

Material Imprimible

Curso Constelaciones familiares

Módulo Roles y mandatos

Contenidos:

- Teoría de Gestalt
- Familia: nuestro lugar en ella, la conciencia familiar, los núcleos familiares, los roles
- Campo morfogenético
- Mandatos familiares
- Ley de pertenencia
- Acceso a los registros de las historias familiares

Teoría de Gestalt

¿Alguna vez escucharon hablar sobre esta? Es una corriente de la psicología moderna, surgida en Alemania a principios del siglo XX, cuyos exponentes más reconocidos fueron los teóricos Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin.

El término Gestalt proviene del alemán, y puede traducirse al español como “forma”, “figura”, “configuración” o “estructura”.

En los términos más simples, la **teoría Gestalt** se basa en la idea de que el cerebro humano intentará simplificar y organizar imágenes complejas o diseños que consisten en muchos elementos, al organizar inconscientemente las partes en un sistema organizado que crea un todo, en lugar de solo una serie de elementos dispares. Nuestros cerebros están diseñados para ver la estructura y los patrones con el fin de que comprendamos mejor el entorno en el que vivimos.

Es decir, en esta teoría se considera que la mente tiende a estructurar percepciones como entidades completas, no simplemente como la suma de partes individuales.

La Teoría de la Gestalt fue gestada como línea psicológica contrapuesta al conductismo, teoría que excluía la consciencia subjetiva en el estudio del comportamiento humano, dando mayor importancia al entorno social y cultural.

Además, la Teoría de la Gestalt estudia los procesos mentales, algo desconocido para los científicos de la época en la que se inició a estudiar, y para quienes el cerebro era el gran enigma del cuerpo humano. Esta línea ponía al individuo y su percepción de la realidad como el epicentro en la toma de decisiones, creando imágenes mentales de diversa coherencia sobre sí mismo y sobre lo que le rodea.

Como dijimos, esta parte de la psicología se centra en el estudio de la percepción y específicamente en cómo nuestra mente percibe las cosas como un todo en lugar de individualmente cada elemento. Estudia la manera en cómo el ojo organiza las experiencias visuales, es decir, en partes y cómo estas son interpretadas en el cerebro que lo hace como un todo.

¿Qué dice entonces la teoría de la Gestalt, desde el punto de vista psicológico? La Gestalt estudia la incidencia en los sistemas totales, en las estructuras en las que las partes están interrelacionadas dinámicamente de manera que el todo no puede ser inferido de las partes consideradas separadamente. Es decir, el todo es mayor que la suma de las partes.

Como dijimos, dicha teoría se basa en la idea de que el cerebro humano intentará simplificar y organizar imágenes complejas o diseños que consisten en muchos elementos, al organizar inconscientemente las partes en un sistema organizado que crea un todo, en lugar de solo una serie de elementos.

Ahora bien. Dentro de esta teoría existen 9 principios. Los invitamos a conocerlos.

- El principio de semejanza plantea que si una forma está constituida por elementos similares, el espectador va a recibir el conjunto como un patrón equilibrado y coherente. Si queremos destacar un elemento del diseño, debemos romper este patrón dentro del conjunto.
- El principio de continuidad manifiesta que los detalles que mantienen un patrón o dirección tienden a agruparse juntos, como parte de un modelo. Es decir, percibimos elementos continuos, aunque estén interrumpidos entre sí. Esto es porque el ojo va a seguir siempre el camino visual más coherente y sencillo.
- Por su lado, el principio de cierre sostiene que cuando percibimos una figura que no está cerrada, nuestro cerebro trabajará en completar la información que falta para transmitir una forma completa. Esto ocurre porque buscamos la estabilidad y, según la Teoría de la Gestalt, las formas cerradas son más estables.
- El principio de proximidad describe cómo tendemos a agrupar formas que están próximas entre sí. Las vamos a percibir como un todo a pesar de que sean elementos separados. Es decir, los estímulos que están próximos tienden a percibirse como parte de la misma unidad. Para ello deben compartir alguna de estas características: forma, color, tamaño o textura.
- El principio de igualdad o equivalencia manifiesta que cuando concurren varios elementos de diferentes clases, hay una tendencia a constituir grupos con los que son iguales
- El principio de simetría establece que todos los objetos que cuentan con simetría y orden son percibidos como parte del mismo grupo. Un diseño desordenado y desequilibrado hará que el espectador pierda el tiempo tratando de analizarlo, en lugar de centrarse en el mensaje que la composición quiere transmitir.
- El principio de dirección común define que los objetos que forman un patrón en la misma dirección son percibidos como parte de un grupo.
- El principio de simplicidad tiende a demostrar que nuestra mente percibe todo en su forma más simple, destacando en conjunto lo que realmente es importante.

La simpleza trata de ayudar al ojo a encontrar figuras con las que se pueda provocar una interpretación de lo que queremos mostrar.

- El último principio es el de experiencia, y sostiene que el sistema nervioso del ser humano se ha ido formando por el condicionamiento del mundo exterior. Por eso, cuando percibe una imagen, la interpreta de acuerdo a su experiencia, es decir, a su virtud visual acostumbrada.

Finalmente mencionaremos una ley general de la teoría de Gestalt, que es la ley de figura y fondo, que describe la tendencia del ojo humano a ver un objeto separado de lo que le rodea. Dicha ley funciona porque nuestro cerebro no es capaz de tratar un mismo objeto como forma y fondo al mismo tiempo. Nuestro cerebro quiere ver el objeto en primer plano y el fondo como dos elementos independientes.

Familia

Les proponemos que piensen en el concepto de familia... ¿con qué lo asocian? Seguramente cada uno de nosotros tendrá una imagen determinada. Es probable que esta sea la de su propia familia de cuando era niño o la de ahora que es adulto, o incluso la de su ideal de familia. Algunos imaginarán a un padre y una madre con sus hijos, otros a los abuelos con los nietos, otros visualizarán a un padre o madre ausente y a unos hijos que sufren por esta ausencia. Habrá tantas tipologías como las personas imaginen y todas diferentes entre ellas.

Desde que nacemos formamos parte de un conjunto de vínculos que nos une con todos los miembros de nuestra familia. El bebé llega a un determinado sistema familiar, con determinadas características, y es ahí donde crece y se desarrolla como niño y como adulto posteriormente.

Es decir, la persona llega a un sistema en el que todos y cada uno de los participantes están en interrelación con los demás, de manera que cada miembro cumple una función para el resto, como ser padre con madre, madre con hijo, padre con hijo, hermano con hermano, abuelo con nieto, etc.

Dentro de las constelaciones existe el **enfoque familiar sistémico**, que se centra en explorar el impacto que los sistemas de los que formamos parte tienen en nuestras vidas. Es decir, dicho enfoque mira el conjunto, la totalidad, y no sólo una parte. O sea, no mira al hijo en particular, sino a toda la familia extensa, ya que las dinámicas que aparecen en la familia pueden haber pasado de generación en generación, y esto constituye los patrones familiares.

Por ejemplo, podríamos repetir conductas. Citemos el caso de una mujer que tuvo un hijo a los 18 años, y se encuentra con que su madre la tuvo a los 18 años, y lo mismo hizo su abuela, y que han pasado cosas similares en años específicos, repitiendo así conductas. Existen dinámicas que se repiten, a veces, durante varias generaciones, y la mayoría de las veces, de manera inconsciente. Y es que cada persona, como parte de un sistema específico, responde a unas creencias, normas y lealtades.

El gran deseo humano es pertenecer a los grupos donde nos relacionamos o de dónde venimos. Si no lo logramos pensamos que estamos fallando a nuestro árbol genealógico, a las normas y creencias determinadas.

Pero... ¿qué tipos de relaciones familiares existen? Podemos nombrar a dos: la relación intergeneracional, que se establece cuando una persona de una generación y la siguiente comparten conversaciones, vivencias y actividades. Es decir, entre padres e hijos. Por su lado, la relación transgeneracional es aquella que vincula a las diversas generaciones entre sí. Por ejemplo, entre abuelos y nietos.

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

Los niños hacen cualquier cosa para pertenecer a su familia, pues sin esa unión y sin ese derecho a pertenecer estarían perdidos. En una familia donde lo que “está bien” es estudiar en la Universidad, casarse y tener una buena familia, si un hijo decide no estudiar e irse a la India de mochilero, seguramente sentirá una mala conciencia por estar haciendo algo “malo” o no adecuado, aunque él sienta que internamente es su deseo.

Esta sensación de pertenencia también es muy común en la adolescencia, cuando el mismo necesita formar parte de un grupo. De allí que a veces tienden a copiar determinadas acciones para poder sentirse que forman parte de un grupo y sentirse queridos.

Pero... ¿Cuál es mi rol en la familia? y ¿Qué son los roles en la familia? Cuando hablamos de **rol familiar** estamos hablando del papel que cada uno de nosotros realizamos dentro de la familia, es decir, papel de padre, papel de madre, papel de hijo o hija. Cada uno de estos papeles tiene funciones específicas; a veces se pueden diferenciar más claramente

unas de otras, y otras veces no. Lo importante es que dentro de una familia, a pesar de las características que posean, cada uno pueda tener su rol y sostenerlo.

En primer lugar tendremos que conocer las características de la familia para poder conocer cuál es la estructura familiar. Luego será importante conocer el rol que cumplen cada uno de los integrantes de la familia para tener una mejor visión del funcionamiento familiar.

La familia está organizada según el orden jerárquico que va a tener cada uno de sus miembros, donde cada posición le otorga obligaciones y características establecidas por reglas concretas que contribuyen a vincular el funcionamiento de la familia con los fines del grupo familiar. En la familia sus miembros pueden ubicarse en el puesto de padre, madre, hijo, hermano, abuelo, como dijimos anteriormente, y cuando se asigna una posición, al mismo tiempo se están dando estas responsabilidades, y también poder y liderazgo.

Todas estas posiciones familiares van a ubicar a los miembros según diversas características, como su edad, sexo, raza, parentesco, orden de nacimiento, clase social. En este caso hablamos de “posiciones adscritas”. Otras, por el contrario, se otorgan considerando cualidades personales, como por ejemplo, ser padre o madre, o se alcanzan mediante el desarrollo de algunas capacidades y por el reconocimiento grupal, como por ejemplo, jefe de familia. Estas se conocen como “posiciones adquiridas”.

¿A qué nos referimos con el concepto de rol? El **rol** en sí se refiere a las expectativas y normas de un grupo social, en este caso la familia. Además se ocupa de la conducta que tendrá cada una de las personas según su rol. Incluye actitudes, valores y comportamientos adscritos por la sociedad a todo individuo que se ubique en ese lugar específico de la estructura familiar.

Toda posición dentro de una familia va a conllevar una serie de funciones o roles que definen el papel a cumplir dentro de la familia. Entonces, cada posición tendrá un rol asociado, que está circunscrito por un conjunto de normas que se aplican a quien ocupe un lugar particular de la estructura familiar. De esta forma vamos a poder definir el rol de cada individuo, sea padre, madre, hijos, nietos, abuelos, bisabuelos.

Si bien los roles deben estar marcados y, de hecho, por función lo están, muchas veces los roles pueden cambiar: mamá puede cumplir la función de mamá y papá, o viceversa, o un tío puede cumplir el rol de un abuelo.

Esto es interesante e importante a la hora de construir un árbol genealógico y realizar una constelación. Más aún cuando existen las familias disfuncionales, con una o un solo

cabeza de familia, con o sin hijos, con determinada cantidad de hijos, así como también familias homosexuales o familias ensambladas.

Ahora bien. Podemos encontrar 3 modos diferentes de roles:

- El rol prescrito
- El rol percibido
- Y el rol desempeñado

El **rol prescrito** se refiere a la conducta que se espera de quien ocupa una determinada posición. De allí que está supeditado a las ideas que tienen los demás respecto al rol.

Por su lado, el **rol percibido** se manifiesta como el conjunto de conductas que un integrante de la familia tiene o cree que debe llevar a la práctica.

Esta percepción que tiene cada integrante de la familia con respecto al rol que debe cumplir se basa, por ejemplo, en modelos observados por el individuo en su familia de origen. Si un individuo viene de una familia de origen donde tuvo un padre poco afectuoso, no es de extrañar que en la nueva familia que forme tenga un comportamiento igual o similar. Esto es lo que decimos que se va a transmitir de generación en generación, en muchos de los casos.

Por último, el **rol desempeñado** es la forma en que una persona ejecuta definitivamente un rol específico, es decir, las conductas que lleva a cabo realmente.

El funcionamiento familiar siempre va a estar beneficiado si cada uno cumple su rol y conducta, ya que la apropiada diferenciación de cada papel concede al individuo un marco de referencia dentro del sistema familiar, permitiéndole conocer qué se espera de él, así como predecir la conducta de los demás y elaborar, en consecuencia, una respuesta apropiada; al mismo tiempo, le otorga un sentido de identidad y una comprensión adecuada de sus derechos y deberes.

Las diferencias entre el rol prescrito y el desempeñado puede obedecer a varias causas. Trabajaremos con ejemplos para poder entenderlo mejor. La primera causa es la incompetencia del individuo para comprender las exigencias del rol. Podemos citar como ejemplo un sujeto con personalidad inmadura, cuyo ciclo vital individual indica que no ha adquirido las capacidades necesarias para entender y asumir determinadas responsabilidades.

Otra causa tiene que ver con la incapacidad para desempeñar el rol de manera efectiva o ajustarse a sus requerimientos. Por ejemplo, una enfermedad física o mental que obstaculice el cumplimiento de las funciones exigidas; o la presencia de conflictos de rol que impiden amoldarse a las expectativas.

También nos encontramos con la dificultad para adaptarse al rol, asociada a poca flexibilidad para aceptar cambios. Podemos citar como ejemplo a una persona que busca confrontar con problemas para formar parte de las nuevas conductas pero en momentos transicionales, como el paso de la condición de hijo a la de padre, de adolescente a adulto. Otra de las causas se basa en adaptarse al rol, pero asociado a poca flexibilidad para aceptar cambios. Por ejemplo: individuos que desempeñan un papel porque es necesario o conveniente, pero cuidando siempre de no involucrarse emocionalmente y sin percibirlo como prioritario en su vida personal.

La última causa tiene que ver con la incompatibilidad entre la propia noción del rol y la concepción que tienen los demás. Esto se suele dar en aquellos casos en que las expectativas tradicionales respecto al desempeño de un rol rivalizan con la necesidad personal de superarse o alcanzar un mejor modo de vida, tales como en el rol de la “mujer madre- esposa que está en su casa” vs la “mujer madre- esposa profesional”.

Ahora bien. Los roles tienen las siguientes características:

- Cada rol dentro de un grupo es único porque siempre se asocia a una posición particular, diferente a la de todos los demás.
- Los roles de un grupo tienen en común el hecho de que son percibidos en términos de una serie de normativas que hacen posible la comunicación. Implican expectativas y reglas respecto a la conducta de quien ocupe una determinada posición.
- La forma distintiva de cada rol se define en función de los roles de otras personas relacionadas, lo que significa que están interconectados y son interdependientes. Así, una madre no puede desempeñar su rol como no sea en relación con un hijo, y a su vez, el rol de hijo depende de cómo se realice el rol del padre y de la madre
- Cada individuo desempeña múltiples roles, tanto dentro de la familia como fuera de ésta. Por ello, cada papel suele estar definido con referencia a otros roles vinculados entre sí que, aunque diferentes, tienen una importancia relativamente similar. Por ejemplo, rol padre-esposa-hijo-profesional, etc.
- Dentro de cada familia los roles manifiestan características propias, pero tienden a ser específicos e intransferibles, y mantienen una jerarquía entre ellos.

- Los roles familiares exhiben gran variabilidad y su contenido sólo tiene validez dentro de un contexto sociocultural específico y periodo de tiempo determinado

Ahora vamos a preguntarnos... ¿cómo podemos lograr el buen funcionamiento de los roles en la familia? Lo que debemos hacer es otorgar a cada miembro un punto de unión con los demás integrantes del sistema, un sentido de identidad personal y una clara delimitación de sus privilegios y obligaciones. Además hay que tener consistencia interna, es decir, que funcione como un acuerdo. Cada miembro se ve a sí mismo como lo ven los demás y hay acuerdo sobre lo que se espera de cada uno.

En las familias disfuncionales, que no tienen un buen funcionamiento de sus roles, encontraremos cierta rigidez funcional y emocional al fijar roles, o bien, consienten el incumplimiento de éstos y los ignoran como si no fueran necesarios. También en muchos de los casos aparecen roles idiosincrásicos, en donde puede haber una asignación que dificulta el crecimiento y desarrollo personal.

En condiciones ideales, el rol prescrito, el percibido y el desempeñado son equivalentes; sin embargo, en la práctica pueden observarse discrepancias. En la medida que las desviaciones entre estos aspectos del rol sean mayores, aumenta la probabilidad de que aparezcan conflictos y disfunciones dentro de la familia.

Campo morfogenético

El campo se presenta como la imagen que mueve al paciente por dentro, en su inconsciente. Las constelaciones familiares permiten observar esta información sin que el cliente tenga que dar detalles y tampoco dependen del terapeuta para darle sentido.

Pero... ¿Qué es un campo familiar? El **campo familiar** es un campo mórfico que actúa sobre los participantes de un mismo sistema.

El campo sistémico es el conjunto de relaciones que en él se dan, ya sean procesos, sectores, objetivos y personas visibles o invisibles. Por su parte, el campo morfológico o campos mórficos son campos que transmiten información, no energía, y se pueden usar en el espacio y el tiempo sin pérdida de intensidad después de haber sido creados. Son campos no físicos que ejercen influencia sobre sistemas que tienen algún tipo de organización inherente.

La palabra morfogenético proviene de *morphho*, que es un término griego que significa forma, y de genética, que deriva de la palabra génesis, que a su vez significa origen. Por tanto, es posible entender a los campos morfogenéticos como campos o sistemas que organizan a los seres en la naturaleza, determinando patrones o formas de comportamiento, de pensamiento.

El campo morfogenético se puede cambiar, pero para hacerlo es necesario modificar la forma en que estamos acostumbrados a ver el mundo, y así, ser conscientes de cómo nos relacionamos con la vida, con nuestra familia.

Un concepto similar es la mirada sistémica, pero... ¿Qué es? La **visión sistémica** es la capacidad de ver y comprender el todo, analizando cada agente y las situaciones que lo forman. Para entender mejor el concepto, imaginen, por ejemplo, una gran empresa. ¿Creen que se podrá utilizar esta técnica para establecer y trabajar sobre nuestras creencias limitantes?

Veamos más conceptos útiles para entender el sistema familiar y las constelaciones. ¿Cuál es la diferencia entre la visión sistémica y la visión sistemática? La visión sistémica se forma a partir del conocimiento del concepto y características de los sistemas. En cambio, la percepción sistemática es la capacidad de identificar los vínculos de hechos particulares con el sistema como un todo.

Y... ¿Qué significa resonancia mórfica? La resonancia mórfica es un proceso básico, difuso e involuntario en el que vemos que muchas de las acciones van pasando de generación en generación, y también suele relacionarse con el trabajo o el oficio.

Habrán escuchado o saben que muchas veces los oficios pasan también de una generación a la otra sosteniendo muchos de los aprendizajes de nuestros ancestros, por ejemplo, los trabajadores rurales. Esto forma parte de un concepto que veremos a continuación, que se basa en los mandatos familiares.

Cuántas veces nos ha pasado que en la familia debemos seguir o continuar los mismos estudios que los padres, o mantener los nombres, por ejemplo. Esto nos lleva a que no podemos realmente elegir lo que queremos sino que, por ejemplo, tengamos que seguir con la misma empresa o estudio familiar. Esto es un punto esencial que trabajamos en las constelaciones, ya que las mismas nos van a ayudar a que podamos ver por qué no podemos soltar una idea o asociación que los demás tienen para nosotros.

Debemos así redescubrir nuestro propio mundo, el mundo de cada uno de nosotros, el que queremos lograr. Esto lo vamos a poder lograr solamente nosotros mismos, si es que tomamos la decisión para hacerlo y querer el cambio.

Los cambios sólo se inician desde un principio si es que la persona lo quiere así. De allí que, como hemos hablado hasta ahora, es uno mismo el que busca el cambio y el que tiene la capacidad para poder soltar y trabajar la idea que se nos plantean desórdenes familiares. Si no hay ganas, valor o disposición no sirve, y de hecho la constelación en sí no va a servir.

La voluntad de cambio es lo que necesitamos para poder soltar lo que los demás quieren de nosotros, pero no lo que nosotros queremos de nosotros mismos. En algunos casos son los papás los que ponen en sus hijos sus aspiraciones, metas o acciones que quizás ellos mismos no pudieron lograr, por lo que ponen una gran carga sobre sus descendientes tratando de que los alcancen o logren lo que ellos no pudieron. Esto genera mucha frustración para ambos: para el niño si no satisface las necesidades de los padres y para los padres sabiendo que quizá su hijo no actúo como ellos esperaban.

Esto genera un círculo del que no es fácil salir, pero justamente la constelación nos va a permitir pararnos en un lugar en el que nunca hemos estado para poder conocer, discernir, aceptar y finalmente soltar.

Mandatos familiares

Un **mandato familiar** es una orden o precepto que los padres le dicen de manera explícita a sus hijos o bien lo actúan de manera implícita. Se refieren a uno mismo, a los demás o al mundo en el que vivimos. Por lo tanto, los mandatos son decisiones que toman por nosotros y que no hemos elegido.

Los mandatos familiares son mensajes transmitidos de generación en generación, y expresan lo que es aceptado o rechazado dentro de la familia e implican creencias, valores y hábitos, como también prejuicios.

Entonces... ¿en qué nos afectan los mandatos familiares y por qué influyen tanto en nuestra vida? Estos muchas veces condicionan nuestra vida hasta el punto que, una vez alcanzada la edad adulta, seguimos obedeciendo inconscientemente aquello que aprendimos cuando éramos niños. Esto nos lleva a vivir en una incoherencia que puede verse reflejada en relaciones disfuncionales, frustraciones laborales, bloqueos, e incluso en el deterioro de nuestra salud emocional y bienestar.

No vivir la vida que queremos, sino la que los demás quisieran para nosotros, es limitante, ya que equivale a rechazar y reprimir partes de nuestra personalidad, y de allí que no podemos ser lo que realmente queremos ni actuar como deseamos, puesto que siempre está latente esta idea de mandatos.

Aun siendo adultos ¿Para qué seguimos obedeciendo a nuestros padres? Desde un punto de vista biológico, para sobrevivir, puesto que somos seres adaptativos. Al igual que los animales, aprendemos de nuestros padres a distinguir lo que representa una zona de seguridad y lo que implica una amenaza a nuestra supervivencia. Esto en la infancia nos da seguridad y sostén emocional, ya que hacemos todo lo que nuestros padres esperan de nosotros con tal de recibir su amor y cuidados. Además ellos son nuestros referentes, por eso vamos realizando y gestionando las conductas en su función. Tal como nuestros padres lo hicieron con los suyos, esta dinámica puede ser una cadena interminable si no somos conscientes de nuestras creencias o no nos cuestionamos si realmente hacemos lo que queremos hacer. No obstante, lo más difícil es separarnos de estas ideas para poder tomar conciencia y elegir nuestro camino, ya que solo eso es lo que nos permite reescribir nuestra historia y vivir nuestra vida realmente.

Para comprenderlo mejor veamos algunos ejemplos de los mandatos familiares. Los mismos muestran cómo algunos mandatos familiares vienen recubiertos de buenas intenciones, pero que al ser creencias, no son flexibles, sino que van a condicionar nuestro crecimiento y nuestras acciones y decisiones.

Son ejemplos de mandatos familiares los siguientes:

- “Para ser alguien en la vida necesitas tener una profesión”
- “Debes de seguir los pasos de tu padre/madre para que te vaya bien en la vida”
- “La familia es lo primero”
- “Nunca haces nada bien”

Ante estas frases, un niño puede pensar de sí mismo:

- “Nunca harás nada bien”
- “Tu hermano logró mejores trabajos que vos”
- “Tenes que casarte y tener una familia”

La frase que más vemos en las constelaciones es la siguiente: “qué pensarán los demás si vos...”, cayendo en la idea de poner el foco en lo que el otro va a pensar y no realmente en los deseos de uno.

Pero cuidado con algunas frases, ya que aunque pueden parecer potenciadoras, si se utilizan en exceso y de manera determinante, acaban siendo igualmente limitantes. Por ejemplo: “Mi hijo es un excelente estudiante”, “Eres el mejor del equipo”, “Eres siempre el más lindo”, etc. Estas apreciaciones de los adultos llevan a la persona a basar su valor en un atributo o característica que, cuando no se ajusta a la realidad que vive, puede generar desvalorización, inseguridad y sufrimiento.

Ahora bien. ¿Se puede romper un mandato familiar? Cuando hablamos de terapias para trabajar mandatos no hablamos de romperlos, sino de comprenderlos y soltarlos, nunca juzgándolos, ya que si calificamos negativamente los mandatos, valores o determinadas creencias que nos inculcaron en la familia, sólo nos mantendremos en el sufrimiento, miedo y resentimiento o culpa que no nos dejará avanzar en nuestro proceso.

Entonces, en lugar de tomar esta postura, lo ideal sería tomar conciencia del porqué seguimos sosteniendo los problemas o creencias que heredamos de nuestros ancestros. Solo así podremos indagar en su sentido actual y trabajar con ellas.

Algunas de las preguntas que nos podemos hacer son: ¿Cuáles son los beneficios que todavía obtenemos al mantener estos mandatos? ¿Para qué mi mamá me enseñó a tener miedo a la adversidad? ¿Para qué me enseñaron a no pedir ayuda? ¿Por qué me enseñaron a tener miedo? ¿Qué nos impide hacer, decidir o cambiar dichos comportamientos? ¿Qué aguantamos en nuestra vida con tal de sostener nuestras creencias? Les proponemos que hagan este ejercicio para ver si realmente están atravesando por alguna situación que está repercutiendo en su vida y sobre todo en su libertad de decisión y de elección, y de esta forma ser más coherentes en la vida y elegir la que realmente deseamos.

No podemos cambiar lo que hemos recibido de nuestros padres, pero podemos decidir qué hacer con ello. Solo cuando tomamos conciencia de cómo seguimos obedeciendo a nuestros padres podremos cambiar nuestra percepción de los hechos y darles un nuevo sentido. Esto nos permite comprender que la información que recibimos de cada una de nuestras familias tiene fortalezas y debilidades.

Dejemos de juzgar y entendamos que quizá nos fue útil en un periodo de nuestra vida para adaptarnos al sistema, y también comprendamos que ellos nos lo enseñaron porque fue útil para ellos. Además, rechazar una parte de nuestra historia es no aceptar una parte de nosotros mismos. Por eso debemos responsabilizarnos de nuestras vidas, teniendo en

cuenta lo que nos enseñaron, y sin poner excusas. Esa es la mejor manera de honrar a nuestros padres, y así poder vivir plenamente nuestra vida.

Ley de pertenencia

¿A qué nos referimos con esta ley? Es la ley primitiva, ya que el primer sentimiento de pertenencia se origina en la familia, que es el primer grupo al que pertenecemos.

Todas las personas que nacen o están en el seno de una familia tienen el derecho a pertenecer y a no ser excluidas. No obstante, la realidad es que muchas veces no sentimos que pertenecemos a esa familia, es decir, que nos sentimos excluidos de la misma por diferentes causas, una puede ser, como dijimos antes, no cumplir con los mandatos familiares que nos imponen.

Pero entonces, ¿Pertenece a la familia define nuestro destino? De eso no tenemos duda, pero Bert Hellinger, padre de las constelaciones familiares, dice que la pertenencia al sistema familiar es principio elemental para mantener el equilibrio tanto del grupo como del destino de cada uno de sus miembros.

Incluir a todos los que han formado parte de nuestro sistema familiar es importante. Todos formamos parte y pertenecemos a un sistema familiar que trasciende generaciones. La historia familiar está totalmente vinculada al destino de sus miembros y a su vez define a cada uno de ellos, de una u otra manera; porque formamos parte de la familia y ello promueve a que nadie sea excluido.

Por dicho motivo las constelaciones familiares se basan justamente en un tipo de tratamiento de la problemática individual a partir de una visión sistémica que se fundamenta en tres leyes de vida a las que cada persona está sometida y no podemos sustraernos de ellas.

Estas leyes son: pertenencia, jerarquía, y dar y recibir.

Anteriormente hablamos de ellas pero no está de más repasarlas. La pertenencia plantea que todos tenemos derecho a pertenecer al sistema familiar; nadie debe ser excluido. Por su lado, el sistema familiar siempre debe mantener un orden, hay que aceptar los roles en las relaciones dentro de este sistema, y mantener la jerarquía. Y finalmente debe existir un equilibrio entre el dar y recibir, ya que nadie puede dar aquello que no tiene, y tampoco puede tomar aquello que no está capacitado para recibir.

Los vínculos sistémicos siempre tienden a dirigir nuestras vidas y nuestros inconscientes sin que nos demos cuenta, pero cada tragedia familiar descansa sobre la trasgresión de estas leyes que nos rigen, generando un desequilibrio en estos vínculos. Asimismo, los sistemas familiares poseen una conciencia común que cuida de todos los miembros que pertenecen a cada uno de ellos, no permitiendo exclusiones, puesto que el sistema mismo siempre tiende a impulsar a que nadie se quede fuera ni sea olvidado.

La **pertenencia** es una de las principales y grandes necesidades del hombre, la que asegura la supervivencia del clan y, por ende, de la especie. Pertenecer nos hace sentir conectados y aceptados, con una identidad y seguridad en ello. Podemos decir que es un tipo de sentimiento genuino que impulsa toda nuestra vida y que se esconde detrás de todos los demás sentimientos; es el amor y, con él, algo de miedo a ser rechazado, a no pertenecer. De allí que cuando hay temor, nace el rechazo.

Es esencial que tengan en cuenta que todos los miembros que forman parte de un sistema familiar tienen los mismos derechos de pertenecer a él, lo que implica también comprometerse a conservarlo y renovarlo. Es decir, que de una u otra forma, todos pertenecemos, por esencia. El rechazo es externo.

Ahora bien. Lamentablemente, en todo sistema familiar existen las **exclusiones**: son excluidos del sistema familiar aquellos que fueron olvidados o despreciados. No hablamos de una exclusión cuando alguien muere, sino una exclusión de sistema cuando alguien está vivo pero no se lo reconoce como parte de la familia.

Aunque existe un derecho a pertenecer al sistema familiar, como ya hemos explicado anteriormente, los mismos miembros pueden verse excluidos por otros, esto debido al miedo o la ignorancia, el olvido o el desprecio. También por no cumplir con los mandatos o simplemente “ser” o “pensar” diferente a los demás miembros del sistema.

Pero debemos tener en cuenta que excluir a un miembro desequilibra el sistema, puesto que comienza el conflicto. Por ello los excluidos son el gran tema de las constelaciones familiares.

Ante la exclusión, la conciencia familiar impulsa al equilibrio del sistema, haciendo que otro ocupe su lugar, aunque ello no le corresponda. El alma familiar vela porque nadie sea olvidado o excluido; sin embargo, hoy en día existen cada vez más excluidos. Cada sistema define sus propios motivos de exclusión y cuando se excluye a alguien del

sistema familiar el vínculo que se rompe se hace más intenso, porque los que vienen después buscan restablecer de forma inconsciente.

Si encontramos que uno de nuestros antepasados fue excluido es muy posible que algún miembro del sistema familiar repita inconscientemente lo mismo, de una u otra generación. O también saltando generaciones.

Pero... ¿Qué pasa con el excluido? En esencia nadie puede ni debe sustituir al excluido, pero el alma familiar pide que se haga esta sustitución. Aquel familiar que fue apartado o excluido del sistema familiar será imitado más adelante por un descendiente, sin que éste se dé cuenta, y es de esta forma como el propio descendiente se sentirá como el excluido, se comportará como él y además es muy probable que termine como él si no lo hace consciente y restituye el orden del sistema, mediante una constelación.

De acuerdo con Bert Hellinger, “El sistema familiar incluye tanto a los vivos como a los muertos, generalmente hasta la tercera generación, pero a veces también hasta la cuarta o quinta generación. Cuando un miembro se pierde para el clan, sea porque le fue retirada la pertenencia, sea porque fue olvidado, crece dentro del clan una necesidad irresistible de recuperar la integridad perdida. Y esto se produce cuando un miembro perdido es representado y traído a la vida por un descendiente, a través de una identificación”.

Acceso a los registros de las historias familiares ¿Cómo se puede conocer a la familia? Lo primero que hay que hacer es escribir lo que ya conocemos de la misma: anotar en un papel nombres, fechas de nacimiento y de defunción en caso de que ya no estén, de todos nuestros familiares, tanto sean de la familia de nuestro padre como de nuestra madre. Esto debemos armarlo en una hoja grande como si fuese un árbol.

Una vez que tenemos toda esta información, vamos a hacer una revisión de todos los datos que nos están faltando: fechas, nombres y demás. Entonces en una hoja aparte se puede hacer un círculo alrededor de la información faltante o incompleta, y a partir de allí hacer una lista de prioridades. Por ejemplo, será más importante tener la información sobre la mamá que sobre la tatarabuela, debido a la cercanía generacional.

El tercer paso consiste en reunir toda la información que tenemos, hacer y organizar los registros, y determinar qué tenemos y qué no. A veces no son fáciles los accesos a esos

registros, ya que demandan no solo información verbal de los familiares, sino datos del registro civil o de diferentes lugares donde hayan vivido.

El cuarto paso incluye compartir lo que tienes con los familiares. Esto asegurará que su información familiar se preserve y ayudará a despertar interés de otros miembros de la familia. Además, utilizar lo que uno pudo juntar va a determinar qué se quiere averiguar, de cuáles antepasados te gustaría conocer más, cuáles son las prioridades.

En el quinto paso debemos empezar a interrogar, preguntar a familiares, investigar en redes registros y toda alternativa que sirva para conseguir consejos de dónde encontrar a sus antepasados.

Nosotros los invitamos a que puedan realizarlo así también las próximas generaciones de sus familias lo pueden continuar, sino va a ser cada vez más difícil de realizarlo.

Por su parte, si son ustedes los que están liderando esta constelación, deberán pedirle al sujeto solicitante en la primera consulta que empiece a realizarlo. Muchas veces la constelación puede ser, por ejemplo, por un conflicto con la madre, y se puede avanzar sin detalles en el árbol genealógico. Pero si lo puede realizar será de mucha utilidad, ya que ese conflicto que tiene con la madre, que es una filiación directa, siempre tiene que ver quizá con conflictos que se han dado de la madre con la abuela, y eso es lo que se debe sanar para luego curar la relación con la madre y evitar que esto mismo siga pasando a las demás generaciones.