadamente las terapias han ido enfocando cada vez más los aspectos relacionales. Se ha ido viendo que no somos una identidad cerrada sino que somos un cuerpo energético, poroso, que vamos intercambiando con las situaciones

en que nos movemos y que nada más que basta con que uno esté cambiando la danza energética para que el otro también la tenga que cambiar.

- *¿Conciencia?*

Desde el punto de vista de las constelaciones la conciencia se refiere a “un órgano relacional” que nos da noticias de la seguridad –inocencia- o inseguridad –culpa- ; nos sentimos inocentes cuando nuestros actos, pensamientos, emociones no cuestionan nuestro derecho a la pertenencia.

Cuando tomamos por conciencia la presencia, la atención, si lo vemos por ahí, lo que me viene es que conciencia es como tener los ojos abiertos y con los ojos abiertos no podemos ni dañarnos ni dañar al otro, es decir, en la medida que tenemos conciencia vamos apelando el campo. El boicot que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás, lo hacemos porque nos falta conciencia, nos falta atención, nos falta contacto, y entonces muchas veces incluso como una manera loca de protegernos para no entrar en contacto con determinadas emociones, nos hacemos mucho daño porque falta precisamente la conciencia, porque la conciencia, bajo mi punto de vista altera el campo.

Alma es salir de lo que es la personalidad, salir de ese compendio de estrategias emocionales, comportamentales de estas ideas fijas, de las fijaciones, de todo eso que aprendimos para minimizar el impacto o la relación con el mundo cuando perdimos el contacto con la esencia, cuando perdimos el contacto con la espontaneidad, con lo genuino, una manera como de andar por el mundo cuando la confianza en la frescura del fluir de la vida quedó cuestionada.

Entonces el alma siempre sigue un curso de despliegue natural; lo que ocurre es que cuando vamos descubriendo huecos que están habitados por el entrenamiento de la personalidad, nos adentramos en algo más profundo que somos nosotros más allá de los condicionamientos aprendidos que sostienen nuestra identidad. Alma es una expresión individual de la divinidad del universo, llámalo como tú quieras, pero de alguna forma somos partículas conscientes, vivas que formamos parte de un todo vivo consciente que sigue creándose y ahí a esto lo llamaría *espíritu*, lo que no me atrevo es a la liviandad con

la que algunos consteladores se erigen en sacerdotes y que conocen los movimientos del espíritu y que a través de esos movimientos ellos hablan y dicen sus verdades, y ahí es donde yo ya me pongo más desconfiado. La evolución es ampliar el campo cada vez más...

- *Esos movimientos del espíritu ¿serían como la forma en que ese Gran Alma, esa fuerza vital que nos toca a todos, se puede concretar, de alguna manera... en que esa potencialidad se hace acto...?*

Yo la metáfora con la que ando cuando te escucho es distinta. Para mí, sería como... A ver si la puedo poner en pie. Sería algo así como que el cuerpo está compuesto de muchas partes y a veces somos conscientes de unas partes y otras no y continuamente estamos boicoteando, interrumpiendo, la evolución y la danza energética de nuestro cuerpo que siempre está creando, buscando la mayor expansión y mejor relación posible con el entorno... aquí en esta metáfora, el cuerpo sería el Espíritu y cada célula que lo forma el alma; expresado de otra forma, el Espíritu es el Océano y la ola el alma. Cuando como almas vamos más allá de nuestra personalidad y nos entregamos a la conexión más profunda de lo que somos, el Espíritu puede, así como el cuerpo lo hace en movimiento auténtico cuando lo dejamos, expresar de una manera clara, pero no determinada ni predecible, el despliegue o manifestación de Sí-Mismo; es un misterio que se va descubriendo conforme se va desbordando, entonces no deja como agarrarlo previamente, sino más bien...

- *Asistir a la presencia, si tienes suerte de poder verla...*

Entonces, para lo máximo que nos da el saber, es para desnudarnos a la orilla de ese río y una vez que nos desnudamos, lanzarnos ahí.

- *¿Cómo has vivido la transformación de las Constelaciones Familiares a las “Nuevas Constelaciones Familiares del espíritu”?, ¿crees que hay muchas diferencias?...*

Creo que aquí confluyen dos niveles que generan contradicción. Por un lado considero que Bert es un investigador del alma que no se instala en orilla conocida alguna y sigue su curso apoyado en el propio proceso de viajar. Por otro lado, no me cabe duda, el movimiento de constelaciones ha ido mucho más allá y se ha cristalizado como institución que defiende intereses, que busca crecer como tal y que proyecta una sombra “que interfiere con los movimientos del Espíritu”.

Yo fui a México hace unos años, cuando ya hablaban de “Movimientos del Espíritu” y lo que vi fue mucha manipulación, utilizando la “voz del espíritu” como autoridad incuestionable; desde entonces siempre que alguien habla de estos movimientos me pongo escéptico y cauteloso.

- *Finalmente, a nivel personal, ¿cómo conociste las Constelaciones Familiares?, y después ¿cómo fue el contacto personal de un gestaltista como tú con B. Hellinger y con las Constelaciones Familiares?*

Bueno, como muchas de las cosas buenas que me han pasado en la vida, eso fue gracias a un empujón de Ramón (Resino), que de pronto me llamo un día, yo estaba en terapia con él y me dijo: “tienes que conocer a una persona, no te la puedes perder...” Y allí que me fui a verlo, y la verdad es que todo ese hueco que ya te comenté antes que sentía, respecto a lo familiar, allí empecé a llenarlo, empecé a percibir: “aquí hay algo que me afecta profundamente” y empecé a sentir cómo el hecho de que yo estuviera dentro de ese campo, los trabajos que se hacían me impactaban y me movían muchísimo y empecé a comprender asuntos que me daban mucha luz, y a partir de ahí, en el descanso salí muy conmovido diciendo: “tengo que trabajar mi asunto” (un asunto mío que se me puso en pie) y nada más volver del descanso y sentarnos, me dijo Hellinger: “vamos a trabajar”, y entonces dije: “¡joder, esto me toca mucho, y el hecho de que me toca

mucho, toca también!”, y eso se hace visible: “si yo estoy abierto en el campo, este hombre también parece que me da cancha a mí”, y yo empecé entonces a hacer muchos trabajos, a asistir a muchos trabajos y a seguir a Hellinger por todos sitios y así fue como empecé. Al principio de una forma claramente adolescente, en el sentido de idealizar también ese enfoque, de poner en ese enfoque expectativas que ahora comprendo que son gestos de omnipotencia por mi parte, como acabar la locura de mi familia, cuando es lo mejor que tengo, hasta qué sé yo...

- ***La figura de Hellinger ¿cómo la viviste, Antonio?***

Sí. Me costó al principio traspasar ese formato con olor a sotana, lo que pasa es que siempre le he visto mucha valentía, un hombre que está abriendo un campo y que no se achica, que no hace concesiones y la coherencia que le he visto a él me ha ayudado mucho a ir más allá del formato rígido. Imagino que si hubiera coincidido con Fritz Perls hubiera sido más fácil la comunicación que la que me he permitido con él...

- ***Muy bien, muchas gracias.***

Un placer, me ayudaste a reflexionar. Gracias.

¿SE PUEDE CONCLUIR?

Concluir, como concepto, implica dos acepciones: la primera tiene que ver con finalizar algo, cerrar un proceso... poner punto y final. La segunda supone llegar a una serie de consecuencias en base a lo que se ha observado, analizado, estudiado...

Definitivamente, sería pretencioso y estaría fuera de lugar considerar que este trabajo, que no es sino una aportación al estudio de la relación entre la Gestalt y las Constelaciones Familiares, cierra nada, pone punto final a nada... Son tantas las posibilidades de aproximación y comparación, son tantas las conexiones y equivalencias, las diferencias y posiciones desde las que podemos acercarnos a estas dos formulaciones (que además están vivas, creciendo y desarrollándose), que cualquier intento de concluir estaría, de antemano, condenado al fracaso.

Sin embargo, no solamente considero legítimo, sino necesario, completar este trabajo tratando de extraer consecuencias al respecto del objeto de estudio abarcado en el mismo y tratar de exponer mi visión particular al respecto, que no es solo fruto de esta realización, sino también de mi experiencia de gestaltista y facilitador de Constelaciones Familiares. Este es el objetivo que persigue este apartado.

Antes de nada, quiero posicionarme y expresar mi opinión respecto a la complementariedad que ambas formulaciones pueden suponer en el trabajo terapéutico. Es la integración, la apertura y creatividad, que como principios generales y básicos expresan, la que sostiene esta aseveración.

Para empezar, la Gestalt se ocupa especialmente de trabajar los aspectos internos, los “yos” internos, de armonizar la personalidad interior. Así mismo, se plantea el sentido del contacto entre el yo y el tú, la relación. Y creo que es justo reconocerle, reconocernos, la dimensión y profundidad adquiridas en estos planos. Ahora bien, no es una terapia sistémica, es una terapia dialógica y no es sistémica porque no se plantea el campo amplio en que la persona se halla insertada. Las Constelaciones Familiares se ocupan, preponderantemente, de los aspectos interpersonales y de los vínculos existentes entre los distintos miembros de un sistema. Su definición fundamental es sistémica y abarca en una conciencia colectiva a la totalidad. Desde este punto de vista, han ampliado la mirada total, no solo al individuo y su relación, sino al sistema y esto, para mí, ha sido clave.

Yo no concibo desencuentro entre estas dos posiciones: Ambas tratan de poner en relación las partes, integrarlas. La Gestalt se ocupa de amar lo que somos, de trabajar para ponernos en paz con lo que somos y las Constelaciones con los que son, enfatizando ese ámbito sistémico (en esto, estoy plenamente de acuerdo con Joan Garriga).

Es más (y sé que esto puede ser polémico) creo que ha muchos consteladores les vendría muy bien adquirir una comprensión más amplia del juego interior, de las distintas voces interiores, y sobre todo de las complejidades de los juegos psicológicos. De la misma forma, a muchos gestaltistas les vendría muy bien ampliar la mirada, abrirse y comprender lo sistémico.

En segundo lugar, considero que ambas formulaciones conceden una importancia crucial a lo fenomenológico.

Van Dusen definió a F. Perls como “el más fenomenólogo de todos los psicoterapeutas”, porque su propia acción atendía a lo que emergía, no buscaba desde un posicionamiento teórico, y yo estoy convencido de que lo tenía, no era un ingenuo y estaba posicionado, pero como él decía, solamente pisaba sobre sus propios pies. B. Hellinger nos incita, desde lo fenomenológico, a darle importancia a los hechos y a ver que los hechos, en sí mismos, tienen repercusión en como las personas se estructuran. Llega a una posición radical: hacer caso solo a los hechos y en este sentido, no necesita

escuchar lo que le pasa al cliente y cómo se lo explica, no quiere saber nada de eso, la información necesaria es reducida a la mínima expresión. Es posible que esta posición sea extrema, y es posible que solo muy pocos terapeutas puedan sostenerla, solo Hellinger es Hellinger, igual que solo Perls era Perls. Pero la llamada tiene sentido para mí, desde el momento en que suscribo la crítica que C. Naranjo hace de la teorización excesiva y alambicada, que desde determinados ámbitos de la psicología gestáltica se está haciendo, y que trata de “tapar” la original y creativa práctica psicoterapéutica de Perls en un intento de reducir su aportación. Igualmente soy crítico con ciertos consteladores que, desde la rigidez, aplican los conceptos de esta formulación como dogmas y, en una actitud normativa, tratan de calzar la vida en ellos, en lugar de atender a los hechos y mantenerse experienciales y fenomenológicos.

En tercer lugar, ambos enfoques comparten un objetivo: recuperar el contacto con lo excluido, lo evitado. Si algo forma parte esencial de lo que nos ha enseñado la Gestalt es que aquello que negamos, aquello que rechazamos, aparece una y otra vez en nuestro presente. Aquellas emociones que no queremos vivir tenemos que mantenerlas encerradas, con el gasto energético que ello conlleva y con la consecuente pérdida de disponibilidad para disfrutar la vida. Las gestales inconclusas aparecen, repetidamente, una y otra vez.

De la misma forma, en el sistema familiar, cuando queremos mantener a alguno de los miembros que forman parte del mismo excluido, pagamos un alto precio por mantenerlo apartado. Se gasta mucha energía en apartarlo y al mismo tiempo, cuanto más tratamos de apartarlo, más presencia tiene. Arrastramos con nosotros la exclusión, como algo que nos resta en lugar de sumar e incluso, parte de nuestra energía actual (generación posterior) queda ligada a lo anterior.

Una vez más, la integración se convierte en la única solución y, desde luego, en objetivo de nuestro trabajo terapéutico. Podemos ignorar o prestar más atención a lo interno a lo individual, por así decirlo. Podemos ignorar o prestar más atención a lo externo, a lo relacional y vinculatorio, pero el proceso es igualmente compartido.

Respecto a la actitud terapéutica, me sorprende lo similar que es en ambas formulaciones y, en general, sería difícil encontrar terapeutas gestálticos que, conociendo los órdenes de la ayuda, no se encontraran cómodos y pudieran suscribir las recomendaciones y actitudes que se propugnan en esta didáctica. No obstante, sí considero que la forma de hacer en Constelaciones Familiares, puede ser menos fresca y creativa, puesto que la capacidad de maniobra del facilitador es menor y el propio método deja menos margen a la libertad de acción.

Por otra parte, la propia formulación implica un salto de la idea de mente individual, hacia la idea de la mente colectiva y de creación de un campo que es, en realidad, el que dirige la terapia en lugar de ser orientada por el terapeuta. En las Constelaciones Familiares el terapeuta, necesariamente, ha de asumir una posición de mayor humildad, porque, como hemos dicho, no dirige la terapia, ni siquiera guía al paciente. La terapia viene dada por la propia fuerza del campo que va mostrando movimientos que conducen hacia su armonización, la integración de los miembros y la reconciliación.

Aun así, lo más importante y revelador que comparten ambos enfoques es para mí, que el terapeuta o facilitador no va a tener como punto de mira a dónde quiere llegar el paciente, sino dónde está y qué movimiento es posible, desde donde está, en la dirección de un mayor autoapoyo, de una mayor realización.

Hasta aquí, he puesto énfasis en mi posición integradora y de búsqueda de complementariedades, que como he venido sosteniendo, son una de mis motivaciones a la hora de realizar este trabajo. Y no solo de tipo conceptual y teórico (como se recoge en el apartado 7º), sino también desde la propia vivencia e implicación en el trabajo psicoterapéutico cotidiano. Sin embargo, soy consciente de que existen diferencias muy claras (apartado 6º) y posicionamientos desde las Constelaciones Familiares, difícilmente asumibles por muchos gestaltistas y no es mi intención ni forzar una convergencia ficticia, ni buscar una realidad inexistente que pudiera calmar mi desazón (que no la hay) ante posiciones divergentes. Yo pienso que esto forma parte de una realidad

incuestionable: las Constelaciones Familiares y la Gestalt son distintas y está muy bien que lo sean.

Desde las Constelaciones Familiares se aportan los Órdenes del Amor, que son una contribución original y genuina y para algunos ya estaban implícitos, de alguna manera, en distintas tradiciones. Para otros, no son más que un código que limita, que constriñe el hacer terapéutico... Como con otras tantas contribuciones de otras visiones, podemos decidir tomarlos en cuenta, o no. Son una aportación que diferencia y esta es la realidad.

Uno de los aspectos más diferenciadores es la influencia de lo anterior en lo que nos está pasando ahora. Seríamos ingenuos si no constatáramos la influencia de acontecimientos del pasado en nuestra vida presente y, desde luego, la Gestalt tiene en cuenta los aspectos relevantes de la biografía, aunque no acepte trabajar con el pasado, puesto que es presente desde el momento que me está afectando aquí y ahora. Los asuntos de los padres, los hermanos, la familia, nos afectan y nos influyen, modelan nuestra conducta e intervienen, para bien o para mal, en nuestro desarrollo. Ahora bien, el salto que se produce cuando Hellinger plantea que asuntos pertenecientes a generaciones anteriores, incluso puede que muy atrás en el tiempo, afectan e influyen en la conducta de los posteriores y que existen situaciones de exclusión, compensaciones... que se arrastran a lo largo del tiempo y tienen expresión en el presente, es más difícil de asumir. Es verdad, que nos vemos afectados por un legado familiar, grupal, cultural... pero aquí, no estamos hablando de una influencia indirecta, sino de una, tan directa, que condiciona nuestras relaciones y nuestra forma de estar en el mundo.

Yo entiendo que el salto de lo biográfico a lo filogenético, de una mente individual a una mente colectiva, con conciencia propia y reglas del juego propias, puede ser excesivo y muchos gestaltistas no lo entiendan o no quieran suscribirlo.

Igualmente, creo que determinados vocablos que utiliza Hellinger están muy asociados, para muchos, al lenguaje de la religión y, si no aprecian el concepto espiritual que sostienen, que yo diría universal, se convierten en un obstáculo para su entendimiento

y comprensión. Bajo mi punto de vista, hemos vivido décadas con la necesidad de buscar una definición psicológica y en ese afán, acercarnos a la conceptualización teórica y, lo más posible, a la ciencia, mientras nos distanciábamos de lo espiritual. Para mí, que Hellinger utilice términos como alma, espíritu... es un rasgo de valentía y coherencia. No me hace sentir incomodidad alguna. Y al mismo tiempo, observo como genera incomodidad en otros que llegan a vivirlo como una provocación.

Si nos quedamos con los contenidos y transitamos el camino de la comprensión, nos damos cuenta de que Perls hablaba y creía firmemente en la idea de la autorregulación organísmica y esta conlleva la fe en esta sabiduría interior, la fe de que hay algo más grande que nos ampara y nos conduce, con independencia de nuestra voluntad y de nuestras herramientas intelectuales. Queramos o no, estamos situándonos en una dimensión espiritual nada ajena a la formulación gestáltica y defendida y explorada por gestaltistas como C. Naranjo desde lo transpersonal. Y aun así, no tiene por qué ser asumida ni suscrita por todos, porque, dada la incapacidad de asir estas realidades con nuestras capacidades mentales, llegamos a lo de siempre: la posibilidad de acercarnos, o no, a lo espiritual.

Finalmente, he detectado entre los gestaltistas cierta cautela con respecto a las Constelaciones Familiares. No voy a justificar este sentimiento, porque, en lo que a mí respecta, conozco a muchos que han acogido esta nueva formulación sin ningún tipo de reserva y la utilizan de una forma natural, habiéndola incorporado a su quehacer terapéutico, pero creo que es posible explicarlo atendiendo a dos cuestiones. En primer lugar, la irrupción de las Constelaciones ha sido, en cierta medida, fulgurante, lo que ha supuesto que muchas personas, han participado de ellas y sin tener un trabajo personal consolidado, sin formación terapéutica previa, se sienten legitimados para utilizarlas, generando a veces enredos que interfieren en los procesos terapéuticos de determinados clientes. Son un instrumento nuevo y potente que en manos inexpertas, puede hacer mucho daño, no solo a los participantes, incluso a los facilitadores neófitos. Pienso que, en este sentido, la labor de regulación y orientación de las asociaciones (y concretamente la Asociación Española Bert Hellinger de Constelaciones Familiares) es fundamental. Al mismo tiempo, esta irrupción, pudo generar en algunos sectores cierto corporativismo

que, en mi opinión, se está superando, pues forma parte del propio espíritu gestáltico, la integración de otras formulaciones y el enriquecimiento de las mismas. El ejemplo que nos da Claudio Naranjo en su “Gestalt de Vanguardia” (C. Naranjo. 2002) dando cabida a distintas formulaciones, me parece encomiable.

No quiero terminar sin expresar que para mí, las Constelaciones Familiares son un magnífico instrumento terapéutico y sin embargo no son una terapia. Me gusta mucho la imagen empleada por Antonio Gámiz: deambulamos perdidos en la noche y las Constelaciones Familiares son como una bengala que se lanza y que, por unos instantes, nos iluminan, nos muestran caminos, los obstáculos y amenazas, los accidentes del terreno...todo lo que antes no apreciábamos. La terapia es el proceso de caminar, de ir avanzando en ese camino. La imagen en sí, no es el movimiento, la imagen es una plataforma de salida que posibilita la visión, poder ver algo que antes nos era invisible. Las Constelaciones Familiares tienen un valor terapéutico, pero no son un proceso terapéutico.

La Gestalt me ha aportado una estructura, una extraordinaria estructura psicoterapéutica y existencial. Las Constelaciones Familiares son un instrumento que, en mi caso, vienen a enriquecerla y con las que estoy comprometido.

EPÍLOGO MOMENTÁNEO.

Este es el momento de finalizar. Me siento cansado y satisfecho. Muy agradecido por haber realizado este trabajo que me permitió, estudiar, reflexionar y cuestionarme. Posicionarme al respecto de mi práctica como psicoterapeuta. No dispongo de tantos momentos para hacerlo. En lo cotidiano, una y otra vez, me digo que son necesarios estos espacios personales para la reflexión y, otras tantas veces, me los imposibilito. He realizado un esfuerzo. Compatibilizar familia, trabajo y estos, que son requerimientos extraordinarios, no me resulta fácil. Sin embargo ha sido posible y me siento contento.

Este epílogo es momentáneo, porque refleja mi momento actual y también porque lo expuesto en estas páginas no es, sino un paso más en el conocimiento necesario para nuestra profesión y en el intento de vivir y estar al servicio de la Vida.

BIBLIOGRAFÍA

- BERNE, ERIC: Análisis transaccional en psicoterapia. Editorial Psique. Buenos Aires, 1976.
- CASSO, PEDRO DE: Gestalt, terapia de autenticidad. La vida y la obra de Fritz Perls. Editorial Kairós S.A.. Barcelona, 2003.
- CASTANEDO SECADAS, CELEDONIO: Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y ahora. Editorial Herder S.A.. Barcelona, 1997.
- CHAMPETIER DE RIBES, BRIGITTE: Empezar a constelar. Gaia Ediciones. Madrid, 2010.
- FAGAN, JOEN Y SHEPHERD, IRMA: Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica. Editorial Amorrortu. Buenos Aires, 1978.
- FRANKE, URSULA: Cuando cierro los ojos te puedo ver. Alma Lepik Editorial. Buenos Aires, 2005.
- GARRIGA BACARDÍ, JOAN: Vivir en el alma. Ed. Rigden Institut Gestalt. Barcelona, 2009.
- HELLINGER, BERT: La mirada del nahual. Edita Grupo CUDEC. México, 2010.
- HELLINGER, BERT: El amor del espíritu. Ed. Rigden Institut Gestalt. Barcelona, 2009.
- HELLINGER, BERT: La felicidad que permanece. Ed. Rigden Institut Gestalt. Barcelona, 2007.
- HELLINGER, BERT: La verdad en movimiento. Alma Lepik Editorial. Buenos Aires, 2008.
- HELLINGER, BERT: Los ordenes de la ayuda. Alma Lepik Editorial. Buenos Aires, 2006.
- HELLINGER, BERT: El intercambio: Didáctica de Constelaciones Familiares. Ed. Rigden Institut Gestalt. Barcelona, 2006.
- HELLINGER, BERT: Ordenes del amor. Editorial Herder S.A.. Barcelona, 2001.
- HELLINGER, BERT: Después del conflicto, la paz. Alma Lepik Editorial. Buenos Aires, 2006

- HELLINGER, BERT: El centro se distingue por su levedad. Editorial Herder S.A.. Barcelona, 2002.
- HELLINGER, BERT: Religión, psicoterapia, cura de almas. Editorial Herder S.A.. Barcelona, 2001.
- HELLINGER, BERT y PREKOP, JIRINA: Si supieran cuánto los amo. Editorial Herder S.A.. México, 2004.
- HELLINGER, BERT y TEN HÖVEL, GABRIELE: Reconocer lo que es. Editorial Herder S.A.. Barcelona, 2000.
- HELLINGER, BERT y TEN HÖVEL, GABRIELE: Un largo camino. Alma Lepik Editorial. Buenos Aires, 2006.
- JAMES, MURIEL Y JONGEWARD, DOROTHY: Nacidos para triunfar. Análisis transaccional con experimentos de gestalt. Editorial Addison-Wesley Iberoamericana. Wilmington, 1990.
- JANOV, ARTHUR: El grito primal. Editorial Edhasa. Buenos Aires, 1979.
- JUNG, CARL G.: El hombre y sus símbolos. Biblioteca Universal Caralt. Barcelona, 1977
- KANPENHOUT, DAAN VAN: La sanación viene desde fuera. Alma Lepik Editorial. Buenos Aires, 2004.
- KUTSCHERA, ILSE y SCHÄFFLER, CRISTINE: Enfermedad que sana. Alma Lepik Editorial. Buenos Aires, 2006.
- LATNER, JOEL: Fundamentos de la Gestalt. Editorial Cuatro vientos. Santiago de Chile, 2005.
- MINDELL, ARNOLD: El cuerpo que sueña. Ed. Rigden Institut Gestalt. Barcelona, 2006.
- MOREAU, A.: La Gestalterapia. Editorial Sirio. Málaga, 1999.
- MORENO, J.L.: Psicodrama. Editorial Horme. S.A.E.. Buenos Aires, 1978.
- NARANJO, CLAUDIO : Gestalt de vanguardia. Ediciones La Llave. Vitoria-Gasteiz, 2002.
- NARANJO, CLAUDIO: La única búsqueda. Editorial Sirio. Málaga, 1994.
- NARANJO, CLAUDIO: La vieja y la novísima gestalt. Editorial Cuatro vientos. Santiago de Chile, 1990.

- NARANJO, CLAUDIO: Por una Gestalt viva. Editorial La Llave. Vitoria- Gasteiz, 2007.
- PEÑARRUBIA, FRANCISCO: La vía del vacío fértil. Alianza Editorial. Madrid, 1998.
- PERLS, FRITZ: Yo hambre y agresión. Fondo de Cultura Económica. México D. F, 1975.
- PERLS, FRITZ: Dentro y fuera del tarro de la basura. Editorial Cuatro vientos. Chile, 1974.
- PERLS, FRITZ: El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia. Editorial Cuatro vientos. Chile, 1976.
- PERLS, F., HEFFLINER, R. Y GOODMAN, P.: Terapia gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Ferrol, 2006.
- POLSTER, ERVING Y MIRIAN: Terapia gestáltica. Editorial Amorrortu. Buenos Aires, 1974.
- RAMS FERRUS, ALBERT: 25 años de gestalt. Ediciones La Llave. Vitoria-Gasteiz, 2004.
- ROBINE, J.M.: Terapia Gestalt. Gaia Ediciones. Madrid,1998.
- SALAMA PENHOS, HÉCTOR: El enfoque gestalt. Una terapia humanista. Editorial Manual Moderno. México, 1988.
- SCHNAKE, ADRIANA NANA: Enfermedad, síntoma y carácter. Editorial Cuatro vientos. Santiago de Chile, 2007.
- SHEPARD, M.: Fritz Perls. La terapia gestáltica. Editorial Paidós. Buenos Aires, 1977.
- STEVENS, JOHN O.: El darse cuenta. Editorial Cuatro vientos. Santiago de Chile, 1977.
- STEVENS, JOHN O.: Esto es Gestalt. Editorial Cuatro vientos. Santiago de Chile,1993.
- VÁZQUEZ BANDÍN, CARMEN: Borradores para la vida. Pensar y escribir sobre terapia gestalt. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Ferrol, 2010.
- WEBER, GUNTARD: Felicidad dual. Editorial Herder S.A.. Barcelona, 1999.
- WOLDT, ANSEL L.: Terapia gestalt, historia, teoría y practica. Editorial Manual Moderno. México, 2007.
- ZINKER, JOSEPH.: El proceso creativo en terapia gestalt. Editorial Paidós. Buenos Aires, 1980.

