

**Desde hace 15 años en el país:
Integrar a la familia es como recuperar la unidad**

Un especialista en constelaciones familiares explica de qué se trata este método de la psicología sistémica que permite resolver conflictos de relación (con las personas, cosas o situaciones) buceando en la historia familiar y en su influencia sobre nuestra vida actual.

¿Quién podría negar la importancia de la familia en la vida de las personas? Y mucho menos su influencia en nuestra forma de vida, en nuestra estructura intelectual, cultural y emocional. ¿Pero tenemos conciencia del real alcance de esa influencia? ¿Inciden en nuestra vida actual aquellos antepasados que ya murieron o que, incluso no conocimos?

A esto apuntan las constelaciones familiares, un tipo de psicoterapia sistémica familiar desarrollado por el psicoterapeuta alemán Bert Hellinger en el siglo pasado. El método se conoció en el país en 1999 y uno de los pioneros en formarse fue el doctor Miguel Ángel Schiavo. Él estuvo el pasado fin de semana en Tucumán para dictar talleres sobre la especialidad y dialogó con LA GACETA.

- ¿Cómo actúa la familia en tanto instrumento terapéutico?

- Bueno, la familia en sí misma es más que un instrumento. Se usa ese término en el sentido de un elemento que ayuda a hacer algo o a completar algo. Aunque me quiten de la familia y me lleven a otra que me permita desarrollarme y crecer, como pasa en el caso de las adopciones, hay algo que me hace volver. sin saberlo y sin conocer mi historia. Voy a hacer cosas que tienen que ver con mis orígenes, con mis raíces. Así como heredamos la genética, también heredamos conflictos y la felicidad.

- ¿Cómo sería esto último?

- Por ejemplo, alguna vez mis abuelos fueron felices. Quizás eso no haya durado, pero en aquel momento en que se conocieron y se enamoraron... y esa felicidad también la tenemos dentro de nosotros. Otras veces, podría ser que mis abuelos la pasaron muy mal, huyeron de una guerra, y eso para ellos fue un peso muy grande. Y eso peso lo transmitieron a sus descendientes. Y de pronto yo siento como si no tuviera derecho a tener éxito y a ser feliz.

- ¿Y cómo me doy cuenta de todo eso?

- Cuando te pasa. Pero es bueno saber quiénes son las raíces, de dónde vienen, y empezar a asociar sus historias con la tuya. Para eso sirven las constelaciones familiares. Porque yo puedo sentirme grande o pequeño, cómodo o incómodo, y entonces puedo probar de cambiarme de lugar hasta encontrar mi sitio. Es decir, reacomodo situaciones de mi vida. Y hago esto con contacto con mis sensaciones. La razón no tiene nada que ver.

-¿Qué clase de problemas plantean los que van a talleres de constelaciones familiares?

- En general, problemas de relación. Pueden ser con personas, como padres, hijos, hermanos, compañeros de trabajo, o bien con cosas. Porque también puedo sentirme mal con mi salud o mi falta de salud, con el dinero o con su carencia, con el empleo o el desempleo. Las constelaciones facilitan ampliar la mirada, que es ponerse en una perspectiva desde donde puedo tomar contacto con todo para ver cómo estoy yo en el mundo. Porque yo soy en relación a...

-¿Y haciendo la constelación esas dificultades se resuelven?

- A veces hay un pensamiento mágico en torno de esto pero no es así. Esta técnica es una llave para descubrir, detectar lo que nos está pasando. Pero después hay que hacer un proceso hasta poder resolver e integrar.

-¿Qué es eso de integrar?

- Por ejemplo, hay alguien que fracasa con frecuencia, que le va mal con sus proyectos. Y entonces comenzamos a charlar, le hago preguntas, y de allí surge que en su familia no se habla de su abuela. Que ella no fue una mujer exitosa como la sociedad lo entiende actualmente. Pero la persona empieza a ver que esa mujer hizo muchas cosas importantes por su familia, que fue valiente, generosa, etcétera. Y al recordar a su abuela, quizás se conmueva. Y entonces, se integra algo que estaba separadito, algo se reacomoda, algo que se junta adentro.

También se pueden integrar los distintos aspectos de nosotros mismos, porque somos de una forma en el trabajo, de otra como madre, de otra como amiga, etcétera.

- ¿Aplica esta técnica en el consultorio?

- Sí. Hace 34 años que soy médico y 15 que conocí las constelaciones. Me llevó los dos primeros años ver cómo las podía usar con mis pacientes. Y lo que me permitieron fue poder hacer preguntas que antes no hubiese hecho. Por supuesto, vinculadas con su familia.

Además, la salud está vinculada prácticamente con todos los temas. Por ejemplo, con la educación, porque necesito ciertos conocimientos para prevenir enfermedades; si tengo mala relación con quienes vivo, me enfermo; o si estoy excluido del que era mi grupo; o si trabajo en exceso o no tengo empleo. Y cuando una persona se enferma afectada a toda la familia.

- Los seres humanos, ¿estamos todos conectados?

- No tenemos memoria, pero todos venimos de la unidad. Imaginate que los seres humanos somos formados por dos células diferentes que se unieron para hacer algo totalmente nuevo. Durante el proceso de formación las células se multiplicaron y multiplicaron. Ninguna quiso sobresalir ni ser la mejor. Unas se hicieron órganos, otras tejido, y así. No se pelearon entre ellas. Todas estaban al servicio de nuestra vida; de algo mayor. Cuando nacemos nos convertimos en individuos y eso nos separa de la unidad. Pero nuestro cuerpo recuerda la sensación de haber estado en unidad.

- ¿Qué hay que hacer para aprender a constelar?

- Precisamente, mi interés es formar facilitadores. Lo que un futuro constelador debe hacer, fundamentalmente, es llevar este instrumento a su propia vida. Ese es el trabajo de verdad. Y que lo va a llevar a ser coherente, haciendo lo que piensa y siente.