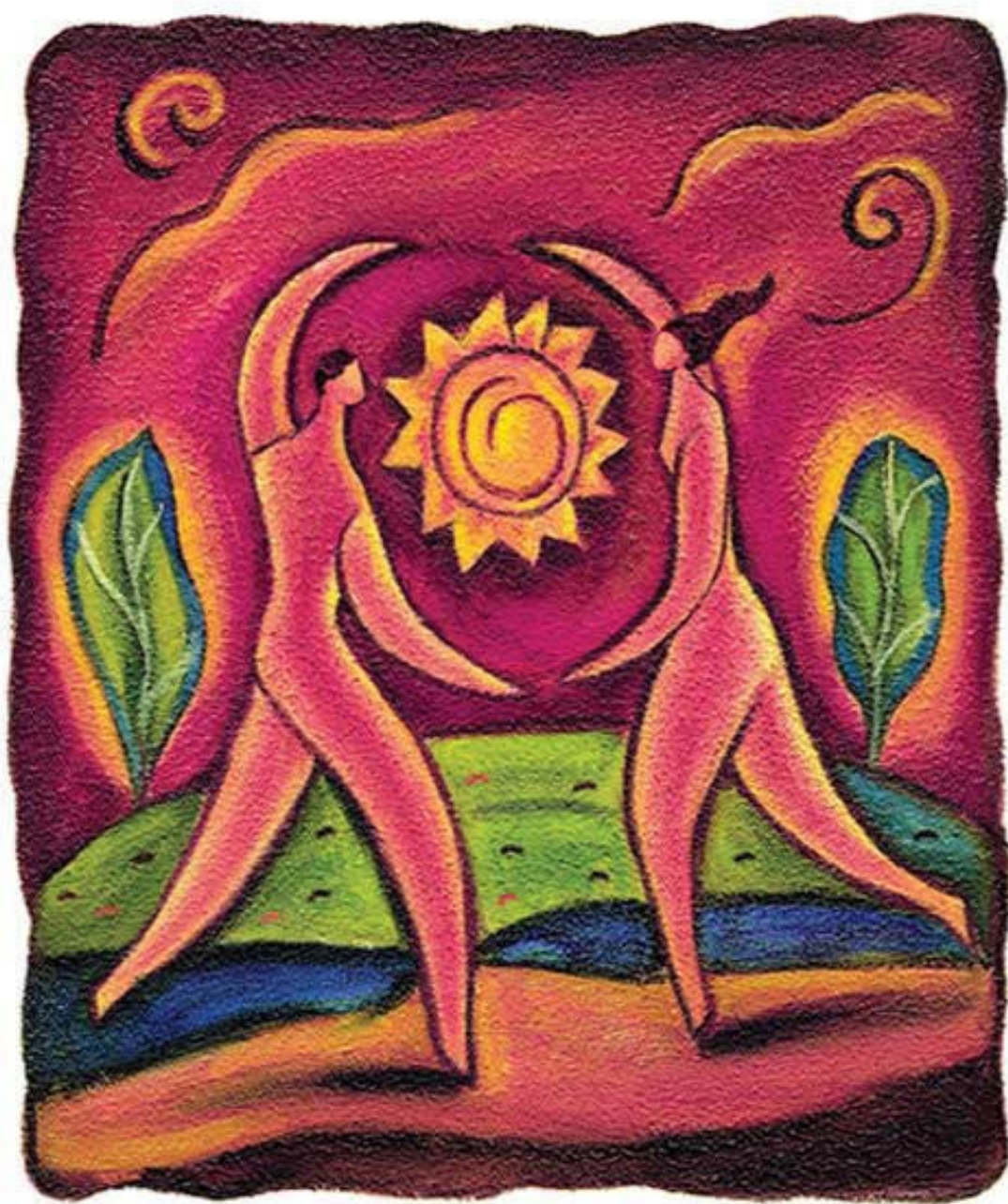


Ingala Robl

Constelaciones familiares

para el amor y las parejas

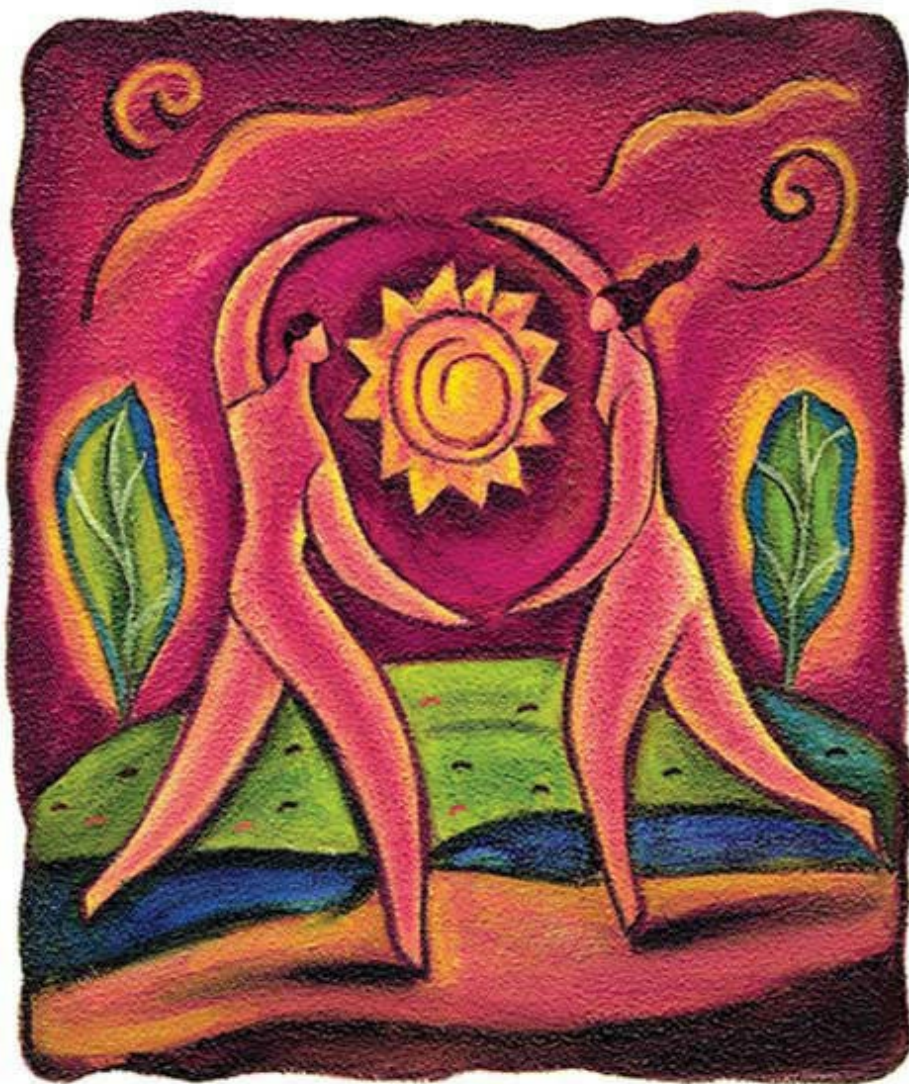


Grijalbo

Ingala Robl

Constelaciones familiares

para el amor y las parejas



Grijalbo

INGALA ROBL

CONSTELACIONES
FAMILIARES
PARA
EL AMOR
Y
LAS PAREJAS

Grijalbo

INTRODUCCIÓN

¿PARA QUÉ OTRO LIBRO SOBRE PAREJAS?

Los seres humanos aprendemos a amar y a estar en pareja en nuestra familia a través de las historias y los sucesos vividos por las parejas y las familias de nuestros ancestros, y de los diversos modelos culturales de un contexto histórico determinado. Buscamos a otro para amarlo, ser amado y crear una familia. Sin embargo, la realidad a veces contradice nuestros deseos y podríamos llegar a sentirnos frustrados. Por esta razón, desde hace años me he dedicado a estudiar y enseñar sobre este tema, usando enfoques como la terapia familiar sistémica y de pareja,¹ Core Energetics o Core Energética,² y las constelaciones familiares.³

En mis talleres como terapeuta familiar y de pareja y en las Constelaciones Familiares, he adquirido una enriquecedora experiencia, la cual he volcado en este libro, dedicado a las parejas y a quienes buscan tener una. En él transmitiré y compartiré vivencias, temas y textos con el fin de que te sirvan como ayuda en tu propia relación de pareja o en tu trabajo como terapeuta de parejas.

Lo aquí plasmado seguramente te será útil no sólo para no cometer los mismos errores que algunos miembros de tu clan y otras personas cometieron, sino para vivir y mantener una relación de pareja estable, duradera y apasionada.

Recuerda: lo que uno percibe en el otro, es uno mismo.

Mi lugar en la pareja

Como muchas otras personas lo hacen, elegí a mi pareja desde la herida, desde un lugar de dolor. Como ya mencioné, nací a finales de la segunda Guerra Mundial de un padre originario del Imperio austrohúngaro y de una madre alemana que se enamoraron en la hermosa ciudad de Praga. A lo largo de sus primeros tres años de matrimonio, durante el embarazo de mi madre, en el momento de mi nacimiento y hasta que tuve unos dos años, se suscitaron múltiples ausencias de mi padre, y cuando tenía ocho meses de edad viví una separación de mi madre por varios meses. Esta herida producida en mi infancia me hizo creer que *separación* significaba “desaparición, vacío, muerte”, lo cual —como puedo ver hoy en retrospectiva— causó en mí un gran anhelo de cercanía y al mismo tiempo una desconfianza de que el otro pudiera irse, como “se fueron” papá y mamá en aquel entonces.

Como adulta, al buscar un compañero, esas heridas primarias y otras más producidas durante la infancia de la posguerra me llevaron a la repetición y a la recreación de las

separaciones mencionadas a través de las de mis parejas, lo que generó el encuentro con dos cónyuges que no podían quedarse, o que yo “provocaba” que se fueran.

Las personas que eliges como pareja te obligan conscientemente a revivir las circunstancias que causaron ciertas heridas en tu infancia, y a ser partícipe en la recreación de las historias hasta que logras aprender y, tal vez, resolver y sanar esas heridas. De tal manera podrás al fin verte como adulto y reconocer al otro como un legítimo otro, con su historia, dificultades, diferencias e imperfecciones... y amarlo.

Cómo hablaban sobre el amor de pareja en otros tiempos

Muchas enseñanzas espirituales antiguas hablan sobre el amor en pareja y la unión con lo divino. Los poetas árabes, basados en los conocimientos de los griegos clásicos, aseguraban que el amor sagrado disponía a una persona al despertar de la conciencia, al hecho de “recordarse a sí misma” en el acto de amar, para que así pudiera participar en la sabiduría y la voluntad de Dios. Según los sufíes, cualquier amor en este mundo es esencialmente divino; consideran que el amor en pareja es una experiencia liberadora que puede ser integrada fácilmente en el camino sufí de la contemplación y la acción.

En las enseñanzas islámicas antiguas, la relación entre un hombre y una mujer no puede separarse del amor a Dios, y su relación sexual está prescrita y regida por la ley divina. El matrimonio fue declarado sagrado por el profeta Mahoma porque constituía “la mitad de la religión”.

En el libro *El collar de la paloma del alma*,⁴ Ramón Mujica sostiene que la posición oficial de la Iglesia cristiana identificaba el placer sexual como pecado. Algunos autores cristianos del siglo XII confirman que *Caritas* o el espíritu divino “se manifiesta en el acto sexual y el placer de la procreación”. El beso, en ese sentido, es considerado el contacto más directo con el alma del amado, porque la boca y la nariz llevan la respiración que ha estado en contacto con la naturaleza y las fuerzas del alma. Esas enseñanzas hablan de mutualidad, mientras que los trovadores abandonaron el principio de la mutualidad y reciprocidad en el amor y optaron por el concepto de un amor platónico.

Muchas enseñanzas espirituales consideran el amor como una vía de conocimiento y aprendizaje, porque el deseo de unión con otro ser humano incluye la visión del camino espiritual que les da a las parejas un ámbito sagrado.

¿La pareja y la familia o la familia y la pareja?
Como el huevo y la gallina, ¿qué fue primero?

Desde los puntos de vista biológico, antropológico y sociológico, la pareja se contempla

como la base para la creación de una nueva familia y la continuidad de la sociedad; procrea ciudadanos y trabajadores, y ayuda a la perpetuación de la especie humana. De la pareja nace la familia, y de las familias nacen nuevas parejas; donde hay una pareja nueva, se necesitan dos familias de origen. De ahí que las dos instituciones son las que organizan la sociedad al mismo tiempo.

En el libro *Polémica sobre el origen y la universalidad de la familia*, Lévi-Strauss⁵ señala que la vida familiar es un fenómeno común en muchas culturas, generalmente conformada por dos personas de diferente sexo. Las parejas suelen unirse en un matrimonio legal o en la convivencia de la unión libre, con el propósito principal de procrear hijos biológicos. También hay parejas que adoptan hijos de la familia extensa, con quienes existe un vínculo sanguíneo, o de otros padres biológicos, conocidos o no, que no pueden hacerse cargo de ellos.

El autor escribe que cada familia “tiene su origen en el matrimonio, está formada por el marido, la esposa y los hijos nacidos del mismo; los miembros de la familia están unidos por lazos legales, derechos y obligaciones económicos, religiosos y de otro tipo, y por una red precisa de derechos y prohibiciones sexuales, más una cantidad variable y diversificada de sentimientos psicológicos tales como amor, afecto, respeto, temor...” Menciona que en muchas culturas el matrimonio es considerado como un estado más conveniente que el celibato y que un soltero es un “medio ser humano”.

Durante la Revolución industrial, entre los obreros, la edad para contraer matrimonio se extendió, ya que los padres intentaban conservar junto a ellos, el mayor tiempo posible, a la muy apreciada fuerza de trabajo del joven adulto. Las mujeres trabajaban, las abuelas cuidaban a los niños, los matrimonios entre los más pobres eran reducidos y, en cambio, abundaban las uniones ilegítimas.

En la familia burguesa del siglo XIX, marido y mujer ocupaban una importante posición: el matrimonio era la asociación de dos fuentes de capital y objeto de estrategias patrimoniales complejas donde las mujeres se retiraban para consagrarse tanto a la educación de sus hijos como al desarrollo de las relaciones sociales. De ahí surgió la idea de que el lugar “natural” de la mujer está en el hogar.

En la modernidad se han suscitado cambios respecto del matrimonio definidos por la ley: se encuentra en retroceso en los países de Europa occidental y de América del Norte; aumenta el número de divorcios, incluso en las parejas jóvenes; abundan los casos de segundas, terceras y subsecuentes nupcias en donde las personas involucradas conocen a sucesivos compañeros legales; la cohabitación, temporal o duradera, incluso entre los adultos jóvenes, gana terreno, y en ciertos países la actividad profesional femenina toma ventaja. Muchas personas viven en unión libre, y después de un determinado tiempo tienen los mismos derechos y obligaciones ante la ley que los matrimonios legalizados. También son cada vez más aceptados de manera oficial los matrimonios del mismo sexo.

Las relaciones de pareja se están transformando; ahora se sustentan en un ideal romántico del amor aparentemente libre de los condicionamientos económicos que influían en su unión, símbolo de la libertad individual que se disfruta en las sociedades occidentales. También hay uniones por conveniencia: un hombre y una mujer establecen

relaciones y deciden compartir su vida durante un tiempo indeterminado, a veces por conveniencia fiscal o migratoria, o en casos extremos para conseguir un departamento o ahorrarse una renta.

Si bien es cierto que el modelo tradicional de pareja parece estar en crisis, la familia, en tanto que institución que une generaciones, sigue siendo sólida y creadora de una red en la que circulan gran cantidad de bienes, servicios e informaciones cuya calidad es determinante para la vida en común. Asimismo, se está retornando a la modalidad llamada “familia extensa”, en la cual tres generaciones viven juntas, aunque no necesariamente convivan bajo el mismo techo, pero sí se encuentran muy cerca unas de otras. Debido al aumento en la longevidad de los padres, éstos se convierten en abuelos y en un apoyo emocional para los nietos, brindándoles ayuda cotidiana cuando el joven matrimonio trabaja. Además, cuando están en condiciones de hacerlo, son fuente de sostén financiero para sus hijos, y también los hijos se hacen cargo posteriormente de sus padres ancianos. De tal forma, las tres generaciones empiezan a convivir más de cerca.

Las parejas y las familias, sistemas abiertos y vivos a los cuales se entra básicamente por nacimiento o por matrimonio, y cuyas causas de salida son el divorcio y la muerte, obedecen a determinadas leyes. Toda familia tiene una estructura organizada; es decir, existe un orden respecto a los subsistemas que la componen y vive en un determinado tiempo psicológico, social y económico, lo cual le da también una cierta cultura e historia en un espacio geográfico determinado. Debido a estas entradas y salidas, y a los eventos vividos por cada familia y su evolución, las parejas y las familias están en constante movimiento.

Por lo general, el desequilibrio y la crisis como factores necesarios para el cambio conducen al individuo a un estado impredecible y azaroso que muchas veces se vive como un caos. De ese desorden, crisis o caos en la familia y en la pareja, surge un nuevo orden en un nivel más complejo.

Por esta razón, para poder ejemplificar las problemáticas familiares que pueden darse por esos desequilibrios o crisis, incluyo modelos de constelaciones familiares a lo largo del libro para que puedas ver las soluciones, las propuestas o el análisis dado y tengas la oportunidad de comprenderte y comprender tus relaciones de pareja.

Mónica: “Quiero dejar la soltería”

M. me dice: “Quiero soltar a mi padre, él ha sido todo para mí, realmente no sé quién soy sin él, pero ya quiero tener un hombre en mi vida”. Le indico que coloque a una persona que la represente y ésta empieza a tambalearse. Le pido que elija a alguien que juegue el papel de su padre; lo pone frente a su propia representante, quien en ese momento deja de balancearse. Después, la representante se acerca curiosa y se aleja del padre; se balancea para detenerse nuevamente y se queda muy cerca de él, del lado izquierdo, que es también el lugar de la pareja.

Ante mis indicaciones, desde donde está pronuncia la siguiente frase: “Papá, no sé quién soy sin ti y estaré contigo hasta que la muerte nos separe”. M. la repite sin tomar conciencia de lo que dice; es el voto entre los

esposos.

Ahora le pido a M. que coloque a un prospecto, un futuro hombre en su vida. Lo pone cerca del padre, ligeramente atrás. M. sigue moviéndose hacia atrás, alejándose del padre. En la medida que se retira del padre, lo hace también del hombre. Luego regresa, pero al final se queda cerca del padre, sin siquiera mirar al prospecto. Dice que ya no puede moverse y no sabe qué va a ser de ella sin su padre.

Pasados unos momentos, entra una representante de la madre y se acerca a M. Se miran, quedan como congeladas, pero poco a poco M. logra moverse. Llorando, avanza lentamente hacia la madre y la abraza.

Le pregunto al prospecto si percibió algún cambio al llegar la madre; él contesta que tiene deseos de acercarse a M. Le pregunto a ésta: “¿Ya sabes quién eres?”, a lo que, abrazada fuertemente a su madre, responde: “La hija de mi madre y también de mi padre”.

Es probable que algo en el pasado del padre esté provocando que la hija sienta la necesidad de estar tan cerca de él. No siempre es necesario conocer el pasado de un progenitor, ya que éste puede inferirse desde el representante o por la forma como un hijo se comporta en relación con él. En las constelaciones hemos observado que el representante que entra al “campo” (el espacio donde ocurre la constelación) está conectado dentro de ese espacio morfogenético con la persona representada. Decimos que representa su alma y por esto están conectados. En la ciencia se están haciendo experimentos con este fenómeno, que no se ha detectado aún como onda o como frecuencia, sino sólo por sus resultados. Mónica quiere o necesita estar cerca, pero al mismo tiempo se tambalea; tal vez en el fondo no quiere estarlo. Es como si el amor ciego y el amor maduro estuvieran en conflicto: por el amor ciego, ella se queda al lado del padre, pero sin poder tomarlo en verdad, y su parte de amor maduro necesita alejarse de él. Al tambalearse, su cuerpo le dice: “Sí, quiero ayudarte”, y al mismo tiempo expresa: “No, porque quiero vivir mi propia vida”.

Puesto que M. es una mujer adulta y el padre no está presente, y el presente es más importante que el pasado, no se indaga en la vida pasada del padre. Sin embargo, algo debe de haberle sucedido porque se observa que la hija ha estado ahí toda su vida, sin poder moverse, y sin saber quién es ella sin él. Sólo cuando llega la madre, M. logra ponerse en movimiento y caminar hacia ella; pareciera que la madre la rescatara de una situación de la cual ella sola no se puede apartar. Obviamente, todo ese tiempo M. no mira al prospecto, pero cuando entra a los brazos de su madre, él empieza a mostrar interés en ella.

El camino para dejar la soltería y tomar al hombre se da a través de la madre, especialmente en este caso en el que se trata de una hija.

¿Con quién empieza la pareja? ¡Conmigo!

La pareja es una aventura, la más maravillosa y la más temible de nuestra vida. Es un viaje que emprendemos junto a otro, alguien con quien ni siquiera estamos emparentados, que no es de nuestra familia y despierta en nosotros muchos sentimientos y preguntas, conscientes e inconscientes.

Las semejanzas y lo extraño en el otro

Al decidir casarnos nos preguntamos: ¿cómo vamos a conciliar mi compañero y yo los diferentes valores de nuestras respectivas familias de origen, distintas formas de ser y hacer las cosas? ¿Tendremos que llegar a acuerdos en torno a nuestras diferencias, porque nuestra pareja es un legítimo otro y tiene sus propias opiniones? Nos inspiran miedo esas diferencias e imperfecciones, y también las semejanzas, porque el otro será como nuestro espejo. Quizá se despertará nuestra dificultad de acompañar al otro de la manera en que éste quiere ser acompañado y amado. No sólo nos encontraremos con la historia propia y de su familia, sino también con su cultura, religión, tal vez distinto idioma y país. ¿Qué sucederá con nuestro enamoramiento, con nuestra narrativa de un final feliz? Surge el pánico de que el otro nos juzgue o critique. Una y otra vez nos cuestionamos: ¿qué ocurrirá con mis expectativas? ¿Se cumplirán? ¿Y mis anhelos, mis añoranzas? ¿Habrán conflictos y lograremos resolverlos? Viviremos nuevamente nuestro miedo al rechazo.

Empezaremos también a sentir las restricciones, la pérdida de la libertad; veremos que hay que negociar y a veces ceder. Y sobrevienen más dudas: ¿lo sentiré como una pérdida o una ganancia para mi vida, una ampliación, un panorama más extenso? ¿Desapareceré ante el otro? ¿Depositare mi poder en el otro para que me haga feliz? ¿Declararé al otro como importante para poder manipularlo? ¿Viviré para agradarle porque así yo existo? ¿Podré ver las necesidades y exigencias del otro? ¿Sentiré que el otro le da valor a mi yo?

El autor británico Ronald David Laing⁶ sostiene que construimos al otro dentro de nosotros antes de que éste exista ya en la realidad. El problema es que no lo comunicamos ni a nosotros mismos, sólo lo mostramos con nuestras acciones. Y si esto nos planteamos respecto al otro, ¿qué es lo que sucede con nuestro propio yo? ¿Es lo suficientemente fuerte para apoyarnos en nuestro viaje, para ayudarnos a contenernos en momentos difíciles? ¿Podremos contener al otro en determinadas situaciones? ¿Fingiremos que lo aceptamos tal como es, pero cuando se muestra tal como es, dejamos de aceptarlo si no nos gusta? ¿Habrán suficiente curiosidad y asombro como para mantener la voluntad de amar, y acompañarnos mutuamente durante nuestra travesía? Estas preguntas son las que he encontrado con mayor frecuencia en mi trabajo, aunque hay muchas más.

Humberto Maturana, biólogo chileno, sostiene que amar es una condición biológica que surgió hace aproximadamente 3.5 millones de años, cuando nuestros ancestros empezaron a buscar la cercanía con otro de su especie, y que fue así como surgieron los afectos, la protección, los cuidados, el querer estar cerca y tocarnos. Dice que somos animales amorosos, y que por eso existe en nosotros un profundo deseo de amar y, en especial, amar a otra persona en una relación de pareja.

Bert Hellinger, a su vez, enseña que el amor adulto se logra a través de la comprensión de los órdenes fundamentales de la vida, los cuales existen y pueden observarse en las constelaciones familiares. Donde hay este orden natural, puede fluir el amor. En este orden aprendemos a honrar la unión de nuestros padres, quienes nos dieron la vida, para así poder honrar nuestra propia vida y la de los demás. Al tomar la fuerza de vida de

nuestros padres, nos sentimos completos, y al sentirnos completos podremos acercarnos al otro para dar amor y recibirlo con gratitud y humildad.

El objetivo de este libro es contestar algunas de las preguntas que hemos planteado para sentir que contamos con mejores fundamentos, con más claridad para entendernos y entender las relaciones de pareja; también con una actitud más realista, ya que sobre el amor se ha hablado y escrito mucho. Podríamos convertir la palabra “amor”, que es algo tan grande, heroico y a veces tan trágico, en algo más accesible, y a la acción “amar”, en algo humanamente posible. Reitero: lo que veas en el otro, siempre también es tuyo.

LAS FUERZAS DEL AMOR, EROS Y LA SEXUALIDAD

En su libro *Eros, amor y sexualidad*, Eva y John Pierrakos, creadores del método psicocorporal de la Core Energética, describen las “fuerzas de amor, eros y sexualidad” distinguiéndolas entre sí:

El amor es un estado permanente en el alma que necesita de la voluntad para amar. El matrimonio le ayuda al alma a revelarse, a estar en constante búsqueda del conocimiento del otro y a descubrir nuevas vistas, los panoramas del ser amado.

La fuerza erótica, por su parte, es el puente entre la sexualidad y el amor, y pone la semilla en el alma, anhelando la unión con el otro; es la aventura, la búsqueda por saber más del alma del otro. Nuestra voluntad de seguir buscando las profundidades ilimitadas de la otra persona y voluntariamente revelar y compartir la propia búsqueda interna, determina si usamos el eros como un puente hacia el amor.

Finalmente, la fuerza sexual es la fuerza creativa en cualquier nivel de existencia.

En este enfoque se habla del conflicto entre el Ser Superior —el anhelo, la añoranza de casi todos los seres humanos de estar en pareja— y la Máscara —el miedo a estar en pareja—, en donde también entra en juego la actuación del ser inferior —la falta de confianza, la no entrega, la autosuficiencia (“no necesito a nadie”), la crítica, el despecho y el control (“no voy a ceder”, “no voy a perder el control”, “no voy a entregarme”).

La Core Energética sostiene que lo que vivimos en nuestra familia de origen y en una sociedad específica con su cultura particular deja el efecto necesario sobre nuestra personalidad para que podamos aprender determinadas lecciones en nuestra vida, en particular la de abrir nuestro corazón al amor. Para lograrlo, siempre encontramos la pareja perfecta, idónea, con la que volvemos conscientes nuestras maneras inconscientes de querer seguir recibiendo amor de manera infantil. Como cada miembro de la pareja lo hace de manera inconsciente, los creadores llamaron a estas dinámicas mutualidad y reciprocidad. A continuación se mencionan algunas de estas dinámicas que se convierten en obstáculos para el amor en pareja.

Confusión entre enamoramiento y amor

Un obstáculo frecuente para la vida en pareja es la confusión entre el enamoramiento y el amor. En inglés existen las siguientes expresiones: *to fall in love*, que en español significa literalmente “caer enamorado”, pero que se usa comúnmente con el significado de “enamorarse”; *to fall out of love*, que significa “desenamorarse”, y *to love*, “amar”. El enamoramiento tiene que ver con el eros, la fuerza grande que es el puente hacia el amor. Enamorarse es un acto bastante inconsciente; como bien se dice en inglés, es “caer” en un estado eufórico que llega a parecerse a la locura en algunos de sus elementos. Sin embargo, la Core Energética considera que el amor es un acto de voluntad. No una voluntad del ego, sino una voluntad del corazón: “Quiero amarte (*I will to love you*), tengo la intención de amarte, me comprometo a amarte”. El amor, o amar, es un proceso donde revelamos al otro y lo exploramos en niveles cada vez más profundos, en su totalidad. Muchas personas prefieren enamorarse una y otra vez: conforme se acercan más al otro pierden interés; si la relación se profundiza, empiezan a buscar los defectos de su pareja y caen en un desencanto, o se comportan de manera negativa para alejarla y así quedar libres para poder enamorarse una y otra vez. Están enamorados del enamoramiento.

El miedo a la cercanía

Este miedo está ampliamente representado en nuestra sociedad. Las personas, hoy en día, prefieren ser espectadores más que participantes; la cercanía les produce angustia, razón por la cual controlan y manipulan con cuidado sus zonas de proximidad e intimidad emocional y la profundidad de sus afectos. No obstante, desde la perspectiva del enfoque sistémico, sabemos que no existen los espectadores, pues todos somos participantes. A través de nuestro pensar y hablar participamos en la construcción de nuestra realidad, de nuestra cercanía o distancia con el otro.

En muchas parejas, uno de los dos añora la cercanía e intenta acercarse al otro, mientras que este otro —que tiene miedo a la cercanía— siempre la evita. La elección de una persona así, que no tiene la voluntad de embarcarse en ese viaje, viene del propio miedo oculto de iniciarlo y de vivir la cercanía. Sin embargo, atrás de ese miedo está la esperanza de superarlo en una relación con una pareja que añore dicha cercanía o que esté más cómoda en ella.

Carla: “Cuatro propuestas de matrimonio y ¡sigo sin casarme!”

Actualmente, C. tiene una relación de pareja con F. El padre de C. fue asesinado, al igual que la hermana de su madre, por un pariente. Un año después, la mamá falleció en un accidente de tránsito junto con dos de las hijas, hermanas menores de ella. Los únicos sobrevivientes, C. y otro hermano, fueron criados por la abuela materna.

Pido a los representantes de C. y F. que se paren frente a frente, mirándose a los ojos. En seguida, C. mira al piso y empieza a tambalearse; casi cayéndose, informa que tiene miedo. Dice a la pareja: “¿Para qué casarme si en mi familia todos se mueren y me dejan sola? Quizá tú también lo hagas”.

Se colocan los representantes del asesino, de su madre y de sus dos hermanas menores, también muertas en el accidente. Todos estos representantes están en el piso entre C. y su pareja. Al verlos a todos, C. expresa que siente mucha rabia contra el asesino, que él tiene la culpa de todo esto; cierra los puños, está muy enojada. Coloco entonces a la abuela materna al lado de ella, frente a los muertos. Ahora es la abuela quien expresa la misma rabia, también apretando los puños. Ella perdió a dos hijas y a su yerno, además de dos nietas. ¡Muchas pérdidas!

Conforme la abuela expresa su enojo, poco a poco C. puede abrir las manos y dejar de apretar los puños. Se retira un poco de ella, pero se queda cerca y le dice: “Abuela, he cargado esa rabia por ti, pero está entre mi pareja y yo. Ahora te la devuelvo. Devuélvela tú también al sitio de donde la tomaste”. Se inclina profundamente por un largo rato honrando a la abuela por su destino, y lo deja con ella.

Se vuelve hacia el pariente asesino y le dice: “Tú eres parte de mi clan, te tenía miedo y una gran rabia. Estaba muy enojada. Ahora veo que soy como tú, no soy mejor ni diferente”. Abre la palma de una de sus manos hacia él y añade: “Eres parte de mi clan y seguirás siendo mi pariente”. Con la otra mano hace un gesto de “alto” hacia él y dice: “... Y tus acciones las dejo contigo”.

Se inclina y lentamente se aleja de los muertos, acercándose a su pareja.

Cierro la constelación con las palabras: “Ya lo vimos y aquí lo dejamos. Los dejamos en paz”.

Comentario

En esta familia era peligroso estar en pareja: uno podía resultar asesinado o convertirse en asesino, o bien, morir después. En la convivencia con la abuela materna, C. debe de haber captado el dolor y la rabia de aquélla por un lado, y el miedo ante una historia de esa índole, por el otro.

Cada vez que un hombre le proponía casarse con ella, lo rechazaba o cancelaba la boda. En ese sentido, se convirtió un poco en victimaria de los hombres que la amaban. La causa de su conducta era enfrentarse a la posibilidad de un matrimonio que, aunque era algo que anhelaba, le causaba temor de que a ella o al otro pudiera sucederle algo parecido.

Conscientemente, queremos formar una pareja, casarnos y tener hijos, pero después, la historia, el pasado y el destino de otras personas parecen “alcanzarnos” y no logramos convertir ese anhelo en una realidad para nosotros, independientemente de nuestra belleza, sensibilidad e inteligencia.

Constelaciones familiares es una metodología que, al igual que una intervención

quirúrgica, trae a la luz los enredos y las lealtades invisibles. Es una herramienta de prevención y en algunos casos también de sanación. Es como una cirugía del alma.

En este caso en particular, podría pensarse que existía una lealtad invisible de C. hacia la madre —que falleció después en el accidente, tal vez siguiendo a su marido y llevándose también a dos hijas—, por lo que C. tenía una atracción hacia la muerte. ¿Para qué aceptar una propuesta de matrimonio si ella se iría detrás de su madre?

El miedo a mostrarse totalmente al otro

Como comenté, en la Core Energética existe el modelo de ser superior, ser inferior y la máscara. Nuestro ser superior está conformado por la mejor parte de nosotros, nuestras partes divinas. El ser inferior se constituye por las partes que rechazamos dentro de nosotros, nuestro niño herido, nuestra niña herida, nuestras partes enojadas. La máscara es como nos presentamos en el mundo ante los demás, intentando encubrir nuestro ser inferior.

Las personas no quieren revelar esa parte a los demás, no quieren mostrar su alma a otra alma. Sienten miedo ante el gran viaje lleno de aventuras con un otro significativo; tienen miedo de salir de las cuatro paredes de su estado, que las mantiene separadas de los demás. Temen mostrarse en su totalidad, con sus partes buenas y malas. Prefieren quedarse con la máscara que esconde su ser inferior, dado que tienen miedo de que el otro no los siga queriendo si se muestran en su totalidad.

El miedo a hablar sobre lo que nos molesta
en el otro

Frecuentemente nos aterra perder al otro si le hablamos de nuestros miedos y de nuestras quejas. Los mantenemos dentro de nosotros y luego nos convertimos en una olla exprés con tantas cosas que guardamos.

El miedo a la intimidad: la pareja de tres

El miedo a la intimidad ocasiona que haya un tercero en la relación de pareja. El tercero puede ser el trabajo, el deporte, los amigos, la televisión, la computadora, los hijos, un amante, o alguien de la familia de origen, cuyo objetivo para el que teme la intimidad es crear una distancia entre ambas partes.

Margarita: “Sólo atraigo a hombres casados”

M. está en el lugar 13 de 14 embarazos de los padres, y es la novena de 10 hijos que sobrevivieron. La madre trabajaba, el padre era alcohólico. Ella dormía con sus padres, fue la última en dejar de compartir la cama con ellos, aproximadamente hasta los siete años de edad. Su última pareja fue su jefe, que era casado.

M. elige a los representantes de su jefe y la esposa de él, así como alguien para ella misma. La pareja se ubica lado a lado y hay un espacio entre ellos. Pasados unos minutos, ella coloca a su representante exactamente frente a él, mirándolo; nadie se mueve. Luego, la coloca en el espacio entre los dos.

Yo ubico a un prospecto para M., a la madre y al padre en el otro lado del espacio. En el sitio donde se encuentra, la representante de M. empieza a verse cada vez más pequeña, como una niña que necesita de mamá.

Le pido a M. que entre a la constelación también. Ella mira hacia donde está su representante entre los dos (su jefe y su mujer); observa la escena un buen rato y luego comienza a moverse para acercarse a sus padres. Al final, se introduce entre los dos, los abraza y pone la cabeza entre ambos.

Se queda un buen rato ahí, la segunda escena como un espejo de la primera; luego se endereza y se separa de los padres. Parece haber crecido en el intervalo.

M. hace el ritual de la renuncia: “Lo que me dieron es suficiente, la vida, y por lo demás que me dieron, les doy las gracias también, y renuncio a querer tener más. Los honro por la vida que me dieron”.

Después, se da la vuelta y mira al prospecto. Éste da un paso hacia ella y ella se acerca con tres o cuatro pasos rápidos.

Cierro la constelación diciendo: “En una relación de pareja, cada uno da un paso a la vez; con tus padres contigo en el corazón, puedes caminar tranquilamente hacia el hombre”.

Comentario

Se observó que M. repite con los hombres que elige (y la esposa de cada uno, que completa el trío) lo que vivió con sus papás. Es una de las últimas entre los hermanos y después de la pérdida de algunos de ellos compartió la cama bastante tiempo con ellos. No necesitamos saber más detalles acerca de sus padres y las razones por las cuales la tuvieron tanto tiempo en la cama con ellos; es una parte de su vida que pertenece al pasado. Lo importante para ella era ver cómo se coloca entre el hombre y la mujer, para luego darse cuenta de que hace lo mismo con sus padres: se ubica entre ellos, y es parte del triángulo. Al renunciar a querer más de lo que tuvo en el pasado, se da la oportunidad de dejar de buscar la repetición del triángulo.

Como ya he dicho, Humberto Maturana dice que el ser humano es un animal amoroso. Desde la biología somos seres sociales que buscamos el vínculo, como también describe Sapolsky. Necesitamos la cercanía con otro, con otros, e intentaremos conseguirla aun pagando un precio alto. En ambos matrimonios, M. era la intrusa, o la que mantenía la homeostasis, o sea, el equilibrio en esas parejas. Según esa lógica inconsciente, era más importante estar en un triángulo que tener un hombre para ella sola.

No estar en paz con los padres

Si seguimos acusando a nuestros padres por nuestras dificultades actuales y rechazándolos, es señal de que aún no hemos encontrado la paz con ellos. Así, proyectaremos nuestro enojo, nuestras necesidades, nuestros miedos sobre nuestra pareja y empezaremos a acusarla de lo mismo que culpábamos a nuestros padres cuando éramos niños o adolescentes.

Nuestro apego a la negatividad, y el principio de mutualidad o reciprocidad

La atracción erótica entre dos personas empieza espontáneamente, pero una vez que disminuye, la pareja tiene que trabajar para crear una mutualidad y un amor verdadero y continuo. El principio de reciprocidad —el cual, en última instancia, está paradójicamente al servicio de nuestro crecimiento como veremos adelante— saca a la luz las negatividades inconscientes de ambos para que puedan superarlas; pero este mismo principio de reciprocidad negativa inhibe una verdadera mutualidad, una equidad entre ambos, un amor maduro, si no se hace consciente. De no expresarla conscientemente, cada uno culpará al otro de sus propias experiencias desagradables y no será capaz de sostener una relación basada en la reciprocidad amorosa. Rechazamos los aspectos negativos —crueldad, miedo, desconfianza, superioridad, entre otros— de nuestro ser interior con el resultado de que grandes cantidades de energía literalmente se congelan dentro de nosotros. Esto implica repetir constantemente en la vida aquellos eventos que despertarán los sentimientos negativos en lugar de entrar en una relación de mutualidad consciente, en la cual cada uno se hace responsable de sus heridas y de sus propias reacciones negativas.

El síndrome del corazón ocupado

Es posible que en la vida de una persona algún novio o una novia pasados ocupen todavía su corazón y no dejan espacio para una nueva persona en su vida. Se mantienen las promesas y los juramentos que —aunque ya no los recuerda— se dieron durante el enamoramiento “para toda la vida” o “hasta la eternidad” a una pareja anterior, a la persona de la cual se enamoró, o con quien compartió la sexualidad por primera vez. Puede ser que aún exista lealtad hacia un cónyuge anterior o que no haya habido una separación adecuada como pareja.

Federico: “Ando con dos mujeres al mismo tiempo”

F. tiene un hijo con cada una de las mujeres con las que tiene una relación. Cuando los padres de F. se hicieron novios, no sabían nada sobre los eventos del pasado que marcaron el primer “encuentro” de las dos familias respectivas: siendo joven, el abuelo paterno de F. fue atacado con un machete por el abuelo materno de F.; para repeler el ataque, el abuelo paterno sacó la pistola y mató al materno. En venganza, el hermano del muerto lo asesinó. Tres años después, la tía abuela materna se relaciona con otro hombre y ambos son a su vez asesinados. Desde niño, F. se considera temerario: se describe como “un hombre sin miedo”.

Le pido que elija a representantes para las cuatro víctimas: el abuelo materno, el abuelo paterno, la tía abuela materna y su nueva pareja, así como dos victimarios: el tío abuelo materno y el asesino de la tía abuela materna y su nueva pareja.

Los seis se acuestan en el piso y de pie ante ellos se colocan los padres y un representante de F. Este último dice que tiene pánico; tiembla y cae al piso sin que los representantes de los padres logren sostenerlo.

En el piso, lentamente, F. se arrastra hacia las víctimas y los victimarios. Tiembla incontrolablemente, dice que no puede levantarse y permanece en el piso. Finalmente, su madre se arrodilla al lado de él, y mira un largo rato a todos los que ahora están juntos. Con ella, F. empieza a ver a las víctimas y después logra observar también a los victimarios.

Se realiza un ritual para dejarles su destino y desligar el suyo del de ellos. F. se levanta y se inclina profundamente ante los asesinos y asesinados y pronuncia las siguientes palabras: “Yo soy como ustedes. No soy mejor, no soy diferente. Al pararme así frente a ustedes, asesinos y asesinados, mi propia agresión asesina se convierte en una fuerza serena. No soy mejor que ustedes. Soy como ustedes”.

Después, se acerca a los representantes de su madre y su padre, y los tres se abrazan. Luego se dan la vuelta y dejan atrás a los muertos.

Frente a él, a cierta distancia, están sus dos mujeres con los dos hijos. La decisión se queda con él.

Comentario

Se observa cómo dos familias con asesinatos se encuentran a través de sus descendientes: los hijos respectivos, la madre y el padre de F. en última instancia, para darle fin a esta historia. Los padres no lograron terminarla y así ese evento pasó a la vida del hijo (nieto de aquella otra generación). El hijo informó que no tenía el éxito que él quería en su vida, y al mismo tiempo se consideraba un temerario, una persona que no conocía el miedo. No lograba reconocer el riesgo de no mirar aquellos eventos, en primer lugar por él y por el otro lado, por sus dos hijos varones (con frecuencia, uno de los hijos entre los descendientes se identifica inconscientemente con las víctimas y otro con los victimarios, poniéndose en riesgo en cualesquiera de esos dos lugares).

Al trabajar el tema, F. libera a sus hijos de tener que estar implicados en esas historias del pasado. Si logra integrar este trabajo, podrá vivir su agresión con serenidad, ya no como el temerario según su descripción, y ponerla a su servicio para tener éxito en la vida.

¿Y las dos mujeres? Pareciera que ambas (amor, eros e hijo) lo anclan en la tierra, le dan vida, ante tantos muertos, ante tanta violencia, ante tanto terror. Pudo observarse que

los padres de F. no lograron darle el apoyo que él necesitaba para quedarse en la vida. Sólo cuando la madre se arrodilló a su lado, F. logró mirar a los muertos, tanto víctimas como victimarios. Ahora le corresponde tomar la decisión con respecto a las dos mujeres.

Adriana: “Tengo una relación con dos hombres a la vez”

Durante varios años, A. ha tenido una relación con un hombre casado. Esta relación se reanudó cuando su padre falleció. Por otro lado, su madre vive en otro país y hace poco un hombre joven acaba de entrar en su vida, pero se siente confundida. Le pido que coloque representantes del hombre casado, de ella y del nuevo hombre joven en su vida. Su representante se queda en medio y el hombre mayor a su derecha. Su representante mira a uno y a otro, y el hombre casado se acerca más a ella. El joven no logra acercarse; es un poco como una pelea de gallos y ella en medio no sabe qué hacer pero tampoco se mueve.

Le indico que ponga a un hombre en el piso, para representar a su padre muerto. Al verlo, ella se acerca más al hombre mayor, se siente más protegida con él, no logra mirar al padre muerto ni tampoco al joven. Le pido que mire al padre. A. rompe en llanto, se acerca a él, lo toca, llora y después de un tiempo, empieza a despedirse de él.

Coloco también una representante de su madre, y al enderezarse A., la mira, se acerca a ella y la abraza. Le pido que le diga: “Mamá, siempre estuve tan cerca de papá que dejé de verte, te traicioné. Lo lamento de todo corazón. Por favor, tócame de vuelta como tu hija porque sin ti estoy perdida”.

A. dice las frases con gran emoción y se siente mejor después, por fin en los brazos de su madre. Al dejar de abrazarla, mira al hombre joven y, a la vez, expresa al hombre mayor: “Gracias por haber estado cuando necesitaba alguien que me apoyara. Ya pude despedirme de mi papá, ya tuve la fuerza y ahora te dejo en paz”. Se inclina ligeramente y se aleja del padre y también del hombre mayor. Ahora queda más cerca del hombre joven y ambos se miran.

Comentario

A. parece haber estado más cercana de su padre que de su madre, de quien se alejó y no tomó suficiente. Cuando el padre murió, no logró reconectarse con la madre para apoyarse en ella, y lo hizo con un hombre de más edad. En realidad, la madre es “el premio mayor” y todos los hijos quieren tenerla. Es posible que su madre estuviera ocupada con otra persona u otra situación (por ejemplo, con sus propios padres porque son ancianos o están enfermos; otro hijo; su trabajo o alguna labor importante para ella) y la niña sintiera que no estaba disponible para ella. Como el único disponible era el padre, ella, necesitada de afecto como todos los niños, se acercó mucho a él. Sin embargo, al hacerlo perdió la vinculación con la madre.

Convertida en una mujer fuerte, con éxito en la vida, quizá también deseada por los hombres (generalmente como la “otra”), dirigió su anhelo inconsciente a la madre, su objeto de deseo. Por su parte, ésta también sintió que la hija no estaba del todo disponible para ella y muchas veces se alejó, lo cual ejerció un efecto sobre el desarrollo de la hija, especialmente en el área de la pareja.

El hombre mayor al que, de manera significativa, recurrió a raíz de la muerte de su padre le dispensó cercanía y afecto, como lo haría una madre después de la muerte del otro progenitor.

Al haber tomado ahora a su madre como madre, podrá dirigirse a un hombre en equidad y no buscar a alguien que cubra el vacío de su madre.

El síndrome del falso adiós

Hay parejas con hijos que no pueden vivir juntas y tampoco separadas. Se han divorciado legalmente, pero aún no se han separado como pareja conyugal. Siguen peleando como hombre y mujer; se miran el uno al otro y se recriminan sus actos. Esto afecta su relación (buena o mala) como pareja parental, lo que afecta profundamente a los hijos que tienen en común.

¿Cómo podremos lidiar con estos
y otros obstáculos para amar plenamente?

Después de estos ejemplos de constelaciones, así como de haber leído los obstáculos que pueden surgir de una pareja con necesidades inconscientes, ahora presento algunos ejercicios para tomar conciencia de esas dificultades y de las comunicaciones no logradas. Ellos te ayudarán a empezar a liberar a tu pareja de las proyecciones de tus sentimientos respecto a tus padres. Es necesario que los realices en un momento tranquilo, pues te servirán para mantener tu atención constante en tu relación y mejorarla:

- Descubre tus heridas primarias de la infancia y la adolescencia, y los sentimientos de rabia y dolor que te causaron. Para ello puedes hacer una lista recordando todos aquellos eventos y los sentimientos que te provocaron. Todo lo que se hace consciente pierde parte de su fuerza e influencia en nuestra vida.
- Habla sobre tus tristezas de la infancia y adolescencia relacionadas con mamá o papá. El hecho de hablar con alguien sobre estas tristezas, especialmente con tu pareja, te ayudará a liberar los sentimientos ligados a aquellos eventos, y tu pareja te comprenderá cada vez mejor.
- Conversa en pareja sobre las imágenes negativas que se tiene en cada familia sobre los hombres y las mujeres, y cómo se habla de ellos. Por lo general, proyectamos dichas imágenes negativas sobre la pareja; esto ayudará a separar entre la imagen falsa y la persona a la que se ama.
- En pareja, tú serás A y tu pareja B. Escriban una lista de las quejas y molestias con respecto a su relación o al otro. Luego, parados frente a frente, durante cinco minutos (contabilizados con cronómetro), expresen sus quejas, sin palabras altisonantes o que menoscaben la dignidad del otro; escuchen en silencio, aunque pueden moverse, acercarse, alejarse, voltearse, según lo que escuchen y el efecto que tenga sobre cada uno de ustedes. Después, intercambien papeles. Al final, compartan entre los dos. Retroalimentense sobre cómo se sintió cada uno al escuchar los reproches, así se conocerán cada día más en sus partes no tan lindas, al tener la valentía de hablar sobre lo que les causa dificultad en la relación y la convivencia cotidiana. Algunas podrán sanarse o modificarse, pero otras dificultades quizá permanecerán.
- Visualización: encuentra el tema de tus quejas contra tu pareja y ponlas en tu mano derecha. Mira tu mano izquierda con los ojos internos y pon en ella todas las quejas contra tus papás. Ahora, mira con los ojos internos tu mano derecha y luego la izquierda. ¿Hay algo en común?

Podemos ver que, según el enfoque de la Core Energética, la compulsión de repetir y

recrear heridas de la infancia es lo que determina la elección inconsciente de la pareja. Mientras ninguno de los dos se dé cuenta de que la tarea de su vida es superar las heridas infantiles (con la ayuda consciente e inconsciente del otro), seguirán construyendo o creando todo tipo de obstáculos, dinámicas y juegos de los que se apartarán según los principios de mutualidad y reciprocidad.

Para poder elegir a una persona con la voluntad de amarla de manera consciente, debe existir cierta madurez emocional y espiritual, y no hay que poner en primer lugar al ser amado, que es un anhelo más inmaduro. Es necesario elegir a una pareja con la cual podamos crecer sin lastimarnos y con quien podamos sanar las heridas de la infancia y de la adolescencia; es decir, alguien que en su esencia tenga la misma madurez y voluntad básica de iniciar este viaje juntos. Esto significa actuar con valentía, ser humildes, revelarnos y mostrarnos con nuestros aspectos negativos y positivos, reconocer nuestras propias imperfecciones ante el otro y tolerar las suyas. Ese proceso de revelación debe emprenderse voluntariamente, no puede hacerse a través de la fuerza, la manipulación o la creación de culpa. Este espíritu es el que nos ayuda a aprender continuamente sobre nosotros mismos y sobre el otro. Significa compromiso profundo, búsqueda y exploración honestas por parte de dos seres humanos llenos de curiosidad, sentido de la aventura y excitación por este viaje.

La relación de pareja significa una presencia constante de la voluntad del corazón dentro de esa aventura, no solamente en tiempos y espacios de placer y amor, sino también durante los momentos oscuros y de hostilidad para conocer más del alma del otro.

Una vez que la voluntad de amar esté firmemente establecida en ambos, serán capaces de detectar sus obstáculos, sus juegos y dinámicas, y sabrán relacionarlos con sus heridas. Lograrlo implica un gran compromiso con el proceso mismo, lo que les ayudará a crecer de manera individual y como pareja.

John Pierrakos sostenía que explorarnos mutuamente y revelarnos ante nuestra pareja, mostrarle nuestra alma, mirar adentro de nosotros mismos y al otro también son actos valientes y prometen un viaje maravilloso. Reconocer al otro como nuestro espejo, como nuestro maestro, en lugar de acusarlo, y mirar profundamente el panorama que el otro nos muestra de nosotros mismos como un espejo es de hecho explorar lo divino dentro de nosotros a través del otro. Todo esto nos ayuda a ser conscientes y a abrir el corazón para amar y recorrer el camino de la evolución y hacia Dios.

¡A APRENDER MÁS SOBRE PAREJAS!

Durante siglos, la ciencia ha servido para disipar las dudas del ser humano en cuanto a sí mismo y al planeta que habita. Hasta el siglo XVIII, la explicación científica del mundo era determinista, mecanicista y reduccionista, con leyes inamovibles cuya función era establecer un orden simple en la realidad. Pero a partir del siglo XIX y comienzos del XX, los novelistas de corte naturalista —como Balzac en Francia, Dickens en Inglaterra, Dostoievski en Rusia, y Stefan Zweig en Suiza—, así como también el psicoanálisis de Sigmund Freud, revolucionaron el pensamiento con descripciones de gran complejidad de los individuos en sus diferentes contextos y momentos históricos, que iban más allá de la visión mecanicista.

Cada vez más complejidad

A finales de la década de 1960 surgió un nuevo pensamiento con la propuesta de que todo conocimiento está incompleto y contiene el principio de incertidumbre. Por un lado, el universo tiende al desorden máximo, pues está en constante expansión, y por otro, en ese mismo universo todo se vuelve a organizar, pero cada vez con un grado más alto de complejidad y conduciendo a sus elementos hacia un mayor desarrollo.

La incertidumbre

Cada día tenemos más complejidad: exceso de información, movimientos geográficos y sociales, cambios constantes. En este mundo moderno vivimos la armonía o el orden de manera simultánea a la sensación de falta de armonía o caos; ambos se incluyen y se complementan. El ser humano existe como un ser autónomo pero, al mismo tiempo, es dependiente, por ejemplo, cuando ama en pareja. Humberto Maturana sostiene que cada individuo es el centro de su propio universo, pero en relación con el universo que lo rodea se encuentra indefenso. Nuestra propia incertidumbre se relaciona con estas sensaciones y percepciones.

Podría decir que, al igual que en el principio de incertidumbre de Heisenberg —citado por el filósofo francés Edgar Morin—, en nuestras vidas individuales, y particularmente en las de pareja, está vigente la incertidumbre o la indeterminación, por lo que las parejas pueden vivir un gran estrés.

Orden y caos en el universo y en nuestra vida

Por lo general los seres humanos sufrimos cuando hay desorden en nuestra vida, pero este desorden o caos parece ser necesario para llevarnos a una nueva organización y a un nuevo orden, a algo diferente. Morin describe cómo después del caos, tanto en los seres humanos como en el universo, surge el orden organizador y creativo, con su propio tiempo.

A su vez, Bert Hellinger habla de un orden natural, del orden del amor, que tiene que existir para que éste pueda fluir. Podemos observar en las parejas, por ejemplo, que si el marido pierde su trabajo, la familia vive un gran desorden. Hay parejas que logran reorganizarse ante este tipo de situaciones: la mujer empieza a generar dinero y después de un tiempo encuentran un nuevo orden entre los dos, con un mayor crecimiento de ambos y de los hijos. Si falta este orden natural del amor, donde cada uno tiene su lugar, donde hay equidad entre los dos participantes de la pareja, donde se sienten pertenecer a este nuevo sistema que han creado, y donde hay un equilibrio entre el dar y tomar, se observarán grandes dificultades entre ellos.

Las parejas y las familias son sistemas que se autoorganizan constantemente y logran evolucionar como otras especies vivientes en el curso de un tiempo largo. Entre el caos de las desorganizaciones, desgracias, infortunios, rupturas y separaciones, después de un tiempo surge un nuevo orden organizador y creador que no logramos comprender en su totalidad mientras está sucediendo, sólo con posterioridad. Un ejemplo de esto es el nacimiento de un hijo con capacidades diferentes o una infidelidad, lo que permite la posibilidad de crecimiento en una pareja.

Lealtades invisibles y enredos sistémicos

El ser humano tiene la libertad de tomar decisiones, como amar a otra persona y casarse, y al mismo tiempo puede estar dominado por fuerzas como el inconsciente, las lealtades invisibles y los enredos sistémicos. Al respecto, Boszormenyi-Nagy y Spark explican que tenemos lealtades no vistas con nuestros ancestros; es decir, que estamos inconscientemente identificados con algunos de ellos y con los sucesos de su vida, lo que puede llevarnos a lastimar de manera inconsciente al ser amado, con la posibilidad de perderlo. Dicha identificación con otros miembros del propio clan tiene como consecuencia que estemos enredados con nuestros ancestros y con otros miembros de nuestro sistema familiar.

La conectividad entre todos y la importancia del contexto

Cada uno de nosotros somos únicos, aunque no necesariamente especiales. En nuestro interior está el todo y están todos los demás, así como cada uno de nosotros somos parte de los demás y del todo, del universo. Somos causa y efecto con respecto a los otros. Abundan ejemplos del efecto de la guerra en Oriente sobre los precios del petróleo, de la caída de las bolsas sobre la propia economía nacional, o de un sismo y un tsunami ocurridos en otro país sobre la cotidianidad.

Morin planteó que la humanidad ha entrado en una era en la cual todas las culturas, todos los países están conectados permanentemente. Nos encontramos, tal vez, al final de una era y con determinadas maneras de vivirla, y al comienzo de otra nueva. Sus características son la universalidad o fenómeno de la globalización; la irreversibilidad del tiempo, y la importancia de la historia y del contexto de cada uno, factores que hay que tomar en cuenta al vivir en pareja. Es decir, la vida en pareja siempre va hacia delante y los eventos que se viven no pueden cambiarse, pero sí es posible aprender a reflexionar sobre ellos de manera diferente. Al explorar la historia y los eventos que cambiaron el rumbo de las familias con respecto a los dos participantes en una pareja, éstos se comprenderán mutuamente y tendrán una mirada más compasiva.

El observador y lo observado forman un sistema de influencia mutua, una experiencia que conocemos todos en una relación amorosa. Observas a tu pareja, te quejas de ella, la culpas de los problemas entre los dos, pero no siempre te das cuenta de que eres parte del problema, y el otro hace lo mismo. Por fortuna, la pareja no está sola sino que es parte de una familia, de una comunidad, de una sociedad, de una nación, también del planeta y del universo. Y saberse no como partes aisladas sino como parte de un todo, en el cual existen otras parejas, también con dificultades como las tuyas o de otro tipo, puede consolarte y fortalecerte porque te sientes unido a ellas. Esto se convierte en un recurso importante para vivir día a día, tomando cada vez más conciencia y fuerza para tener una vida plena, con sus altas y sus bajas, sus momentos hermosos y los otros también.

La biología de Maturana y Varela, que observa al organismo en su contexto o medio ambiente, también lanza una nueva mirada al ser humano, ya no como una máquina sino como un sistema organizado en el que cada individuo oír y actuará desde sí mismo, como centro de su propio universo, y espera del otro que sea objetivo; es decir, que vea las cosas como nosotros las vemos, sin darnos cuenta de que la objetividad no existe y que el otro piensa, siente, habla y actúa también desde su propio universo, no del nuestro. De ahí la sensación de que ambos somos parte de dos películas diferentes.

¿Construimos nuestra realidad
y también nuestra relación de pareja?

La teoría del constructivismo de Piaget confirma que todo lo que pensamos y hacemos construye nuestra realidad, y que no existe una realidad objetiva sino que siempre será construida por la pareja, lo cual da pie a malentendidos entre las dos partes.

Dado que aprendemos a construir la realidad en nuestra familia de origen, es importante conocer su historia, eventos y contexto; por ello, a continuación analizaremos varios temas como nuestro origen y la historia de las parejas de nuestro clan, las lealtades invisibles, la elección de la pareja, los sistemas abiertos o cerrados, la cercanía y la distancia, y la introducción de un tercero.

Gregory Bateson sostiene que cada individuo crea su propia realidad, tanto en lo personal como en pareja, con una lógica propia desde su perspectiva, aunque para los observadores podría carecer de ella.

Por su parte, Maturana escribe que el amor y nuestra necesidad por lo estético son los motivos para la conservación, debido a que nos identificamos con esos valores. Esto tiene sentido por igual tanto en lo que se refiere a la ecología como a la relación de pareja. Conservamos lo que amamos porque nos identificamos con ello. Si no lo preservamos (ya sea la relación de pareja, el amor, la naturaleza o la ecología), lo destruimos y con ello también a nosotros y al planeta. Sin embargo, existe la posibilidad de construirnos individualmente, construir nuestra realidad y la de la pareja.

Nuestro origen: la historia de las parejas de nuestro clan familiar

Cada uno de nosotros puede haberse gestado en una relación basada en el amor o en la conveniencia; puede ser resultado de una violación o del incesto; de un procedimiento de inseminación artificial o vientre alquilado (*surrogate mother*); producto de una infidelidad o relación prohibida (con un sacerdote, maestro o terapeuta); podemos tener hermanos que son hijos del mismo padre pero de diferente madre o viceversa. En algunas culturas un hijo puede ser el resultado de la compra o venta de la madre (sexoservidoras, violación tumultuosa); puede haber nacido antes o durante el matrimonio, o bien ser el primero o uno posterior en una relación de unión libre u homosexual.

Las historias de las parejas de nuestro clan familiar son fascinantes, mejores que las telenovelas. Podrían darte una clave para tu propio matrimonio. Algunas de las dinámicas, vistas desde el enfoque sistémico podrían llegar a repetirse en las parejas si no llegan a tener conciencia de sí mismas. Por eso es interesante que las conozcas y que te hagas ciertas preguntas.

¿Sigues siendo el hijo de mamá o la hija de papá? ¿Realmente sales del famoso triángulo que se había formado entre papá, mamá y tú? ¿Permaneces en el “círculo de atracción o de hechizo” con uno de ellos sin poder salir, sin convertirte en persona autónoma? ¿Sigues queriendo unirlos, o ser visto por ellos, o hacer cosas por ellos como si fueras el grande y ellos los pequeños? ¿Les has dado un buen lugar en tu corazón de modo que puedas abrir un compartimento más en él para “un otro significativo” o ellos ocupan también ese lugar y no dejan espacio para una pareja?

¿Cuáles son los mitos que has escuchado en tu familia sobre los hombres (por ejemplo, “todos los hombres son violentos”) y sobre las mujeres (por ejemplo, “todas las mujeres se quedan solas”)? ¿Ha habido algún ancestro desafortunado en el amor? ¿Estarás repitiendo la vida de éste, por lealtad invisible, como si pertenecieras al mismo “club”?

Finalmente, ¿de qué tipo de pareja o familia vienes: una pareja tradicionalmente casada o una divorciada, una familia con abuelos y nietos, una pareja homosexual, una madre soltera, una unión libre, una familia reconstituida (“mis hijos, tus hijos y nuestros hijos”) o algunos casos fuera de la común como haber nacido de una madre con su propio padre, o de una madre y su hermano?

Estos y otros cuestionamientos te invitan a la reflexión, a querer saber más sobre las parejas en tu familia y a tomar conciencia para tener claridad sobre las dinámicas ocultas o no vistas de los antepasados y de las parejas que rodearon tu infancia y adolescencia, de modo que no repitas ciegamente la vida de pareja de otros.

Genograma o árbol genealógico

Hemos visto que muchas preguntas surgen a partir de la historia de nuestra familia (que muchos de nosotros apenas conocemos), y no hay que olvidar la de nuestra pareja, que por lo general ni siquiera conocemos antes de casarnos. Para saber un poco más al respecto es muy útil hacer un genograma; es decir, un árbol genealógico de las parejas en la propia familia y en el clan.

Para esto, te propongo hacer un ejercicio con el cual lleguemos directamente a la historia de tu familia y a las llamadas “lealtades invisibles”:

- Realiza con tu pareja, pero de manera individual (sin mirar el dibujo del otro), un genograma o árbol genealógico. Enfoquen la atención en las parejas de sus respectivos sistemas familiares. ¿Qué sabemos de ellas, qué nos han contado, qué escuchamos, cómo se hablaba de ellas? ¿Cuándo nacieron, qué actividades llevaban a cabo, qué eventos hubo? Luego, cada uno ponga a cada pareja de su clan familiar un nombre o un título de una novela, una película o una telenovela. ¿Hay semejanzas entre ellas, hay repeticiones? ¿Cómo quedó el dibujo del otro, cuáles son los títulos que utilizó? ¿Qué se repite?

Los resultados te sorprenderán porque en las parejas actuales suelen repetirse las dinámicas de los ancestros y otros parientes; si bien hay pequeñas diferencias en su manifestación, básicamente se reviven sus vidas. Se ha observado, por ejemplo, que algunas mujeres no se casan porque una de las mujeres de su clan vivió una relación desafortunada o perdió a su compañero muy pronto, o porque la bisabuela murió en el parto y por ello tiene miedo de embarazarse. También hay hombres que, sin poder tomar conciencia sobre este hecho, tienen varias mujeres porque los de su clan también vivían así, y para ser hombre hay que hacer lo mismo.

¿Qué son las lealtades invisibles
y para qué aparecen en nuestra vida?

Ya vimos brevemente qué son las lealtades invisibles. Ahora ahondaremos un poco más en el tema. Boszormenyi-Nagy y Spark afirman que para ser miembro de un grupo tenemos que ser leales al espíritu del propio clan y cumplir con sus expectativas, las cuales se basan en la confianza, el mérito, el compromiso y la acción. La lealtad familiar se da dentro del marco del parentesco biológico y hereditario. A mayor confianza o confiabilidad del grupo familiar con respecto a nosotros, mayor es la deuda que tendremos con ellos.

Para pertenecer, debemos comportarnos de determinada manera y cumplir con los mandatos del clan en un nivel consciente e inconsciente. Esto se maneja a través de la culpa, la coerción externa y nuestro reconocimiento consciente de querer pertenecer a ese clan (y no a otro).

Toda familia tiene sus propias reglas y principios en forma de valores compartidos, y por lo regular no escritos. Al ser miembros de ella, nos sentimos comprometidos con los elementos rectores de nuestro grupo familiar, y como somos leales, luchamos por adaptar —y a veces sacrificar— nuestros propios intereses a los de este sistema. Frecuentemente los hijos se sienten en deuda con sus padres y los compensan, aun cuando no lo merezcan y siempre los hayan privado de todo goce o felicidad.

Has captado ya la importancia de la familia, así que cuando te unes a otra persona, eres parte de más familias: la de origen de cada uno y la que están construyendo juntos. Cada vez es más complejo, y cada vez hay más personas (cuando lo único que querías era estar solo con la pareja). Tu familia de origen es aquella en cuyo seno naces y la familia actual es la que formas con otro, pero como tu pareja también tiene su propia familia de origen, así que resultan ser bastantes personas.

En cada matrimonio no sólo se unen los novios, sino también dos sistemas familiares de mérito —es decir, con sus valores y con las acciones que han llevado a cabo para sentirse merecedores de pertenecer a ese sistema—, dos sistemas de lealtades a los cuales estamos ligados a través de lo que los autores mencionados llaman “lealtades invisibles”. De aquí que algunas personas vean el compromiso con el cónyuge como algo secundario con respecto a sus progenitores o al clan al que pertenecen.

La elección de pareja

Y ahora llegamos a un tema candente: la elección de pareja. ¿Para qué seguimos queriendo unírnos a alguien? ¿Para qué tener una relación de pareja? ¿Cómo elegimos a nuestra pareja?

Se ha observado que en el mundo animal, la hembra da la señal al macho para el apareamiento. Entre los humanos ocurre algo muy parecido: ella lanza una señal, quizá una mirada, un movimiento del cabello, una sonrisa, pequeños gestos, generalmente aún sin moverse de su lugar, y luego espera que él dé el siguiente paso. En realidad, los hombres son muy valientes al hacerlo porque, así como ella puede expresarle entonces más explícitamente que sigue interesada, también puede darse la vuelta y dejarlo plantado a medio camino. Una vez que el hombre ha dado el primer paso, ella podrá dar el siguiente, y así sucesivamente. Dar muchos pasos a la vez puede asustar al otro; podría expresar ansiedad y provocar que se pierda algo de la propia dignidad. Como dicen: si el otro es la persona con quien te vas a casar, no hay prisa; y si no lo es, ¡tampoco la hay!

Haré ahora una pausa para realizar una visualización. Deja libre la imaginación y da rienda suelta a tus anhelos y añoranzas:

- Imagínate a la pareja que quieres encontrar; visualízala cuidadosamente.
- Toma una hoja de papel y apunta con todo detalle la imagen de esa pareja que crees que podría colmar todos tus deseos. Ésta es su imagen idealizada.
- Reflexiona por qué eliges esa imagen ideal: ¿qué tiene que ver con tu padre, con tu madre? ¿Qué semejanzas y diferencias tiene con uno y otra?
- Compara la imagen con tu pareja actual o la última pareja que hayas tenido.
- ¿La habrás elegido por la semejanza o diferencia que tiene con tu padre o madre?
- Si eliges a tu pareja por las semejanzas o diferencias que presenta con tu padre o madre, ¡no te preocupes!, todos lo hacemos (¡especialmente si hablamos de un primer matrimonio!), en menor o mayor grado según la imagen de ellos, por identificación o contraidentificación (los dos lados de la misma moneda). Puede decirse que el conjunto de esas características y cualidades de nuestros padres es lo que conocemos, y parte de esto nos sirve. Justo por lo familiar nos atrae, nos repele, pero sabemos manejarlo más o menos bien. A través de uno u otro rasgo de la persona elegida nos mantenemos conectados con nuestros padres y eso a veces nos separa de ella, acaso sólo internamente, aunque nos quedemos en el matrimonio. En una situación como ésta nunca estaremos totalmente disponibles como hombre o mujer para el otro, y esto puede llegar a aislarnos hasta culminar incluso en el divorcio.

Hay otro ejercicio interesante para saber desde qué lugar interno eliges pareja, y lo

aprendí con mi gran maestra Estela Troya durante un curso sobre parejas. Existen prácticamente tres lugares internos o experiencias pasadas desde los cuales eliges pareja:

1. Un vínculo fuerte con uno o ambos de los procreadores, es decir, los afectos reales que te hacen sentir muy cerca al progenitor y establecer una relación “especial” con éste.
2. Un vínculo fuerte con los hermanos, quizá porque fueron muchos y tu proceso de socialización y vinculación se basa en esa relación de pares, o porque los padres estaban ausentes u ocupados en otras cosas y entonces el vínculo real se dio con los hermanos.
3. Un vínculo fuerte con la naturaleza, lo sublime. No se relaciona con una persona; más bien, sustituye los vínculos y afectos reales, bien sea porque los padres no estaban o porque afuera, en el mundo, hubo tanto caos que el niño o el joven tuvo que refugiarse en uno de afectos imaginarios.

En el primer caso, se tiende a establecer un vínculo fuerte con el otro, exclusivo, algo posesivo; el otro se convierte en todo para uno. En el segundo caso, la vida con los amigos, con terceros, estará en primer lugar: son las parejas que siempre se reúnen con otras parejas para hacer todo juntos (cruceros, campamentos, cenas, etc.); en este caso, uno de los dos podría añorar más cercanía y al hacer muchas cosas junto con otros podría suplir la soledad que quizá se siente en pareja. En el tercer caso, hay cierta dificultad para vincularse estrechamente con el otro o para estar en relaciones con pares, porque el afecto tomado de otros vínculos que sustituían a los reales no lo permite; frecuentemente se sublima en proyectos, tareas o misiones.

Pregúntate desde cuál de estos lugares eliges a tu pareja: si desde el vínculo estrecho con el otro, es decir, un afecto real; desde un vínculo amigable, de compañeros (también vínculo de afecto real), o desde un vínculo más bien con proyectos sublimados, que sustituyen o complementan el vínculo de afecto real.

Es necesario y siempre es posible aprender a añadir algún aspecto de los diferentes tipos de vinculación a cada una de las tres situaciones con el fin de vivir una vida plena donde haya de todo: establecer un vínculo cercano con otro significativo, vivir la amistad y los afectos con amigos y, finalmente, gozar de autonomía para que cada uno pueda hacer lo propio también.

¿Te enamoraste o te conviene?

Si aplicamos la antropología a las relaciones de pareja, veremos que existe un tipo de relación romántica y otro que se da por conveniencia o interés. Lo interesante es saber por qué motivo te unes a alguien: ¿por romanticismo o por conveniencia?

Como apunta el libro *El amor y Occidente*, desde una perspectiva histórica y cultural, la pareja romántica, a nivel popular o masivo, se dio alrededor del siglo XVIII, mientras que el matrimonio concertado por intereses económicos ha existido desde siempre pero en la modernidad ha disminuido su uso. Este tipo de relación tiene el propósito principal de unir propiedades y dar paso a la procreación, reproducción y conservación de las estructuras familiares. La llegada de los hijos, si bien se desea, cambia profundamente la relación. Esta costumbre se ha observado en la realeza tradicional, en los grandes emporios financieros, en el campo con el objetivo de unir tierras, y en aquellos grupos, comunidades y culturas donde el aspecto predominante de un matrimonio es el económico.

- Define a cuál tipo de pareja perteneces: ¿romántica? ¿Por conveniencia? ¿Cuáles podrían ser las desventajas y las ventajas de cada una? Saber a qué tipo de pareja perteneces te permitirá tomar el vínculo tal como es. En una unión con base en el amor romántico, lo importante es la pareja misma. Aunque les gusta tener hijos, la pareja conyugal está en primer lugar. En un matrimonio por conveniencia, la meta principal es la familia, los hijos, y queda en segundo lugar el amor romántico.

¿Dos en uno?

Una vez que se casan o viven en unión libre, las personas forman la pareja conyugal (pareja erótica, “Tarzán y Jane”), y en cuanto llegan los hijos, ya sean biológicos o adoptados, se convierten también en pareja parental. La pareja conyugal debe tener prioridad ante la pareja parental, lo que es fundamental cuando los hijos se van, ya que puede presentarse el síndrome del “nido vacío”.

En muchos matrimonios hay personas que forman una excelente pareja parental. Su objetivo vital es la crianza de los hijos y con el tiempo olvidan que también conforman una pareja conyugal, que fue el inicio de todo. Algunas parejas salen siempre en grupo o en familia y dejan de darse espacios como pareja, a veces durante toda la crianza de los hijos.

Tal conducta puede convertirse en un obstáculo que conduce a la separación; a veces uno de los dos quiere volver a sentirse “hombre” o “mujer” y se anima a vivir una experiencia fuera del matrimonio porque dentro de éste es principalmente padre. Esto quizá explica, que ¡no justifica!, algunas de las infidelidades durante la lactancia en caso de que la mujer se vuelque en exceso en el bebé y le dedique mucho tiempo durante un periodo largo, sin tomar en cuenta que el otro también quiere seguir sintiéndose mirado por ella como hombre.

Los juegos que jugamos

Existe otra clasificación para las relaciones amorosas: se trata de las parejas simétricas o complementarias. En el primer tipo, ninguno de los dos está de acuerdo en estar en el mismo nivel que el otro, ambos son extremadamente competitivos. Cada uno quiere ser un poco más o mejor que el otro y con esto inicia una fuerte competitividad entre ambos; cada uno siente que tiene razón y considera que el otro está equivocado, lo cual provoca peleas constantes. Un excelente ejemplo es la pareja de vida y de trabajo, como los actores Elizabeth Taylor y Richard Burton en la película *¿Quién le teme a Virginia Woolf?*; en una reunión con otra pareja que no tiene hijos, ellos inventan uno y durante toda la noche compiten entre sí por el amor de ese hijo inventado y por quién tiene el vínculo más estrecho con él. O, en una versión más reciente de *La guerra de los Roses*, el matrimonio crea una constante aceleración de eventos entre sí para mostrar, en última instancia, quién tiene el poder. Otras parejas viven esa dinámica en el ámbito sexual. Algunas se controlan mutuamente de manera permanente. Unas más se descalifican continuamente, en tanto que en otras, ambos luchan por el poder.

Otras competencias que se suscitan son: ver a quién le va peor o quién está más enfermo; cuál de las dos familias de origen es la mejor, quién gana más de los dos, quién tiene más éxito y quién es mejor en el arte de no dar. En el ámbito de la pareja parental a veces compiten para ver quién es el mejor padre o la mejor madre. Cuando uno de los dos miembros de esta pareja se diferencia en algo, el otro de inmediato intenta establecer una equidad forzada. El resultado es que estas parejas se espejean.

En el segundo caso, en la complementariedad, uno de los dos tiene que estar en la posición superior, sintiéndose arriba, y el otro en la posición inferior, sintiéndose abajo. Esto genera una fuerte polarización de la relación, en la que, por ejemplo, uno de los dos tiene que ser siempre el fuerte porque el otro es el débil. Cuando uno de los dos se cansa de esa polaridad, intenta salir del juego. Un ejemplo es el del alcohólico y la enfermera, en el que ninguno de los dos logra salir de su esquina, o de su polarización; si recordamos el libro *Bajo el volcán*, el protagonista era muy creativo para esconder sus botellas, y su mujer igual de creativa para encontrarlas.

En la modalidad de la complementariedad existen otros juegos: el que lo sabe todo y la tonta, situación frecuente entre maestros y alumnas; el médico y la enfermera; el perseguido y la perseguidora, el rico y la bella, el terapeuta y la paciente, el avaro y la gastadora, el rescatador y la rescatada, el protector y la protegida, el depresivo y la optimista, la activa y el pasivo, el que resuelve todo y la incapaz, la emocional y el estoico, y muchas otras variantes. Las posiciones no pueden cambiar, se congelan y la pareja actúa de acuerdo con un estereotipo inamovible.

El actuar de manera activa o pasiva, o el hecho de querer resolver todo siempre o no ser tan capaz no es en sí ni malo ni bueno. Pero cuando este actuar se convierte en los extremos de una relación, cuando los integrantes de una pareja se congelan en uno de

estos dos polos sin poder ocupar el otro lugar, surgen muchos conflictos y sufrimientos. El problema se da cuando las posiciones se tornan rígidas y se congelan en el tiempo y en el espacio del vínculo, cuando no se permite otra manera de actuar. En el fondo, en el inconsciente, hay una estimulación negativa (“no me gusta actuar así, pero no logro salir del juego, porque una parte de ese juego también me da poder”), una cierta satisfacción, beneficios primarios (“me siento la víctima”) y secundarios (“convierto al otro en el verdugo y puedo culparlo, sin asumir la responsabilidad por participar también en ese juego”). Por lo general, en las diferentes etapas de nuestra vida funcionamos en alguna de las dos modalidades, a veces en una por más tiempo, y luego entramos en otra. El sufrimiento empieza cuando los juegos se eternizan.

Piensa en las siguientes preguntas:

- ¿A qué tipo de pareja perteneces? ¿Y tu pareja actual o pasada?
 - ¿Cuál es el juego que has establecido con tu pareja o parejas?
- a) El juego de la complementariedad:
- ¿Cuáles juegos de complementariedad has jugado?
 - ¿Cuáles han sido las consecuencias en tu vida de pareja?
- b) El juego de la simetría:
- Un juego de simetría que he jugado contigo es...
 - ¿Cuáles han sido las consecuencias en tu vida de pareja?

Si descubres que te has estancado en alguna de las dos modalidades, o actúas siempre desde el mismo polo, te propongo una tarea. Intercambia lugares y roles con tu pareja, ocupen la modalidad de conducta que siempre ha ocupado el otro y tomen conciencia de la pobreza de posibilidades de estar siempre en el mismo polo de los opuestos, donde siempre va a suceder lo mismo, donde el otro se convierte en alguien con una rutina ya conocida, donde no hay aprendizaje, desarrollo ni evolución en la relación.

¿Coludidos?

Aparte de los juegos y las dinámicas cotidianas, existe también la colusión en las parejas. ¿Qué quiere decir esto? Suena bastante paradójico, pero como las parejas se aman y se conocen, se saben y se intuyen, cada uno capta de manera inconsciente las necesidades inconscientes del otro y, por amor, intenta satisfacerlas, también a nivel inconsciente. En realidad se trata de un acto amoroso paradójico, ya que, como es inconsciente, puede generar resultados desastrosos, como se observa en las constelaciones familiares. Bert Hellinger se ha percatado, por ejemplo, de que uno de los dos capta inconscientemente el “jalón inconsciente a la muerte” que podría tener el otro (seguir a la muerte a alguien importante de su vida, o irse, es decir, morir en lugar de alguien que quiere morir). Esto ocurre con cierta frecuencia en parejas donde el hombre se va en lugar de su mujer porque —según él— la mujer, la madre, es más importante para los hijos.

Cuando un sistema se cierra

Cada pareja vive su vida de determinada manera. Es posible que la nueva familia convierta su relación en un sistema cerrado que no permite que entre nueva información (como en la película *El castillo de la pureza*, en la que el protagonista mantiene encerrada a su familia durante años, aislándola del mundo exterior). También puede cerrarse ante ciertas evidencias —como una infidelidad, una enfermedad terminal o el crecimiento de los hijos—, pretendiendo que nada ha cambiado entre ellos, que todo está como siempre, o cuando uno de los dos —o ambos— tienen la actitud de “yo sé todo sobre mi pareja”; ya no aparece eros en un sentido amplio de goce de vida, esto es, falta la curiosidad, la sensación de la aventura de conocer a otro ser humano día a día y el descubrimiento de facetas nuevas en el otro durante el matrimonio, el cual ya no tiene vida, ya no tiene vitalidad.

Por lo general, es la física la que se ocupa de sistemas cerrados, de sistemas que se consideran aislados del medio circundante. En un sistema de este tipo, por ejemplo, el de un calentador, cierta magnitud, que en este caso es la temperatura, debe aumentar al máximo y el proceso acabará por detenerse en un estado de equilibrio, momento en que el aparato se apagará.

Sin embargo, todo organismo vivo es un sistema abierto que mantiene una continua incorporación y eliminación de materia, que constituye y demuele componentes, sin alcanzar, mientras la vida dure, un estado de equilibrio. La vida consiste en una serie de eventos que constantemente introducen cierto caos y que, en el caso que nos ocupa, acostumbramos llamar “crisis de pareja”. Se trata de una oportunidad para aprender, crecer, tomar conciencia y evolucionar a un estado más complejo y a un siguiente nivel de conciencia. Pero la relación también puede sucumbir, aislarse y llegar a la separación de los corazones e incluso al divorcio.

Puesto que las parejas son sistemas abiertos y vivos, si actúan como sistemas cerrados pueden considerarse muertas.

En una pareja debe haber un intercambio de energía y eso suele implicar caos: se abren más probabilidades, hay menos certezas, todo es más impredecible porque es dinámico y circular, todo sucede en tiempo real, hay una totalidad de vida que es irreversible.

En una nueva unión después del matrimonio, es aconsejable que la pareja se cierre un poco a sus familias de origen porque necesita un determinado tiempo para establecer distancia respecto de ellas y poder así construir una fuerte vinculación con el otro con el fin de crear un nuevo sistema familiar: la familia actual. Si la vinculación con la familia de origen es demasiado fuerte (por lealtad invisible y otras dinámicas) y ésta sigue interviniendo en las decisiones y asuntos del nuevo sistema familiar, habrá problemas en la pareja.

¡Me ama porque está celosa, celoso!

Existen muchos mitos sobre los celos: “Me cela mucho, entonces seguramente me ama mucho”. Sistémicamente, los celos se definen como un “exceso de mirada”. Al principio a la parte observada le gusta ser mirada, pero después de un tiempo se siente acosada y perseguida. Es un sentimiento que se presenta en muchos ámbitos familiares, profesionales y sociales. En los celos existe el temor a la pérdida del ser amado. Se convierte en una profecía autocumplida, ya que el celado huirá de ese exceso de mirada. La cuestión para la persona celada es: ¿para qué necesitas ser tan mirada? ¿Quién no te miró o quién te miró en exceso en tu infancia y adolescencia? ¿Para qué necesitas reconstruirlo con tu pareja? Y viceversa: ¿Para qué tienes que mirar tanto, y a quién estás mirando, celando realmente?

La sexualidad en la pareja

¿Cuál es la diferencia principal entre una pareja de amigos o de socios y una pareja amorosa? ¡La sexualidad! Nuestra identidad sexual y nuestra sexualidad se construyen en un contexto social y familiar y son diferentes para cada miembro de la pareja. La sexualidad está conformada por muchos aspectos: es energía vital y expresión corporal idealmente entre dos adultos que consienten. Es una comunicación especial con la pareja, porque se expresan sentimientos y nos pone en un lugar de gran vulnerabilidad por la apertura de nuestro corazón, de nuestra esencia. Se trata de compartirse con el otro, de disfrutar, de vivir momentos de placer y también puede convertirse en el campo de batalla. Se considera como un “termómetro” de la relación, y al mismo tiempo inspira miedo y curiosidad. Requiere confianza. Despierta muchas sensaciones en nosotros y es fuente de una gran creatividad. Es la posibilidad de explorarse el uno al otro. Es una conexión profunda entre dos personas. A la mujer y al hombre nos hace bien sentirnos deseados, y en algunas enseñanzas es un camino hacia Dios. Es distinta en algunas culturas: en Occidente se encauza a la genitalidad, al coito y al orgasmo, en tanto que en Oriente se relaciona más con el erotismo, la sensualidad y, finalmente, la sexualidad genital completa.

- Por escrito, haz una descripción de ti como ser sexual y de tu sexualidad; puedes intentar responder a las siguientes preguntas: ¿qué te platicaron de la sexualidad, de tu sexualidad? ¿Qué escuchas alrededor? ¿Cómo te iniciaste? ¿Fue linda esa primera vez o no? ¿Estás bien con tu propio cuerpo y con tu propia sexualidad? ¿Cómo te gusta vivirla, qué te gusta, qué es lo que no te gusta?
- Describe a tu pareja como ser sexual, por ejemplo: ¿cómo se siente con y en su propio cuerpo? ¿Toma la iniciativa o le gusta que tú la tomes? ¿Sabes qué le gusta, te gusta su cuerpo, sabes qué te gusta de ella? ¿Puedes hablar de estas cosas con él o con ella?
- Contesta las siguientes preguntas: ¿cuáles diferencias hay entre los dos, cuáles semejanzas, qué comparten? ¿Quién es el más activo de los dos? ¿Qué problemas han surgido en esta situación?
- Comparte tus anotaciones en pareja.

Ahora conversa con tu pareja:

- ¿Qué placeres se están dando?
- ¿Cómo los consiguen?
- ¿Cómo se los dan mutuamente?

Después de haber hecho estos ejercicios, compártelos con tu pareja. En el intercambio de

apuntes se conocerán más, en especial en este ámbito donde todos somos sumamente vulnerables y cada palabra podría herirnos. De esta forma se dan a conocer el uno al otro —lo que les gusta y lo que les desagrada; cómo les gusta y cómo no les gusta— y descubren vistas hasta entonces desconocidas. Así se acaba el juego de las adivinanzas, haciéndose responsables de su propia sexualidad.

Ángeles y Rodrigo: “Tenemos poca sexualidad”

Él dice que quiere más sexualidad que ella, y esto ha sido un fuerte tema entre ellos.

Pido que se paren frente a frente. Ella cubre con sus manos la zona de sus genitales y mantiene las piernas cerradas, su mano izquierda se mueve constantemente. Así se quedan, inmóviles.

Coloco a 10 hombres detrás de él y a 10 mujeres detrás de ella. En cuanto llegan las mujeres, ella se va hacia atrás, cierra los ojos y se agacha. Las tres mujeres que le siguen la apoyan y la cuarta se queda atrás, parece desconectada...

Á. se endereza, mira a R. y empieza a avanzar lentamente, dejando atrás al clan de mujeres. Él abre los brazos; ella continúa hasta llegar a él, le toma la mano y cuando se vuelve para ver a su propio clan, rompe en llanto y cae de rodillas. R. también ha avanzado hacia ella, dejando a su clan, que sigue alineado detrás de él, y quiere apoyarlo. Le pido que mientras tanto vuelva frente a su linaje de hombres. A ella le digo que se dé la vuelta, que tiene algo que mirar, algo que ha sucedido mientras tanto; parece que avanzar hacia él es aún prematuro. Hay que mirar esa situación. Detrás de ella hay tres bloques de mujeres, y se aprecia la desconexión entre los tres grupos: hay cortes visibles entre las diferentes generaciones.

Me dirijo a Á.: Cuatro generaciones equivalen a cien años. Esto nos lleva hasta la Revolución, parece que ahí pasó algo. La primera desconexión se ubica entre la tercera (bisabuela) y la cuarta generación (tatarabuela). La cuarta mujer anda errando en círculos, camina de espaldas, se encuentra con Á., luego topa con la representante de la siguiente generación, la madre de Á., y después con la abuela. Le pido a Á. que se coloque frente a ese personaje y le diga, mirándola: “Ahora te veo, te veo con mis ojos, con los ojos de mi corazón, con los ojos de mi alma. Por favor, dame tu bendición para que me pueda entregar a mí misma y a mi hombre como mujer, en forma amorosa y sensual”. La representante de la tatarabuela primero toca a la abuela (nieta de ella), luego a la madre de Á., y finalmente a Á., quien le dice: “Eres mi tatarabuela y yo soy tu tataranieta. Todo salió bien después de todo, aquí estoy”. Lentamente, la representante de la tatarabuela regresa a su lugar donde se encuentra con su hija, la bisabuela, y ahora las dos sonríen, se conectan y se abrazan. Durante todo ese trabajo, las demás mujeres han regresado a sus lugares en el linaje de las mujeres.

Continúo: “En esos tiempos, algo ha de haber sucedido a algunas de las mujeres. ¿De quién quieres recibir la estafeta de ser mujer?” Á. va hasta atrás, donde ahora se ha conectado todo el clan de mujeres, mira a los ojos y se inclina ante cada una de ellas; al llegar a su madre, ambas se abrazan. Luego se da la vuelta hacia R. y los hombres de su clan. Dice que con todas las mujeres atrás se siente fuerte. Á. avanza lentamente hacia R., quien hace lo mismo. Ella le abre los brazos y lo besa.

Comentario

El permiso para una mujer de ejercer su eros, su sexualidad, proviene de las mujeres de su clan, por lo general de la propia madre. Si la madre se siente cómoda con ser mujer y con su sexualidad (algunas madres se quejan y comparten con sus hijos situaciones de su intimidad con el padre), le da permiso a la hija para sentir la suya también. Pero hemos podido observar que no sólo es la madre quien pasa esa estafeta, la de ser mujer y madre, sino que también están involucradas las otras mujeres del clan. Como las mujeres han sido botín sexual durante siglos, pudo haber existido en la vida de alguna de las pertenecientes al clan un evento que la alejó de la madre (sin recibir esa estafeta) o que

trastornó el desarrollo natural de su sexualidad (abuso, violación, incesto). Al colocar a 10 mujeres detrás de una mujer que tiene ese tipo de dificultades se aprecia dónde se interrumpió el pasaje de la feminidad y la maternidad de una generación a la otra.

Las primeras mujeres, aparte de Á., fueron la madre, la abuela, la bisabuela y la tatarabuela. El síntoma surgió en esta última, por lo cual no logró conectarse con su propia hija, la bisabuela de Á. Haciendo el conteo hacia atrás en la historia de alrededor de 25 años por generación, fue quizás en los tiempos de la Revolución o después, o posiblemente en cualquier otro evento familiar o del país cuando se dio un suceso en la vida de la tatarabuela que la desconectó y le impidió pasar la estafeta de mujer y madre a las siguientes generaciones. Cuando Á. dirige la mirada hacia esa ancestro y la honra (sin siquiera saber su destino exacto), todas las mujeres empiezan a alinearse, a verse detenidamente las unas a las otras, y lanzar una mirada benévola a Á., la última en ese linaje de mujeres. Así le pasan la estafeta para que pueda gozar de su propia sexualidad y compartirla con su marido.

No hay que olvidar que todas esas mujeres estuvieron con un hombre el tiempo suficiente para pasar la vida de una a la siguiente hasta que le llegara a Á.

¡El fin de la luna de miel!

Ahora bien, cuando formamos parte de una pareja, nos casamos o vivimos en unión libre, debemos dejar los cuentos de hadas, ya que podrían resultar dañinos si llegara a acabarse la luna de miel.

En una encuesta de sociólogos efectuada en Estados Unidos sobre las bases y las razones para tener una relación de pareja de larga duración, se encontró que el enamoramiento dura de tres días a dos años aproximadamente y después llega el “momento de la verdad” en el que ya no reconocemos a la pareja. ¡Sentimos que el otro cambió por completo en tan corto tiempo!

Este momento se presenta en toda relación (de hermanos, amigos, parejas, socios), cuando ves características y aspectos del otro que te hacen pensar que se convirtió en otra persona. En la relación amorosa incluso piensas “no me casé con éste, ahora es totalmente diferente de cuando nos casamos”. La otra persona resulta opuesta a como creías que era. Por fin sales de la ceguera del enamoramiento, dejas de aceptarlo tal como es y de amarlo incondicionalmente, tal como juraste ante testigos: “en las buenas y en las malas”. Entonces empiezan las críticas y los intentos por cambiarlo. Ya sólo ves los aspectos negativos, sus imperfecciones. Ya no es lo que pensabas que era sino que incluso te sorprende que sea lo contrario.

Esta nueva noción de la ambivalencia, el saber que la otra persona tiene tanto características “buenas” como “malas”, te resulta doloroso porque significa que ya tampoco eres perfecto para el otro, te sientes igualmente imperfecto. A partir de ese momento consideras al otro como la causa de todos los males de tu relación, le pones etiquetas. No logras reconocer, tolerar ni contemplar a tu pareja con todas sus imperfecciones porque eso sería ver también las tuyas. Sin embargo, percatarte de la ambigüedad en ti mismo y en el otro es una señal de madurez, de adultez.

Sólo se puede amar lo imperfecto, repite Bert Hellinger una y otra vez en sus seminarios, porque amar lo perfecto es fácil. De pronto observamos que el otro no es el príncipe que soñamos, siempre bello y agradable (“vivían felices para siempre”), sino que a veces lo es y otras no, que hace cosas que nos gustan y otras que nos desagradan. Es el momento en que la vida nos exige aprender a salir de nuestro pensamiento “simple”, como de niño, que no nos permite apreciar la complejidad, la ambigüedad, la totalidad de nuestra pareja, sino una sola faceta.

Si tuviste la oportunidad de aprender a ver a tu madre y a tu padre con sus partes lindas y las otras también, aquéllas que vivías de niños como sufrimiento, puedes evitar caer con tanta facilidad en esa dinámica del pensamiento simple, que no te ayuda a crecer porque no aceptas al otro tal como es.

Esa mirada simple del niño que contempla sólo un lado de tu madre o de tu padre, es decir, exclusivamente su lado “bueno” o el “malo”, se convierte en un obstáculo grande en la relación de pareja porque significa mantener la imagen idealizada de tus

progenitores sin ver la otra. No puedes cambiar el ser de la persona amada. El novio que bebía un poco durante el noviazgo no va a dejar de hacerlo sólo porque se casó. Pero lo que sí puedes cambiar es tu actuar, para que el otro pueda también hacer las cosas de manera diferente. Evita llegar al momento en que muchas parejas se separan o se divorcian, se dan por vencidas o cambian al otro por uno nuevo, quien por cierto, después de algún tiempo, resulta muy parecido al primero.

- Toma una hoja tamaño carta y dóblala en dos mitades a lo largo.
- Relaja el cuerpo y respira profundamente.
- Visualiza a tu pareja en los inicios del enamoramiento: cómo se conocieron, qué llamó tu atención, qué te cautivó del otro.
- Recuerda y apunta en un lado de la hoja los rasgos más sobresalientes de los que te enamoraste.
- Visualiza, recuerda, cuándo caíste fuera del enamoramiento, cuándo te desilusionaste. Date cuenta de cómo y cuándo estos contrastes empezaron a irritarte, y cómo esto se convirtió en una de tus críticas hacia el otro.
- En la otra mitad de la hoja apunta en qué se convirtieron estos rasgos hermosos para ti. Por ejemplo: después de algunos años un hombre divertido y gracioso se convierte en un aburrido, y una mujer atenta, en controladora. A veces los percibimos totalmente opuestos a cómo eran.
- Compara las dos partes de la hoja: los rasgos que te enamoraron contra los que hoy te molestan.
- Reflexiona: ¿quién de tu familia tuvo esos rasgos? Si en algo se parece a tu mamá o a tu papá; entonces di internamente a tu pareja: “Gracias, porque cuando te comportas así, me siento paradójicamente más cerca de mi papá, mi mamá, mi hermano mayor, mi hermana mayor, mi abuela, alguno de mis ancestros. Pero no me ayudes tanto. Ya lo vi”.
- A partir de esa nueva conciencia, empieza a ver nuevamente los rasgos que te enamoraron del otro. Conviértete en la musa del otro para que pueda mostrarlos otra vez.

Se acabó el cuento de hadas y el “vivieron felices para siempre”. Toda pareja tiene dificultades, pero una dificultad mal manejada se convierte en un problema, al igual que un malestar puede convertirse en una enfermedad. ¡Todas las parejas tienen conflictos!, y los conflictos señalan la necesidad de cambiar algo en la relación.

*María Elena y José: “¿Vale la pena seguir juntos
aunque él la acecha siempre?”*

Informo a la pareja que trabajaré con los dos directamente y les pido que se paren frente a frente, a unos tres metros de distancia, mirándose a los ojos, en silencio, durante unos 20 minutos. Ninguno de los dos se mueve durante ese tiempo. Pregunto qué siente cada uno hacia el otro y no recibo respuesta. Pregunto a J. si la ama y él responde que sí, más que a nadie. A la misma pregunta, M. E. tarda en contestar: “No sé si estoy con él por seguridad o por qué razón”. J. se muestra muy afectado por esa respuesta, casi se desmorona, nunca lo imaginó. Pongo representantes de sus padres detrás de él para fortalecerlo, le pido que se dé la vuelta para verlos, y lo invito a recordar alguna actitud, acción o conducta que no le haya gustado de ellos. Él manifiesta que sus padres fueron perfectos y no les encontraba falla alguna. Después de un largo tiempo les dice: “Papá, me sentí inseguro contigo porque eras muy voluble; mamá, no me dejabas dormir el tiempo que yo quería y dependías totalmente de papá”.

Le señalo que logró decir algo a sus padres de lo que no le gustaba, que había empezado a verlos como padres comunes, sin que ocurriera nada trascendente. Sin embargo, se ve que él sigue desmoronándose. Le digo: “Lo que acabas de hacer muestra que los amas y que ahora puedes ver que son humanos y cometen errores. Igualmente, tu pareja y tú con seguridad han cometido errores también, como todos los seres humanos. Ahora observas en ella un lado que no conocías, lo cual es parte de su relación y pueden empezar a trabajar”.

Comienzo a trabajar con M. E. y sus padres. Ella dice que su papá no le permitía hacer nada y su mamá la quería tanto que la había incapacitado.

Pido a ambos miembros de la pareja que se den la vuelta otra vez, mirándose a los ojos un buen tiempo. Les pregunto si notan algún cambio en su ser o en el otro, y contestan que no sienten diferencia y ven al otro sin cambios. Les pido que se den cuenta de qué sienten cuando escuchan o dicen la siguiente frase: “Te tomo, te tomo con todo, te tomo con los aspectos positivos y los otros también”. Ninguno la dice.

Concluyo: “Parece que ya no hay suficiente voluntad para seguir. No veo posibilidades para su matrimonio a futuro porque ninguno de los dos se ha movido hacia el otro, y así su matrimonio acabará”.

Comentario

Aun cuando al principio M. E. se presentó como víctima de J., ahora él se pone como tal, intolerante cuando ella habla de su propia visión, cuando tiene dudas en torno a la relación de pareja, cuando se le invita a adoptar una actitud de adulto frente a sus padres (no encontrar aspecto negativo alguno en los progenitores es algo que sentimos cuando somos niños, porque estamos aún en el pensamiento simple, sin la complejidad del pensamiento sistémico que incluye la ambivalencia: que papá a veces es maravilloso y otras veces no, y que mamá es linda y otras veces no). Así pudo haberse fortalecido, viendo esa parte de M. E. y el vínculo entre ellos, pero no logra siquiera moverse hacia su mujer, ni decir nada sobre sus sentimientos, y si los dos son incapaces de retomar su camino hacia la pareja, el matrimonio va a terminar.

Lanzar un desafío terapéutico llevaba la intención de ver si podían unirse nuevamente en contra de la consteladora. Pero ninguna constelación termina dentro del salón o del consultorio privado. Puede acabar en la noche en casa, en una semana, un mes, un año o

¡nunca! Y ya no supimos cómo siguió esa pareja.

La necesidad de más espacio

Muchas veces, después de un tiempo de haber estado unidos, uno de los dos empieza a sentir la necesidad de tener más espacio y de dejar, por así decirlo, la cáscara del huevo de una sola yema (tú y yo, y nadie más) y pasar al huevo de dos yemas. Quiere salir del espacio en el cual entró junto con el otro en la fase de euforia, del enamoramiento, de la “locura”. Y el otro lo interpreta como una traición (“ya no me quieres como antes”, “antes siempre hacíamos todo juntos”). La pareja entra en crisis y muchas veces se pierde, se separa y a veces llega al divorcio. Pero si logra pasar esa fase, la fase de individuación en la cual ambos tienen autonomía y comparten momentos y eventos; si logra sobrellevar esa crisis y hablar de los miedos de que el otro se independice y necesite más espacio, podrá convertirse en un huevo de dos yemas —juntos pero no revueltos—, como dos individuos autónomos, los dos unidos con un proyecto de vida en común y cada uno con su proyecto individual. Entonces podrá consolidar su amor.

- Conversa con tu pareja sobre las primeras veces que quisieron algún espacio individual y dejar de hacer todo juntos. ¿Cómo reaccionaron y qué sentimientos les provocó esta experiencia?

Por lo general, la distancia entre una pareja es visto como algo ilegítimo, casi como alta traición, y no como un espacio en el que cada uno, individualmente, puede seguir su desarrollo y evolución. Querer tener un espacio individual no es negativo, no significa el fin del amor, sino por el contrario, ayuda al crecimiento de cada persona y, por consiguiente, de la pareja que conforman.

El vaivén constante entre la cercanía y la distancia en una relación

La regulación de la cercanía y la distancia se convierte en un tema que despierta mucha pasión al argumentarse. Muchas parejas no hemos aprendido que hay un vaivén constante entre la cercanía y la distancia en una relación y que no por ello sufre el vínculo, sino que por el contrario, esto puede mantener el interés mutuo: al final del día, ambos tienen mucho material de lo que cada uno vivió, y pueden compartirlo. Cada uno se siente lleno del día, y la frase en las constelaciones familiares para una situación así es la siguiente: “Para mí como hombre, como mujer, eres lo más importante en mi vida”.

Existe intimidad entre dos personas cuando cada una es capaz de mantener la cercanía suficiente para satisfacer las necesidades mutuas de dar y recibir cuidados e intimidad y, por otro lado, la distancia necesaria para satisfacer las necesidades de crecimiento, autonomía y desarrollo personal. Hay etapas en las que nos sentimos intensamente conectados con la otra persona, y otras en las que estamos más desligados, o a mayor distancia del otro.

La necesidad de cercanía y de autonomía es básica para todo ser humano, y por lo general manejamos bien estos factores en nuestra vida como individuos; sin embargo, combinarlos con otro ser humano se vuelve problemático. Puede ser que uno de los dos sienta la necesidad de compartir, proteger y ser protegido, hablar y dar cariño, pero el otro no desea lo mismo, sino que prefiere estar solo o con otras personas.

Como mencioné, tomar distancia es considerado generalmente casi como algo “ilegal”, y se necesitan argumentos para justificarla y conseguirla, a veces incluso hay que recurrir a algún pasatiempo o al trabajo y refugiarse en él. Hay diversos mensajes que transmiten la necesidad de distancia: pleitos, discusiones, cansancio, enfermedad. No es malo necesitar distancia de vez en cuando; por el contrario, ésta puede dar paso a un sentimiento muy agradable para los dos cuando vuelvan a encontrarse y compartan sus experiencias individuales.

Introducir a un tercero en la relación

Como vimos en el capítulo 1, existen muchos recursos para crear distancia en la pareja: uno de ellos es introducir a un tercero en la relación. Ese tercero puede ser un pasatiempo, el trabajo, la computadora, el alcohol, los amigos, y a veces un amante. Se marca un límite al otro: “¡En este espacio no entras; es exclusivamente mío!”

Paradójicamente, a veces también sirve para intentar atraer al otro de vuelta, casi llamando su atención, sobre todo en el caso de un amante, al dejar pistas por doquier como señalando: “¡Mírame, a ver si ahora sí me ves!” Esto siempre genera sufrimiento en los tres porque el tercero por lo general es un peón en la jugada de la pareja, un medidor de cercanía y distancia, un termómetro para poner a prueba al otro.

Todos hemos usado un tercero en algún momento. Para explorar cómo lo hacemos, marquemos en la lista a cuál tercero recurrimos; es decir, cuáles de las siguientes tácticas empleamos para crear distancia:

- Peleas, enojos, discusiones, culpar al otro.
- Cansancio, aburrimiento.
- Síntomas, enfermedades.
- Hijos.
- Trabajo.
- Televisión.
- Computadora.
- Pasatiempos.
- Cursos.
- Deporte.
- Amigos.
- Familia de origen.
- Amante.
- Otras.

- Apunta tus ideas y acciones para conservar la cercanía entre los dos.
- Anota también las ideas sobre cómo resolver tu necesidad de distancia sin que el otro se sienta amenazado por su miedo a ser abandonado. Se trata de encontrar los espacios individuales que puedan convertirse en algo interesante, lúdico y enriquecedor, y que conduzca a cada miembro de la pareja a una mayor autonomía para poder gozar de los espacios compartidos.
- Conversa sobre estas ideas para convertir tus necesidades de cercanía y distancia en algo explícito.

La necesidad de cercanía siempre ha sido legal; pensamos que nos hace bien. Sin embargo, a veces nos ahoga, nos limita y hace que la situación se vuelva monótona. Ahora se trata de convertir la necesidad de distancia en algo permitido, donde podamos renovarnos, ampliar nuestros horizontes, ser creativos, regresar a casa expandidos, querer compartir esa expansión con el otro y dejarlo que crezca con nosotros y nosotros con él o ella.

GEOGRAFÍA DE LA PAREJA... Y ALGO MÁS

En los capítulos anteriores pudiste ver que existen distintas dinámicas inconscientes que conducen a las parejas al sufrimiento, y que hay que hacerlas conscientes para no cometerlas de nuevo, así como para no repetir las vidas de otros ancestros (incluso desconocidos, por tratarse de familiares que vivieron mucho tiempo antes de nuestra llegada al mundo), y poder construir nuestro propio vínculo de pareja.

Para lograrlo, es importante tener la mayor información posible sobre lo que existe en torno a ese vínculo, como sus dinámicas, vulnerabilidad y fortaleza, y tener más claridad sobre el terreno en el que nos movemos.

¿Programa oficial y mapa del mundo?

En la terapia familiar y de pareja con enfoque sistémico, lo que es implícito, inconsciente o no hablado recibe el nombre de “mapa del mundo”; por otro lado, lo que es explícito, consciente o conversado se conoce como “programa oficial”.

Las expectativas latentes, inconscientes y calladas (el mapa del mundo) motivan nuestras conductas y las interacciones con la pareja; tienen que ver básicamente con nuestras expectativas y experiencias primarias, las de la infancia, las cuales se han convertido en nuestro sistema de creencias. Por otro lado, las expectativas manifiestas, conscientes y habladas (el programa oficial) de la pareja representan lo que cada uno espera del otro y puede manifestar.

Muchas veces las expectativas inconscientes contradicen a las expectativas conscientes. Un ejemplo común del programa oficial es: “Quiero cercanía”, y contradice a nuestro mapa del mundo: “Tengo miedo de que la cercanía me desaparezca ante ti”, lo que acaba por conducir a una nueva postura: “No te acerques”.

Para tomar conciencia de tu mapa del mundo y su programa oficial, tú y tu pareja pueden elaborar una lista por separado:

- ¿Qué es lo que quiero en una pareja, qué es lo que espero de ella?
- ¿Qué es lo que tengo en mi pareja actual?
- Establece las diferencias entre el primer punto y el segundo: ¿qué te falta, qué es lo que no has expresado, qué es lo que no le has entregado al otro, qué es lo que te ha faltado recibir del otro, qué es lo que necesitas para sentirte amado?
- Reflexiona sobre: ¿qué es lo que no le has pedido o comunicado a tu pareja?
- ¡Da ese mensaje!

Al estar plenamente consciente de tu mapa del mundo y del programa oficial puedes conocer un poco más el terreno del vínculo de pareja y tener conciencia desde qué lugar interno y familiar partes cuando te decides por alguien para recorrer este camino conjuntamente. También puedes “parar el mundo” cuando te pierdas, identifiqués si sigues en el rumbo que en las constelaciones familiares marcan la frase “te tomo”, o si tienes que cambiar la dirección antes de empezar a repetir lo que no querías repetir, lo que te había causado tanto sufrimiento y dolor en tus familias de origen o que te llegó desde tus ancestros.

¡A escribir nuestro contrato matrimonial!

Si bien solemos concentrarnos en crear una fuerte sensación de pertenencia dentro de la pareja, es necesario organizar la vida en común. ¿Cómo podremos lograrlo? Con un contrato matrimonial. Quizá de inmediato pensemos: “Pero si yo lo amo y le tengo confianza, ¿para qué hacer un contrato?”

Gran parte de las transacciones económicas, financieras y de la convivencia social en general se rigen por contratos. Todas las empresas trabajan con estos instrumentos. Una familia es como una empresa: hay que darle estructura, poner orden, establecer ciertas reglas y acuerdos. Muchos matrimonios se rigen por “acuerdos implícitos” y aún no han establecido un contrato matrimonial explícito. Veamos para qué podría serte útil tenerlo.

En general, existen dos tipos de contratos: el individual e interno, que aborda lo que cada uno quiere y espera del otro, y el matrimonial, que está conformado por los dos contratos individuales que se negocian y combinan en un contrato en común. El contrato matrimonial rige la convivencia en la pareja, y luego en la familia, tras el arribo de los hijos.

Para poder establecer tal contrato tienes que saber, en primer lugar, qué quieres dar y recibir de tu pareja, aprender a expresarlo y negociar los aspectos de la vida cotidiana. El contrato ayuda a construir el proyecto vital como pareja y en él se definen, por ejemplo, los términos de las relaciones sexuales, la fidelidad, quién se levanta en primer lugar en la mañana, quién usa el baño primero, quién despierta a los hijos y quién prepara el desayuno. La mayoría de las parejas tienen contratos implícitos; es decir, cada uno hace lo suyo sin haber hablado antes sobre lo que quiere y necesita con el otro. Hay parejas que acuden a terapia porque uno de ellos, o ambos, quieren imponer al otro su punto de vista sobre cómo llevar su convivencia cotidiana.

- Define cuál ha sido tu contrato: *a)* explícito (manifiesto), has platicado sobre ello, o *b)* implícito (latente); resulta por sí solo, las cosas simplemente se dieron así.
- Apunta qué quieres y necesitas de tu pareja hoy.
- Si puedes, compártelo para informar al otro cómo te sientes; qué te gustaría que el otro te diera o hiciera por ti de manera realista, cuidando tu propia dignidad y la del compañero.

De no existir un contrato explícito, los pequeños roces y las diferencias que se van guardando sin expresarse se acumularán hasta que un día estalle la bomba y la reconciliación de las diferencias sea más difícil. Te aconsejo que realices esta revisión con tu pareja una vez al año, antes de que la vida los obligue a hacerlo con un evento que llame la atención hacia el hecho de que necesitan un cambio. Hay que hacerla a lo largo de las diferentes fases de una pareja: matrimonio, unión, llegada de los hijos, salida de

los hijos de casa rumbo al jardín de niños y después a la escuela, su adolescencia, su partida del hogar, el nido vacío, y algunos otros eventos. ¿Cuánto han recorrido ya y cuál es su rumbo?

La pareja y el dinero

Hay tres campos principales de batalla en una pareja: el dinero (tema que puede provocar peleas, separaciones y divorcios entre muchas parejas), los hijos (tema que se desarrollará más adelante) y la intimidad (ya abordada antes). Veremos el primero de ellos.

Nuestro lenguaje está plagado de dichos con connotaciones negativas sobre el dinero y el poder que le otorga a la persona que lo tiene: “cuánto tienes, tanto vales”; “con dinero baila el perro”; “quien tiene el dinero, manda”; “cuando el dinero sale por la puerta, el amor salta por la ventana”, y muchos más. Estas frases dejan ver la fuerte connotación de poder que se le adjudica al dinero, un poder que en las relaciones amorosas se manifiesta en la cotidianidad. Las parejas necesitan conversar explícitamente sobre este asunto: cómo lo manejan en el hogar, cuánto gana cada uno, cuánto se le adjudica al ama de casa que se queda a cuidar y educar a los hijos (habiendo perdido, quizás, un buen puesto y un buen sueldo), quién se hace cargo del “dinero pequeño” para la administración del hogar (por lo general la mujer) y el “dinero grande” para vacaciones, cambio de vivienda, gastos considerables e inversiones (por lo general el hombre).

Frente a frente, en un momento tranquilo, habla con tu pareja sobre el dinero y respondan las siguientes preguntas:

- ¿Sus padres hablaban sobre el dinero? ¿Cómo hablaban del tema? ¿O exclusivamente manifestaban que faltaba?
- ¿Cómo manejan el dinero en pareja?
- ¿Quién gana más de los dos? Si es la mujer, ¿cómo se sienten con esa situación históricamente novedosa?
- ¿Qué manejos de poder hubo entre sus padres a través del manejo del dinero?
- ¿Qué manejos de poder hay entre ustedes como pareja a través del dinero?

Es conveniente realizar este ejercicio al principio del matrimonio o de la unión libre para establecer, desde ese momento, cómo se siente cada uno con este tema; si es una parte integrada a sus vida que también pueden llevar a la vida de pareja, o si les despierta mucha inquietud. También es importante repetirlo tantas veces como sea necesario cuando las circunstancias cambien.

*Alfredo: “Dinero y pareja se excluyen
mutuamente”*

Desde que A. se casó, su empresa comenzó a perder dinero. Cuando era soltero tenía 36 empleados, ahora sólo hay siete. Su mujer gana más que él, cuando antes ocurría lo contrario. Su relación con el padre siempre ha sido distante y fría, y la que tiene con la madre mejoró hace años, y tiene cinco hermanos. El padre nunca logró hacer mucho dinero.

A. elige representantes de él, la empresa, la esposa y el dinero. La esposa clava los ojos en el dinero, el cual se tambalea. El consultante y la empresa están enfrentados, aunque la segunda está en medio de todos. Él, incómodo, lanza una mirada intensa y anhelante hacia la empresa. La esposa comunica que se siente atraída hacia el dinero. La empresa dice que no ve el dinero (que finalmente es, todavía, de los clientes), que no se siente como empresa sino como una persona. El dinero sostiene que no se siente parte de nada.

Entran los empleados de la empresa, que dicen que no la sienten fuerte, y los representantes de los clientes que no se sienten atraídos por ella. Ingresan el consultante y los representantes de sus padres. A. mira insistentemente a su madre (como antes lo hacía su representante a la empresa). La madre mira a su esposo con enojo. El padre informa que se siente intimidado por ella.

A. le dice a su madre: “Gracias, mamá, por todo lo que me diste. Te reconozco por todo lo que me llegó de ti y lo llevo conmigo a donde vaya”. Y al padre le expresa: “Papá, en el matrimonio tú ganabas poco dinero. Yo soy como tú. Desde que me casé yo también gano poco dinero... por amor”. Está conmovido, ahora logra mirar al padre por primera vez y lo abraza.

Coloco a los representantes según una configuración empresarial mezclada con una configuración familiar. A la derecha: la empresa, el dueño (el consultante) y los colaboradores. Atrás del consultante quedan sus padres. La pareja, un poco a la izquierda. Ahora los clientes miran con buenos ojos a la empresa y al dueño. El dinero se acerca a ellos con una actitud positiva hacia el empresario. El consultante dice a sus clientes: “Aprendí de mis padres la creatividad que viene de mi madre, la responsabilidad que viene de mi padre y la honestidad de ambos”.

Entran representantes de los dones, cualidades, cualificaciones, experiencias y saberes del consultante. Los clientes comunican su aprobación y ganas de colaborar.

Comentario

Los hijos se acercan a los que sienten más vulnerables. La dinámica oculta es: “Como tú, mamá, no aceptabas a papá porque ganaba poco dinero, yo ahora hago lo mismo que él. Me paro al lado de mi padre, por amor”.

En el camino al éxito hay que tomar a la madre con todo lo que vino de ella y luego tomar al padre con la energía de ir al mundo.

Género y poder

Otra fuente de problemas y discusiones en una pareja es el manejo del poder entre los dos géneros. El sufrimiento psicológico de las mujeres se considera como la consecuencia de las condiciones de vida de una sociedad patriarcal basada en el poder de un género (los hombres) por encima del otro (las mujeres).

El tema tiene que ver con la manera de relacionarse en una pareja y, por lo común, con la identificación del padre de cada uno y su poder, el vínculo con la autoridad en general y la sociedad.

En todas las parejas se desata una lucha por el poder, a veces más fuerte, a veces menos visible. El poder se muestra:

1. De forma manifiesta: conducta autoritaria o violenta; querer tener la razón siempre; establecer reglas unilateralmente; usar o abusar de la sexualidad y lanzar amenazas de separación.
2. De forma indirecta: a través del conocimiento, el profesionalismo, la edad, la experiencia de vida, el dinero, la seducción, el manejo de la autonomía e independencia ante el otro, así como la construcción de una alianza con un tercero contra la pareja.
3. De forma latente: con silencios, incertidumbre, aislamiento, inconsistencias, enfermedades, ignorar al otro, ser depositario de un secreto.

Reflexiona acerca de lo siguiente:

- ¿Cuál es tu lucha de poder?
- ¿En qué área de la vida la estás llevando a cabo?
- ¿Cuáles son tus temas repetitivos?
- ¿Qué precio has pagado?

Prácticamente en todas las personas existe ese afán de poder, a veces manifiesto, a veces menos visible. Puede surgir en una conversación inocente sobre el clima. Una persona dice: “Ayer fue un día espléndido”, y la otra contesta: “Sí, pero la semana pasada hubo un día mejor”. El primero hace una afirmación aparentemente inocente sobre el clima del día, y el otro se la niega, así como el que tenga razón, trayendo a colación un día “mejor” que hubo antes. De esta forma se queda en la posición de poder y dice la última palabra en cuanto al clima. Por lo general, en pareja se pagan precios altos por querer tener la razón, es decir, por tener el poder.

Violencia en las parejas

Para hablar de violencia en las parejas, primero hay que distinguir entre agresión y violencia. La agresión suele ser instantánea ante un estímulo determinado; es un impulso natural de defensa y de posicionamiento frente a los otros; está al servicio de la supervivencia en el mundo natural. Entre los seres humanos puede ser sublimada, como por ejemplo, un cirujano durante una operación.

Por otra parte, los seres humanos toman poder sobre otro a través de la violencia, en la que hay una intención de lastimar y hacer daño; existe una cronicidad porque la conducta puede ser repetitiva, continua y también instantánea. Básicamente, podemos definir la violencia como una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza, y pueden distinguirse violencia explícita, visible y manifiesta (golpes, maltrato, crueldad extrema), y la violencia implícita, invisible y latente (burla, crear inseguridad y falta de confianza en el otro).

La violencia existe en los miembros de las familias y en las parejas; consiste en actos u omisiones con la intención de hacerle daño a otro. Si bien a veces se trata de un fenómeno único, otras muchas es repetitivo y puede perjudicar la integridad física, mental, emocional o sexual del otro. Sus manifestaciones pueden ser el maltrato físico, psicológico, sexual y económico.

Reflexiona acerca de lo siguiente:

- ¿Qué tipo de violencia presencias y vives en tu familia de origen?
- ¿Qué tipo de violencia existía en la pareja que formaban tus padres?
- ¿Con quién relacionas la violencia: con papá o con mamá? ¿Cómo se manifestó?
- ¿Qué estímulos externos despiertan tu propia violencia dentro de la familia o en el mundo en general?
- ¿Cómo manifiestas y expresas esa violencia con tu familia y los otros?
- ¿Qué violencia ejerces contra ti mismo?

Lo más importante es darte cuenta de que todos tenemos en nuestro interior el impulso de la agresión, el cual nos sirve en muchas situaciones de la vida (¡hasta para combatir la pereza matutina y salir al mundo a trabajar!). Sin embargo, la violencia se aprende y, generalmente, se aprende en casa, con la familia, a la cual llegó desde los ancestros. Ahora bien, podemos repetirla o reparar una herencia de este tipo, pero se necesita mucha conciencia para admitir que es parte de nosotros y que no somos diferentes de una persona violenta.

Sin embargo, al mismo tiempo que nos sabemos violentos, le ponemos las riendas a ese caballo desbocado de la violencia y las ganas de hacerle daño físico al otro, y lo domesticamos, lo ponemos a nuestro servicio para manejarnos en la vida, para tener

éxito, logros, y nunca en contra de otra persona.

No hay que olvidar que no hay mujer ni hombre solo; detrás de cada uno está el linaje de las mujeres, de muchas mujeres, y el linaje de los hombres, de muchos hombres, todos los cuales pertenecen al sistema familiar. Esto tiene consecuencias en el presente, a veces de manera positiva y otras de modo terrible.

Muchos conflictos y peleas repetitivos en la relación de una pareja inician porque uno de los dos siente que él mismo o su familia de origen son mejores que el otro. Estos opuestos se basan en imágenes adquiridas desde que somos pequeños. Para que un hombre y una mujer puedan superar sus propios opuestos y contradicciones, tienen que superar todos los demás opuestos y contradicciones que arrastran, y es que la vida misma es una constante superación de los opuestos.

Es necesario averiguar cuál es el obstáculo presente para poder superar estas imágenes que se convierten en opuestos. ¿Qué es lo que se opone a la realidad de la pareja? Frecuentemente, se encuentran obstáculos en la relación con la madre. Bert Hellinger habla de una interrupción en el movimiento hacia ella, como por ejemplo, cuando la madre muere en el parto (el bebé la pierde, y ya no puede volcarse y tomar de ella), o después del parto porque el bebé o la madre tienen que quedarse en el hospital por alguna enfermedad. También sucede en la infancia, cuando hay separaciones entre los dos por enfermedad, largos viajes o un divorcio después del cual ya no se ven. Otro momento álgido es la separación durante la adolescencia por la muerte o enfermedad de la madre. Todas estas interrupciones en el camino hacia la madre pueden dificultar la relación de pareja posteriormente.

¿Existe el “pleito seguro”?

Para que los pleitos y los conflictos no lleguen a la violencia, es posible establecer las reglas para un “pleito seguro” (aunque en los cuentos, la princesa y el príncipe no pelean, sino que viven felices para siempre). ¿Qué vas a hacer con tus pleitos? Porque ya sabemos que vas a pelear. Es importante crear un espacio seguro para un pleito seguro; es decir, tienes que ponerte de acuerdo sobre las condiciones de un pleito:

- Crear un espacio seguro significa hacerlo en un lugar neutral.
- No utilices insultos denigrantes.
- No ejerzas la violencia física.
- No amenaces con la separación o el divorcio durante el pleito (es una decisión de largo alcance que debe tomarse con calma y con la mente fría).
- Cuida la intensidad de los pleitos e intenta no pelear con demasiada frecuencia frente a los hijos, aunque ahora se considera que para éstos puede ser una buena enseñanza ver que los padres pelean a veces y luego se reconcilian.

Incluyo algunos ejercicios que pueden ayudar en el manejo del conflicto, porque aun la vida de la persona más feliz no está libre de crisis, y la manera como las enfrenta depende de su madurez:

Prepara una lista de los rencores que guardas por hechos del pasado y sus respectivas reacciones y sentimientos (aquí proporciono un ejemplo): Hecho: “No me llamaste como prometiste”. Reacciones y sentimientos: “Me siento poco tomado en cuenta”. El hecho que crea el rencor es parte del pasado y no puede cambiarse, pero la reacción y el sentimiento son parte del presente y puede trabajarse con ellos. ¿Cómo? Haciéndolos conscientes y comunicándolos al otro.

- Observa tus reacciones habituales ante los eventos negativos del pasado: reproches, reclamos, resentimientos, rencores y rabia.
- Comunícale al otro tus necesidades afectivas básicas: amor, afecto, aceptación, aprobación y atención (así nos sentimos amados) e infórmale cómo te gustaría que la, lo llenaras de vez en cuando.

Recuerda que el ser de la persona —sus pensamientos y sus sentimientos— no es negociable, pero sí su hacer.

- Apunta las actividades que te gustan, a manera de lluvia de ideas, sin que tu pareja las lea.
- Ordénalas (también sin que las lea) y establece las prioridades entre las primeras 10. Comparte la lista.

- Encuentra semejanzas y negocia las diferencias. Comparte tus porcentajes de coincidencia.

Tener claro qué actividades son prioritarias para cada uno, dar a conocer las propias y enterarse de las del otro permitirá que se conozcan cada vez más, salgan de los reclamos y las exigencias, y abran nuevas posibilidades para la vida y la convivencia creativa en pareja.

¿Hablan, se comunican o practican la metacomunicación?

Tenemos el derecho y la obligación de informarle al otro sobre nuestro sentir y nuestras necesidades. Podemos sentirnos afortunados si en nuestra vida existió alguna persona que sabía lo que queríamos, y aún más afortunados si esa persona fue nuestra madre o nuestro padre. Algunos terapeutas tienen ese don, pero aparte de ellos, nadie sabrá qué es lo que queremos en la vida (si no se lo decimos) y mucho menos nuestra pareja. Por eso tenemos que aprender a comunicarnos.

La comunicación se define como un intercambio de significados entre individuos por medio de un sistema compartido de símbolos. Heinz von Foerster lo expresó así en una conferencia ante su público: “Ahora, yo aquí, estoy sacando sonidos raros de mi pulmón, y algunos de ustedes afirman y dicen: qué interesante, y otros dicen: qué estúpido. Bueno, si esto no es algo raro, entonces no conozco nada más raro”.

La Escuela de Terapia Familiar Sistémica de Palo Alto, en California, con Paul Watzlawick, aportó nuevas ideas sobre la comunicación cuyas bases se encuentran en la cibernética y en la teoría general de sistemas; también aportó novedades sobre la comunicación a través del lenguaje, especialmente dentro de un vínculo de pareja, que parte de los patrones de interacción, patologías y paradojas de la conducta.

Del libro *Teoría de la comunicación humana* surgen los siguientes axiomas, todos ellos importantes para la comunicación en la pareja:

- La imposibilidad de no comunicarse: también el silencio y el no hacer son un mensaje.
- El concepto de información: es algo que marca una diferencia.
- Los dos niveles en la comunicación: el contenido y la definición del vínculo: cuando hablamos es sobre algo, y al mismo tiempo definimos nuestra relación con los demás.
- La puntuación de la secuencia de los hechos referidos es diferente en cada participante de la comunicación, que ve el inicio del pleito en un momento diferente.
- La comunicación puede ser digital o analógica: con palabras o verbal, y con el cuerpo o no verbal.

En la comunicación entre una pareja o una familia, la conducta de uno afecta al otro, lo que se puede convertir en un patrón debido a que constantemente se repite y lleva implícito un mensaje. En este sentido, no hay inocencia en los vínculos, porque toda comunicación, por acción u omisión, afecta las acciones de los miembros de un sistema familiar. La puntuación que cada uno lleva después de una pelea para encontrar que el otro la empezó es un recorte en el tiempo de la interacción en la pareja: cada uno encuentra el momento anterior en el que, según él, el otro comenzó la pelea. Así se

justifica, o intenta justificarse, aduciendo que sólo se estaba defendiendo ante la agresión, la mentira, la acusación, etc. del otro; esto hace difícil, o más bien, imposible, encontrar el origen de la pelea, porque tendemos a ver la falta en el otro, pero no en nosotros mismos.

La metacomunicación o comunicación sobre la comunicación es fundamental en la teoría de este estudio para las parejas y las familias. Ya comenté acerca de la imposibilidad de no comunicarse, lo que se asocia con el hecho de que toda comunicación tiene dos niveles: el contenido y la relación; por ejemplo, una pareja puede discutir sobre la elección del lugar de las vacaciones (contenido), y al mismo tiempo discuten sobre la relación de la pareja al plantear quién de los dos “gana” con respecto a dónde van a ir finalmente (relación). Ésta es una de las luchas de poder más frecuentes.

Entonces, ¿qué podría hacer una pareja en tal situación? La comunicación entre ellos demuestra ser esencial, pero algunas parejas hablan mucho. ¿Será que también se están comunicando? En el modelo de la metacomunicación lo implícito se vuelve explícito a través de la conversación. La metacomunicación consta de cinco aspectos:

1. Estímulo externo, es decir, la causa de la queja (“cuando tú haces —acción— o no haces —omisión—”).
2. La propia reacción (“yo me siento excluido...”).
3. Los sentimientos que surgen en mí (“y siento rabia, tristeza y desesperación...”).
4. La primera vez que me sentí así (“...como cuando era niño...”).
5. La herida primaria (“y mis padres, mi hermano, mis abuelos o mi maestro me hacían a un lado y no me tomaban en cuenta”).

Los seres humanos necesitamos ventilar nuestras tensiones y conectarnos con nuestras sensaciones y sentimientos. Una gran ayuda es hacer una cita para hablar sobre asuntos de la vida de la pareja, escuchar y ponernos en los zapatos del otro. Así somos auténticos, nos damos cuenta de lo que nos molesta (la acción y omisión del otro provoca reacciones y sentimientos en nosotros), y es ahí donde dejamos de culparlo. Por otro lado, tampoco nos quedamos en la narrativa del pasado; simplemente informamos al otro de algo que nos molesta o que nos hirió, nuestra reacción y sentimientos. Le damos información sobre nuestro dolor pues tenemos el derecho y la obligación de comunicar a nuestra pareja lo que ocurre en nuestro mundo interno porque el otro no es adivino; adivinos —si tuvimos suficiente suerte— eran los padres en nuestra infancia.

¿Qué más puedes hacer? Un terapeuta puede ayudarte a no exigir demasiado o sobrecargar al otro. Hay otras herramientas en la vida, como caminar, bailar, gritar, pegarle a algo o descargar el enojo en un *punching bag*. Siempre es bueno recordar cuándo estas técnicas lograron solucionar problemas en otras ocasiones.

- En algún momento del día o de la semana, de manera individual, hablen de algo que últimamente no les haya causado estrés, dándose cuenta de que han estado ausentes

o distantes quizá. Pónganse lado a lado y conversen sobre ese evento con unas pocas palabras —dos o tres frases, a lo mucho—. Intercambien lugares y tomen un tiempo para que cada uno perciba cómo se siente estar en el lugar del otro. Después, regresen a sus lugares originales.

- Pueden hacerlo un par de veces y luego comenten sus impresiones y percepciones, llevándose las reflexiones sobre cómo se sienten en el lugar del otro.

Este ejercicio de sensibilización y ampliación de la percepción, más allá de nuestro “yoyito”, ayuda a ver la realidad del otro. A veces estamos tan ocupados con vivir nuestra propia realidad como individuos, que se nos olvida ser sensibles a la realidad que vive el otro. Recuerda, amar es ¡ver la realidad del otro!

Los silencios en las parejas y el silencio de los hombres

Como vimos, cuando no hablamos, no contestamos, no escribimos o no actuamos, también comunicamos algo. A veces fue el padre, otras veces la madre quien se quedó callado o callada en un pleito, algo que para el otro se convertía en una provocación y una declaración de guerra; luego copiamos este modo de actuar con nuestra propia pareja. En toda relación hay manejos de poder: algunos explícitos, otros implícitos. El silencio frente al otro es un manejo de poder implícito y encubierto, y casi vuelve loco al receptor, mientras que quien lo ejerce queda como un “santo”.

En particular, a las mujeres les resulta difícil manejar el silencio de los hombres y para poder comprenderlo necesitamos remontarnos a la cultura imperante a su alrededor. Muchos hombres carecen de un lenguaje que pueda expresar sus sentimientos; manejan un lenguaje “laboral” que no les sirve cuando se trata de los sentimientos. Las mujeres son más adaptables y cambiantes, y eso desestabiliza a los hombres. Aun cuando éstos ya participan más en la casa, estas nuevas actitudes y actividades todavía no están interiorizadas. La evolución y la autonomía de las mujeres significan una mejoría para ellas, pero un detrimento para muchos hombres que se cuestionan su identidad masculina, lo cual provoca que sean dominados por la inseguridad.

Algunas mujeres que desarrollaron odio hacia su padre lo depositan en su pareja. Por su parte, algunos hombres albergan una doble fantasía maternal: por un lado, como niños, fueron todo para la madre y, por el otro, este mismo hecho también los ha llevado a un hastío interno de ella y, por ende, de las mujeres. No hay que olvidar que el machismo se construye entre los dos géneros.

Se puede observar que muchos hombres, para poder conectarse con sus sentimientos, no quedarse en sus silencios, no encerrar sus emociones y pecar de falta de comunicación, necesitan de la mujer. También les sirve estar en grupos de hombres para hablar de sus sentimientos, y así poder romper sus silencios; por tanto, ¡al club de Toby!

Parejas de diferentes nacionalidades, culturas, razas

Lo diferente nos atrae, especialmente en nuestra fase de enamoramiento y, a menudo, lo que nos atrajo al principio nos separa después. Una mujer encuentra un hombre maravilloso y le dice a sus amigas que él la hace sentirse feliz y contenta, que siempre la hace reír con sus ocurrencias y sus chistes. Años después lo regaña por contar siempre los mismos chistes. Un hombre encuentra a una mujer fabulosa que lo mira, lo mimaba, lo atiende. Años después la acusa de estar encima de él y no dejarle espacios propios.

Ahora bien, si a estas imperfecciones, que todavía parecen relativamente fáciles de resolver y sobre las que se puede hablar, añadimos diferencias como distintos niveles socioeconómicos, educativos y de ingresos, profesiones, cultura alimenticia (vegetariana y carnívora), biorritmos (el “búho”, que está más activo conforme avanza la noche, y la “golondrina”, la persona que es madrugadora y rinde mejor en la mañana por lo que, lógicamente, se duerme más temprano), edad, o bien, otra nacionalidad, cultura, sistema de valores, idioma, religión, raza, color de piel o historia familiar, podemos ver que se necesita mucha tolerancia y perseverancia para seguir viendo al otro como otro legítimo, como dice Maturana.

Estas y muchas otras variables determinan el contexto de la pareja, su presente y su futuro, sobre todo cuando llegan los hijos: ¿a qué país sienten que pertenecen si los padres vienen de diferentes países? ¿En cuál país van a residir? ¿Con cuál de las dos culturas se identificarán? ¿En qué religión se van a instruir y luego seguir? ¿Qué idioma se va a hablar con ellos y a qué tipo de escuela van a asistir? Todas estas decisiones requieren del ejercicio constante de la tolerancia y la negociación para tomarlas de común acuerdo.

Amar es amar lo diferente de nosotros en el otro. Aprender a ver al otro con todo — familia, clan, historia (por ejemplo, los indígenas y los afrolatinos de este continente con su legado de esclavitud), cultura diferente de la nuestra (y esto puede suceder también con alguien de Tijuana que se relacione con un originario de Mérida, por ejemplo), religión, color de piel— y honrarlo; honrar a los padres que le dieron la vida (la mejor receta para llevarse bien con ellos). Es importante saber que internamente somos mucho más parecidos de lo que creemos. En los seminarios de biología cultural, Maturana explica que somos animales amorosos y queremos amar y ser amados. Tener esto en mente y tomarlo como una guía ayudará en gran medida a lograr superar las diferencias que se presenten en la relación.

Olga: “Voy a casarme con un extranjero”

Él ya estuvo casado y tiene dos hijos; ella también se divorció del primer marido y tiene un hijo. Se irá con su nueva pareja al país de él. Quiere hacer las cosas bien.

O. coloca en la constelación a representantes de ella, su nueva pareja, la primera mujer de él, su marido anterior y sus respectivos hijos. Ella queda entre la nueva pareja y su primer marido. Éste, muy inquieto, empieza a caminar en círculos, la rodea, la mira, quiere atraerla a su lado, dice que ella es de él y de nadie más. La nueva pareja dice que él se siente tranquilo, seguro, que quiere estar con O., pero parece que ella todavía tiene un pendiente con el otro. O. primero le rehúye al primer marido, intenta escaparse, pero luego logra quedarse de pie frente a él, tranquila.

Le pido que realice el ritual de la buena separación diciendo: “Gracias por lo que me diste, fue mucho. Me hice mejor persona, mejor mujer contigo, me hiciste madre y yo te hice padre de nuestro hermoso hijo. Me hago responsable de las partes más de lo que no funcionó entre nosotros y te dejo tu parte. Siempre serás el padre de nuestro hijo, como yo sigo siendo su madre. Ahora nuestro hijo ya creció y te necesita más a ti que a mí, yo ya le di lo que pude darle; te lo encomiendo a ti, al mundo de los hombres”.

O. abraza al hijo, se despide y lo acerca al padre. Lentamente, logra hacer un puente entre el padre y el hijo. El padre, casi por primera vez, puede mirar a su hijo; los dos se abrazan y ella se retira.

O. dice a su nueva pareja: “Te sigo a tu país, tu cultura y tu idioma. Te pido que me apoyes y protejas cuando me sienta vulnerable. Reconozco a tu país y también reconozco al mío, su cultura, tradiciones y costumbres. Todo esto lo llevo conmigo a tu tierra”.

Comentario

Bert Hellinger ha sido criticado por muchas mujeres y también por hombres por escribir la siguiente frase: “La mujer sigue al hombre”; pero a menudo la frase se cita fuera de contexto y sin mencionar la segunda parte. La frase completa es: “La mujer le sigue al hombre y el hombre se pone al servicio de lo femenino (atención: no de la mujer)”. Un hombre que se queda en su propio mundo, cerca de su propio clan, se siente más fuerte que el que entra al mundo o al clan de la mujer. Esto significa también que ella queda más vulnerable en el clan o en el mundo de él. A cambio, el hombre se pone al servicio de lo femenino; es decir, ante esa vulnerabilidad de ella, la protege, la defiende, la provee, la procura y la cuida ante las adversidades provenientes de su mundo o de su clan, sobre todo ante la madre, el padre, los hermanos y demás familiares de él.

En este caso, al mudarse O. a un país del “primer mundo”, se fortaleció en ella el sentido de dignidad y orgullo por sus propias raíces, tradiciones y costumbres, los valores, la música, la religión, la cocina tan diferente, una cultura muy opuesta a la de su nuevo marido. Si logra partir afianzada en sus raíces, entrará como igual, en equidad, a la relación con su pareja, y esto le dará otro lugar ante él. Al fin y al cabo, como mexicana, tiene una cultura milenaria detrás de ella que le dará una presencia distinta en su nuevo mundo.

Maternidad y paternidad

Cuando dos personas se casan, por lo general no piensan en que uno de los dos podría ser infértil. Si después de un tiempo se dan cuenta de que no podrán tener hijos, estarán en una encrucijada difícil si el otro quiere tenerlos. Este último habrá de tomar la decisión: poner a la pareja por encima de su anhelo de ser progenitor, lo cual es una renuncia importante, o decidir que, si quiere tener hijos, tendrá que divorciarse. También ocurre que alguien que ya tiene hijos se casa en segundas nupcias y ya no quiere más, en tanto que el “novato”, aún sin descendencia, sí quiere tenerlos, y le corresponde todo el derecho a ello.

Los hijos vinculan a la pareja y toda pareja los necesita. Hablaré aquí de tres tipos de hijos: los biológicos, los putativos o de afecto (adoptados, ahijados, los hijos de nuestros hermanos y amigos; temporalmente también alumnos, estudiantes y consultantes o pacientes) y los simbólicos, que son nuestros proyectos (especialmente donde no hubo hijos biológicos o cuando éstos ya se fueron de casa).

Muchas de las parejas que tienen dificultades para concebir un hijo intentan lograrlo con inseminación artificial. La ciencia está al servicio de ese anhelo y la medicina ha encontrado maneras de lograrlo. La situación se complica cuando el hombre es estéril y ambos deciden realizar una inseminación artificial con el espermatozoides de otro hombre. En las constelaciones familiares hemos visto que muchas veces es difícil tomar a esos hijos como propios.

Con frecuencia, el anhelo de convertirse en padre o madre es tan fuerte que han surgido nuevas situaciones: la *surrogate mother* o “vientre alquilado”, caso en el que el óvulo de la mujer se implanta en la matriz de otra. Por ejemplo, en algunas parejas el hombre fecunda el óvulo de su mujer *in vitro* y luego éste se implanta en la matriz de otra mujer. Por otra parte, cuando los óvulos de la esposa no son funcionales, se realiza la inseminación artificial con el óvulo de otra mujer y el espermatozoides del marido, y luego se implanta en la matriz de la esposa, donde crece el bebé. En estos casos se ha observado que al nacer el bebé, a la nueva madre empieza a resultarle difícil aceptarlo después de un año. El matrimonio se separa y el padre se queda a cargo del hijo. Situaciones así muestran que si un sistema está completo y se añade otro elemento desde afuera, alguien se saldrá del sistema.

En estos casos, para evitar la separación de la pareja o un mayor daño emocional al niño que está por nacer, es fundamental consultar cuáles son las posibles consecuencias de sus decisiones, así intentarán tomarlas con la mayor conciencia posible y convertirlas en un acto amoroso al servicio de la nueva vida. En lugar de basar las decisiones en un cierto egocentrismo en torno a una forzosa maternidad o paternidad, tomarán en cuenta al bebé y le ofrecerán su amor.

Aborto y muerte de hijos

En las constelaciones familiares, Bert Hellinger ha llamado “comunidad de destino de los padres con sus hijos” a lo que se refiere a la vida íntima de la pareja, a su sexualidad. Ésta abarca más allá de nuestra voluntad porque incluye una dimensión mayor que nosotros: lo que no sabemos y no podremos saber de nuestra vida: ¿tendremos hijos? ¿estarán sanos? ¿Vivirán una larga vida? La grandeza de los padres consiste en vivir con estas incertidumbres.

Hablar de un aborto, ya sea inducido o espontáneo, de la pérdida de un bebé o de un hijo pequeño tiene un efecto profundo sobre los padres, y frecuentemente ejerce sobre ellos un “jalón” hacia la muerte.

Muchas madres se castigan por el aborto; especialmente si son varios, no florecen en la vida; expían lo que perciben como su culpa, y a veces se enferman o mueren temprano. Esto afecta también hondamente a los demás hijos, aun cuando no estén enterados formalmente. A veces se le da el nombre del que murió a uno que nació posteriormente, lo cual ata la vida del segundo hijo al primero. En nuestro trabajo encontramos que así se le despoja de la posibilidad de vivir su propia vida porque está identificado con el infortunio en torno al anterior. Para elaborar esta pérdida y aceptarla, sugiero los siguientes rituales de constelaciones:

- Pon al bebé o al hijo que perdiste en tu corazón: visualízalo e imagina qué edad tendría hoy, cómo se vería, a quién se parecería; luego ubícalo en el lugar correcto entre sus hermanos. A partir de hoy tendrás un hijo más.
- Toma una vela y en una hoja de papel escribe el nombre del niño perdido; sostenla hasta que la vela se apague, así el niño podrá empezar su viaje de regreso.
- Llama al hijo o los hijos que perdiste por su nombre. Planta un árbol y un arbusto en algún lado y pronuncia las siguientes palabras: “Ahora los llevo en mi corazón y energéticamente los dejo libres”.

Estos rituales son importantes porque ayudan a reconocer e integrar al hijo o los hijos muertos en el propio corazón como parte del sistema familiar y a asumir la pérdida. También apoyan en lo que se refiere a vivir con ella para poder seguir adelante y dar lo mejor de nuestro ser a los demás hijos o seres queridos. En las familias que pierden un hijo prematuramente por una enfermedad o accidente, el camino para encontrar la paz interior que se sugiere en las constelaciones es llegar a asentir, a decir sí, aun cuando no lo entendamos ni aceptemos.

Hay un cuento zen sobre la prosperidad que se relaciona mucho con el tema: en Japón, en la Edad Media, había un comerciante muy rico que quería dar gracias por su gran fortuna. Llamó al monje más sabio del país y le pidió que meditara y encontrara una buena frase para celebrar su prosperidad. Tras meditar, el monje tomó el pincel y

escribió diversos pictogramas sobre el papel de arroz. El comerciante rico los leyó y se enfureció, quería echarlo del pueblo, lo amenazó, le dijo que jamás podría entrar en un monasterio de vuelta. “Muere padre, muere hijo, muere nieto”, gritó: “¿Eso es la prosperidad?” “Espera —le contestó el monje—, prosperidad es: muere padre, muere hijo, muere nieto, porque si el hijo muere antes, habrá dolor y sufrimiento para su padre y para su hijo, el nieto. Si muriese el nieto primero, habría una desgracia para el hijo y el padre, el abuelo. Así que prosperidad es: muere padre, muere hijo, muere nieto. En ese orden”.

En algunos casos la muerte llega prematuramente, pero podemos aprender a decir sí ante ella... y, después de un tiempo, quizá surjan ideas de qué se podría hacer con este evento para el bien de otras familias.

Secretos: el nacimiento de hijos con otro hombre o mujer durante el matrimonio

Cuando esto sucede, por lo general señala que el matrimonio acabó. El hombre o la mujer podrían tomar la decisión de separarse y unirse a la persona con quien tuvieron al hijo fuera del matrimonio. También podría suceder que el evento se oculte y el hombre tenga un nuevo sistema familiar a escondidas de su primera familia y de manera simultánea; o la mujer podría intentar pretender que el bebé es del esposo. Surgen así secretos y mentiras dirigidas al compañero, al hijo que nace, a sus hermanos y a todo el sistema familiar. Cuando se descubre el secreto, el matrimonio podría romperse porque se pierde la confianza básica. Amar es confiar, y en estas situaciones la confianza básica se traiciona, y la pareja se separa.

Ahora bien, cuando el secreto se confiesa desde el principio y se asume la infidelidad, después del primer impacto podría darse un nuevo inicio en la pareja, y es que también se requiere una gran fuerza para admitirlo, lo cual le ayuda al otro a tomar de nuevo a su pareja.

Nueva tendencia: familias compuestas e hijos de diferentes matrimonios

Ya todos conocemos la frase “tus hijos, mis hijos y nuestros hijos”, fenómeno que en la actualidad ocurre cada vez con mayor frecuencia. Como en muchos otros, en nuestro país las leyes familiares generalmente le otorgan la custodia de los hijos menores de 14 años a la madre, aun cuando ambos progenitores tengan la patria potestad. El nuevo marido se inserta en la familia de la mujer con sus hijos, mientras que su mujer se queda con los suyos. Es una situación difícil para los hijos y para el segundo cónyuge. Lo importante es que éste no sustituya a la madre o al padre biológicos; nunca será la madre nueva o el padre nuevo, sino simplemente el esposo o la esposa del progenitor biológico. Es fundamental también establecer las reglas de la convivencia con la nueva pareja y, según la edad de los hijos, buscar acuerdos con ellos también. El progenitor avisa a los propios hijos que verá con agrado que traten bien a su nueva pareja y que él (el progenitor biológico) es la única instancia con el derecho a educarlos e imponer castigos si fuese necesario. La vida para todos será más fácil si el nuevo cónyuge se lleva bien con los hijos; no necesita amarlos, pero sí respetarlos.

Parejas homosexuales con hijos

Es útil recordar que este tipo de vinculación ha existido a lo largo de la historia de la humanidad y que se da también en el reino animal. Muchas veces no se habla de ello, y cuando aparece en la familia se convierte en un secreto; en casos extremos, el tema llega incluso a separarla.

Freud afirmó que la amistad se basa en nuestros propios aspectos homosexuales. Desde un punto de vista etimológico, la palabra homosexualidad significa: “del mismo sexo”, por eso incluye la amistad entre dos amigos o dos amigas. La definición de la homosexualidad es cultural y también histórica: ha sido clasificada como perversión y como psicopatología, pero esa descripción ha cambiado radicalmente. Es importante aclarar que no hay seres homosexuales, sino conductas homosexuales. También existe la homosexualidad temporal (en colegios, internados, prisiones, ejército, comunidades religiosas). Podríamos decir que la conducta homosexual se define por los siguientes factores: por actos, deseos, fantasías, sentimientos y pensamientos.

Las dinámicas que podrían llevar a la homosexualidad han sido objeto de clasificación, pero son muchas y ninguna de ellas es la única: hereditaria, genética, destino (de acuerdo con Bert Hellinger, es decir, como algo dado por naturaleza, desde el nacimiento), ausencia del padre con una madre “dominante”, convivencia sólo con mujeres, violencia del padre hacia el hijo y sobreprotección materna, madre sometida a la violencia del hombre; la madre o el padre querían una niña y con la llegada del varón lo educan y visten como niña. También se cree que podría ser por violación, por prostitución y pago económico. Seguramente hay muchas formas más de explicarla.

Hasta fechas muy recientes, la homosexualidad en los hijos significaba dos desilusiones para los padres: que ya no habría boda (aunque ya hay países donde es legal la boda entre dos personas del mismo sexo) y la falta de nietos. Sin embargo, con los avances de las leyes, la ciencia y la tecnología, esto está cambiando. Hay parejas del mismo sexo que, después de casarse, pactan con una mujer para “alquilar su vientre” y algunos participan en la fecundación. Por su parte, pese a los mitos, sus hijos no se convierten automáticamente en homosexuales.

¿Dónde está papá? El lugar del hombre,
del padre, en la familia

Un tema que surge con frecuencia en las constelaciones familiares es el papel del padre en la familia. En muchas familias, dicho papel no está claro; lo tachan de débil, ausente o violento; los hijos no aprenden a relacionarse con él o hay una vinculación temerosa cuando se comporta de modo rígido, controlador y exigente.

A raíz de la Revolución francesa, cuando se dio el primer movimiento de emancipación de la mujer, las características y las funciones del hombre eran de proveedor (generalmente el único y mayoritario) y autoridad (no autoritario) en la toma de decisiones, en la administración del dinero grande, en la formación de los hijos y en la protección y defensa ante posibles amenazas externas. Asimismo, era el guardián del hogar en la noche (se daba una vuelta y cerraba las puertas de la casa para prevenir la entrada de intrusos). Le daba a la mujer un estatus social, ya que la sociedad la consideraba de manera diferente según fuera casada, soltera o viuda. Por lo general era el encargado de la diversión (vacaciones, paseos, días de campo). Brindaba el apoyo económico y con esto cierto estatus social. Era un ejemplo, un modelo de identificación personal y profesional para los hijos varones que seguían sus pasos y aprendían oficios y profesiones con él.

Después de la segunda Guerra Mundial, las mujeres empezaron a ocupar un lugar sobresaliente en la economía del hogar y de la sociedad, dejándole menos espacio al hombre. A partir de entonces, la presión económica que rige a la mayoría de los países a empujado a la mujer a no abandonar el mercado laboral y a ser parte fundamental para el desarrollo social, por lo que su rol en la sociedad ha cambiado mucho.

Hombres y mujeres necesitan colaborar para que el hombre vuelva a tener un lugar reconocido en la pareja, en la familia, en la comunidad y en la sociedad, para que vuelva a ser el ejemplo que los hijos necesitan, con amor, con límites, y concediéndoles autonomía (con seguridad). Bert Hellinger observó que gran parte de las adicciones y la delincuencia se deben a la falta de un buen lugar para el hombre en la pareja y en la familia, aunque sólo sea en el discurso de la mujer. ¿Cómo se puede lograr esto cuando ambas partes suelen estar muy heridas y muy enojadas?

- Elige un momento del día para alejarte de las tareas cotidianas; relájate y empieza a recordar los inicios de tu relación de pareja, cuando estabas enamorada, enamorado: ¿cómo se conocieron? ¿Cuándo se vieron por primera vez? ¿Qué es lo que te gustó en el otro o la otra? ¿Qué cualidades viste en él o ella? ¿Cuándo hubo chispa entre los dos? ¿Cuándo se dio el enamoramiento? ¿Qué siguió, cómo llegaste al matrimonio o a vivir juntos, tan cercanos, tan enamorados que procrearon un hijo?
- Una vez recordado todo con lujo de detalles, habla con los hijos en común de ese inicio, de esa chispa, de ese enamoramiento, de ese amor que surgió entre ustedes y

del cual ellos son el fruto. Menciona las cualidades que veían en esa persona y díganle a cada uno de ellos por lo menos tres atributos positivos que hayan heredado de su padre o de su madre.

Después de tantos años, a veces hay que pensar un tiempo para encontrar las diferentes cualidades que comparte cada uno de los hijos que tienen en común con el otro progenitor, pero al mencionárselas ellos ¡nos van a amar más!

El divorcio y sus 10 mandamientos

Lamentablemente, a veces la voluntad para amar al otro y el amor mismo se acaban y dejan de tener interés en conservarlos, lo que lleva al divorcio.

Preservamos y cuidamos aquello que amamos y con lo que nos identificamos. Si quieres conservar en tu vida la cercanía, la conexión, nuestro vínculo de pareja, cuida estos aspectos. Si no conservas lo que amas —el amor, la pareja— lo destruyes, lo pierdes y esto crea distancias. En ocasiones el amor se acaba entre dos que estaban tan enamorados al principio, por lo que deciden separarse primero y divorciarse después.

El hecho de que uno de los dos quiera divorciarse es muy doloroso porque muchas veces el otro no ha captado la situación en su dimensión completa y no cree que le esté sucediendo. Es un golpe tan fuerte a la vulnerabilidad que intenta convencerlo de quedarse. A veces resulta que el primero reconsidera, los dos crecen y siguen avanzando como pareja; pero puede también suceder que persista la intención de separarse. Si uno de los dos ya no desea continuar y el otro sí, sabemos que el “no” pesa más; es decir, la pareja se va a separar. Insistir en quedarse con alguien que no quiere estar con nosotros también atenta contra la dignidad de nuestra persona. Lo mejor es encontrar ayuda profesional para aprender a soltar al que se quiere ir.

A veces la pareja logra divorciarse por acuerdo mutuo, y si no hay hijos, en realidad no necesitan verse nuevamente en la vida. Sin embargo, cuando los hay, la pareja conyugal tendrá que tomar sus decisiones desde su lugar de pareja parental, viendo primero a sus hijos para encontrar buenas soluciones. La frase “hasta que la muerte nos separe” ya no se aplica a la pareja conyugal, porque el Estado ofrece el camino del divorcio, sino a la pareja parental: seguirán siendo padre y madre de sus hijos, los verán cuando éstos lo deseen o necesiten, se pondrán de acuerdo en las decisiones importantes con respecto a ellos (no les dejan esas cuestiones a los hijos), se verán en acontecimientos importantes, como graduaciones, pedidas de mano, bodas y serán los mismos abuelos de los hijos de sus hijos. ¡Hasta que la muerte los separe!

Muchas veces los dos quedan muy enojados como pareja conyugal y transfieren esos sentimientos a su relación de pareja parental, sin mirar a sus hijos y sin lograr tomar las decisiones correctas para ellos. Así empieza el viacrucis de los hijos, víctimas de una mala separación.

Aun separados o divorciados, el padre llevará a la hija común al altar, la entregará a su futuro marido y estará presente en la boda de sus hijos varones. Los dos padres biológicos estarán sentados en la primera fila detrás del hijo o la hija que se casa, y si ya tienen una nueva pareja, ésta se quedará discretamente en las filas de atrás, encargada a los amigos.

¿Qué puedes hacer para que los hijos se sientan queridos, cuidados y a salvo durante el proceso de divorcio? Sigue los 10 mandamientos para padres divorciados del libro *Dear Mom and Dad*.

1. No hablarás mal del padre o de la madre de tus hijos.
2. No harás de tu hijo tu mejor amigo y confidente.
3. No usarás a tu hijo como empleado de servicio de mensajería entre los dos.
4. No niegues los sentimientos de tus hijos, tampoco niegues los tuyos.
5. Dale permiso a tu hijo, en forma clara y explícita, de respetar y querer a su mamá y a su papá.
6. No cambies las reglas familiares (consistencia + disciplina = amor) para competir con tu ex pareja.
7. Respeta los acuerdos que se hicieron en el divorcio, especialmente los relacionados con los tiempos en que los hijos estarán con cada uno (visitas, vacaciones).
8. Cuida que tu hijo no se sienta atrapado en medio de ustedes dos.
9. Jamás culpes a tu hijo por el divorcio. No es algo relacionado con él. El divorcio es un asunto entre adultos.
10. Practica siempre tu paternidad o maternidad de forma positiva, consistente y amorosa, para que el mundo de tu hijo sea un lugar donde pueda vivir.

Después de la separación o el divorcio. Consejos para desligarse de la pareja anterior

Cuando te separas de alguien crees que ya todo acabó, pero muchas veces sigues ligado y casi atado porque no cierras el ciclo. Es recomendable revisar si hiciste promesas o juramentos del tipo “solamente te amaré a ti”, “nunca amaré a otro o a otra” a aquella persona. Es tiempo de devolver estas promesas y romper los juramentos. Alejandro Jodorowski, en sus “psicomagias”, recomendaba comprar el formato de un contrato en la papelería, poner la fecha actual, escribir nuevamente la promesa o el juramento, añadir la fecha aproximada de aquel entonces (algunas personas recuerdan perfectamente bien en qué momento lo hicieron) y firmar. Después, romper o quemar ese contrato y devolverlo a donde pertenece en un ritual.

¿Todavía guardas recuerdos de tu ex? Si quieres tener una nueva pareja, regala, vende, intercambia o tira todo recuerdo del otro. Todos esos objetos: fotografías, cartas y regalos te atan a esa persona. ¿Cómo vas a explicarle a tu nueva pareja que aún tienes fotos de la anterior? ¿Estás realmente libre para tener una nueva pareja? Tanto Milton Erickson como Bert Hellinger recomiendan, después de un tiempo de duelo, limpiar la casa de recuerdos de novios anteriores, y aseguran que ése es el camino hacia una nueva pareja.

Alejandro: “Estoy divorciado y busco una nueva pareja”

A. estuvo casado 18 años y se divorció hace dos. Ahora tiene 53 años de edad. Busca una nueva pareja pero no la ha encontrado, se siente bloqueado en ese sentido. Hace cuatro meses regresó a la casa de su padre que está enfermo.

Entra una representante de una futura pareja y él mismo. Se colocan en los extremos. Ella tiene actitud de niña. Él se encamina rápidamente hacia ella.

Lo detengo y le pido que vuelva a su lugar, indicándole que en esta constelación sólo la mujer se moverá para que él se haga consciente de su sentir.

Después de un tiempo, ella da un paso hacia delante. Ahora, él expresa miedo y duda. Cuando ella da otro paso hacia delante, él se mueve nervioso, siente una opresión en el plexo solar. A un paso más de ella, él se muestra más nervioso y su tensión se incrementa. De nuevo, ella se acerca con otro paso y él dice que siente calor en el cuerpo, pero no agradable. Ella da otro paso y él comunica que la respiración se le dificulta.

Le pregunto si recuerda otro momento en el que haya sentido tensión ante la cercanía de otra persona y A. contesta que hace 10 años tuvo varias peleas fuertes con su mujer ya que ella lo celaba demasiado en aquel tiempo. Entra una representante de su primera esposa y se coloca atrás de él. Él se da vuelta y la mira.

Le pregunto quién lo miraba tanto o no lo miraba en su infancia o adolescencia y responde que en la adolescencia su padre no lo miraba y él lo necesitaba. Entra un representante de su padre y se coloca en el lugar de la primera esposa. Ella se mueve a un lado. Padre e hijo se miran. A. tiene expresión de dolor, de pesar y empieza a reclamarle.

Le pido que desde su necesidad, no desde el reclamo, le diga a su padre lo que le hacía falta en aquel entonces. Él coloca las manos, palmas arriba, a manera de petición: “Papá, cuando era adolescente me hubiera gustado hacer más cosas de hombre contigo. Me hubiera gustado escuchar tus consejos y compartir contigo mis sentimientos y mis dudas”. Sus ojos se llenan de lágrimas y abraza a su padre.

Lo invito a que renuncie a la esperanza de que el padre de hoy le pueda dar lo que no le dio en aquel entonces. Tarda un tiempo en elaborar esa renuncia hasta que expresa: “Papá, lo que me diste fue suficiente y lo que no me diste como adolescente no me lo puedes dar ahora que soy adulto. Hoy renuncio a exigir cualquier cosa más de ti”.

Aclaro que no se trata de abandonar a los padres. En su vejez, en su fragilidad, en su enfermedad y en algún infortunio, ahí estarán los hijos, quienes los apoyarán; es como si todos los hermanos formaran un comité de apoyo y se repartieran las tareas: llevar a los padres a donde necesitan ir, contribuir con dinero, llamadas, visitas, pero sin abandonar la propia vida, la pareja o los hijos.

A. le dice a su padre: “A partir de hoy, ahora que estás enfermo, yo te puedo dar como un hijo adulto, desde el corazón, esté donde esté. Papá, cuentas conmigo”. Luego se dirige a la primera esposa: “Gracias por mirarme tanto, no entendí tu mensaje. Te honro”.

Se retira lentamente, ve a la posible pareja en el futuro y comunica que ahora se siente tranquilo al mirarla.

Comentario

Tres semanas es un tiempo justo para estar en casa de los padres como adulto, después de algún evento. Permanecer un periodo más largo suele significar una demanda o una necesidad, por parte del niño o del adolescente, de intentar conseguir algo de los

progenitores que sienten que no recibieron en esa época. Pero lo que nos faltó de nuestros padres en nuestra niñez o adolescencia no pueden dárnoslo después; el tiempo es irreversible, no regresa. Lo que no recibimos, ya no lo podremos conseguir. Aunque resulta difícil renunciar a esta exigencia, no podemos seguir siendo o convertirnos nuevamente en el hijo o la hija de entonces. Debemos declarar que somos adultos y que lo que recibimos de niños fue suficiente y correcto porque nos convirtió en las personas que somos. Muchas veces, con los padres ya mayores y con la justificación de su enfermedad o fragilidad, seguimos haciendo ese tipo de demandas.

En este caso la dinámica oculta era: “Como en aquel entonces no me diste lo que necesitaba, ahora vivo contigo en tu casa para que me des”, aunque supuestamente cuidaba al padre.

Aquí también pudimos ver que elegimos nuestra pareja por identificación o por contraindentificación con los padres: él, que no se sintió visto por su padre en la adolescencia, eligió una mujer que lo miraba excesivamente, lo cual se convirtió en su gran queja y posteriormente en motivo de divorcio.

El nido vacío

Los hijos conectan con sus padres, les dan uno de los sentidos de la vida (no el único, por cierto). Pero, puesto que crecen, algún día dejan la casa para trabajar, estudiar o casarse. Algunas parejas sienten esto como una muerte, como si los hijos salieran por la puerta para nunca jamás regresar. Sin embargo, se trata de un crecimiento, tanto de ellos como de los padres. No para todos es fácil hacer la transición de padres de hijos pequeños a padres de hijos adultos y, a veces, las parejas se atorán en esa fase, y los hijos también. Esa fase se llama “el nido vacío” y a los padres les queda el reto de lograr el cambio de ser mayoritariamente pareja parental a ser pareja conyugal de nuevo.

Es aconsejable prepararse ampliamente para ese momento, que es uno de los más difíciles en la vida de una familia. ¿Cómo puede lograrse esto? Lo mejor es mantener un espacio de pareja conyugal durante todos los años de la crianza de los hijos: salir sin ellos, tomar unos días de vacaciones solos, realizar actividades individuales y de pareja y cuidar el vínculo conyugal con pequeños detalles y atenciones.

Ya con el nido vacío se ofrece una oportunidad para que la pareja pueda mirarse una vez más como hombre y mujer, como en los inicios, cuando se enamoraron. Es el momento para redescubrirse a sí mismos y mutuamente, continuar con las actividades que habían llevado a cabo durante esos años o empezar a hacer nuevas cosas. Luego los hijos vuelven ya casados y con hijos, y reinicia el ciclo.

La vejez

Cuando las personas piensan en la palabra vejez, hay dos vertientes en la forma de hacerlo:

1. Sienten miedo a la decrepitud, a la pasividad, a la inactividad, a las despedidas, a la soledad y a la fragilidad; al deterioro de las facultades físicas y mentales; a no ser autosuficientes; a la pobreza; a necesitar y no saber pedir ni recibir; a perder la sexualidad; al abandono social y por parte de la familia; a la avaricia de los hijos (cuando hay un patrimonio de por medio); a enfermedades largas y al rechazo social por ser viejos; a la desesperanza, a ser víctimas de asaltos, al abuso de confianza, a las traiciones y el engaño; a perder la fe al final, a no sentirse queridos, a ser un estorbo, a cuidar al otro; a la muerte de la pareja, a la propia muerte y a una muerte en soledad.
2. Disfrutan la madurez, cosechar, gozar la sabiduría y la libertad; concretar proyectos, tener menos compromisos, sentir menos presión, tener tiempo para la meditación, espiritualidad, plenitud y viajes. Esperan aprender cosas nuevas, retomar estudios; finalmente poder seguir sus propios intereses y pasatiempos; hacer yoga, practicar taichi, bailar, aprender a usar la computadora con los nietos, jugar más con ellos, estar al servicio de otros, encontrar una nueva actividad, ser productivos, tomar cursos, iniciar círculos de encuentros y de reflexión, pintar, tocar algún instrumento, hacer cosas que nunca habían hecho.

Una advertencia sobre la vejez es que hay que cuidar la salud, la alimentación, el ejercicio regular, el descanso; seguir disfrutando la vida, tener tiempos de ocio, tener un buen seguro médico, invertir en una casa propia o en un departamento, quizá en otro inmueble para recibir un ingreso regular, administrarse adecuadamente, contar con un seguro de jubilación; seguir teniendo actividades mentales, intelectuales y creativas, aprender cosas nuevas, conservar amistades, convivir más con los nietos o “adoptarlos”, tener contacto con jóvenes, enseñar lo que saben, apoyar a otros a quienes les va mal, que están enfermos o con discapacidades; formar grupos de intereses compartidos. Ante todo, adoptar una actitud de agradecimiento y humildad todos los días en los que sigan siendo autosuficientes.

Finalmente, hay que prepararse para morir, entregar mensajes de amor, ver la plenitud de la vida, despedirse, dejar los papeles en orden, hacer testamento, hablar con los hijos sobre la repartición de los bienes, hacer acuerdos por escrito de cómo se desea morir y cómo organizar la despedida.

La muerte de uno de los dos

En los votos de la boda se pronuncia la frase “hasta que la muerte nos separe”, y muchas personas esperan ser ellas las que mueran primero para no tener que vivir la muerte del otro. Obviamente es una tragedia que la muerte llegue prematuramente a una pareja joven, con niños pequeños. Es mayor el número de jóvenes viudas que de hombres que se quedan muchos años sin entrar en una nueva relación: se sienten culpables de casarse otra vez.

Con las constelaciones familiares se puede hacer un ritual con estas viudas y viudos, visualizando al difunto.

Ritual

Se pronuncian las siguientes palabras: “Gracias por todo lo que me diste. Fue mucho. Gracias por nuestros hijos. Siempre les hablaré bien de ti. Siempre serás su padre, su madre. Mírame con buenos ojos cuando otra persona entre en mi corazón para amarla, ser amado y para acompañarme en la vida. Nadie puede sustituirte. Siempre tendrás un buen lugar en mi corazón”.

Con este ritual de despedida, que incluye la mirada, el reconocimiento y el agradecimiento al difunto, las viudas y los viudos pueden por fin dejar ir al cónyuge muerto y vincularse amorosamente con una nueva pareja, quizá hasta entrar en nuevas nupcias, dándose la oportunidad de volver a amar y ser felices.

En una pareja casada durante muchos años, la muerte de uno de ellos es como si se le cortara un brazo o una pierna al que queda. Se pierde la parte bella de la rutina en la convivencia, es decir, saber que se puede contar con alguien. La pérdida es irreparable. Los hijos, que antes no tenían permiso de intervenir en la relación de sus padres, ahora tienen que hacer un “comité de apoyo”; los que viven cerca harán más, como llevar al viudo al médico, al supermercado, a la peluquería, a misa. Los que viven a distancia se comprometerán a llamar con regularidad y compensar con dinero si se necesitara. Cuando los padres y posteriormente el viudo ven a sus hijos unidos en su cuidado, cuando saben que cuentan con ellos, se sienten tranquilos, acompañados y en paz, y la vida se les hace más llevadera aun después de una pérdida tan grande.

En este capítulo y el anterior he hecho un recorrido por la vida de las parejas con los diversos temas, las grandes etapas, los grandes eventos. Mi deseo es que esto sirva para saber un poco más del funcionamiento de las parejas y de sus fuerzas.

CÓMO LLEGAR A SER PAREJA Y VIVIR COMO TAL

“¿Qué es el amor para usted?”, le preguntó un reportero a la Madre Teresa de Calcuta, y ella le respondió: “Es hacer un acto amoroso, todos los días”.

Retomando una vez más a Maturana, somos animales amorosos y amar viene desde nuestra biología, es nuestra naturaleza y ha tenido un efecto sobre la evolución de la especie humana. Tanto él como Hellinger han llegado a una idea parecida en cuanto al amor. El primero establece una diferencia entre amor —sustantivo, concepto, abstracto— y amar —verbo, acción, vivencia—. Sólo podemos amar cuando estamos vivos. Para él, vivir es amar porque nuestra naturaleza biológica es amar, condición que nos ha unido en grupos de familias para pertenecer, ser mirados y tocados, que son partes de la acción del amar.

Por su parte, Hellinger sostiene que amar es ver al otro tal como es; amar es amar lo diferente en el otro, lo imperfecto, porque amar lo perfecto es fácil, no nos exige nada, no nos exige aprendizaje. Amar es vivir, sentirnos vivos, pulsantes. Amar educa porque aprendemos del otro y aprendemos cosas sobre nosotros; significa cuidar al otro y al vínculo que hay con él. Nos educa a tener paciencia, tolerancia; nos enseña a construir la confianza hacia el otro, y nos convierte en mejores personas, en mejores hombres y mujeres.

Hellinger diferencia entre cuatro tipos de amor: el amor biológico, que es el consanguíneo; se da dentro de la familia; el amor elegido, el que tenemos hacia los amigos y hacia la pareja; no hay vínculos de sangre; el amor a nuestros “enemigos”, a través del cual podemos tomarlos en nuestro corazón sin sentirnos diferentes ni mejores que ellos; el amor a Dios, que es un amor espiritual, hacia algo más grande que nosotros.

Otros dos tipos de amor: amor ciego
y amor maduro

Una de las grandes aportaciones de Bert Hellinger es haber establecido la distinción entre el amor ciego y el amor maduro. El primero pertenece a nuestra naturaleza como hijos de nuestros padres; por amor a ellos queremos salvarlos, unirlos y cargar su destino. En el amor maduro reconocemos que cada quien tiene su propio destino, lo honramos, nos inclinamos ante el destino de los demás y nos quedamos ahí al lado del otro, o cerca, diciendo: “Cuentas conmigo, pero no puedo cargar tu vida, tu destino por ti. No tengo ese derecho, no tengo ese permiso, no tengo esa obligación”.

El orden en el amor

La pareja es la fuente de la vida y la vida pasa a través de la pareja, es decir, de los padres biológicos. Los niños se sienten felices si pueden crecer en una familia que está unida, y los invade la infelicidad si el amor no es posible en la familia, por ejemplo, cuando los padres se separan. En las constelaciones familiares aprendemos sobre los órdenes del amor en la familia, y así formamos nuevas parejas que podrán relacionarse mejor bajo los siguientes conceptos teóricos fundamentales:

- El orden en el amor: si hay orden en el sistema, puede fluir el amor. El orden al que se refiere es que la pareja conyugal tiene prioridad ante la pareja parental, porque los cónyuges están antes que los padres. Asimismo, los hijos tienen prioridad según su orden de nacimiento, aunque esto no les da derecho sobre sus hermanos. El sistema actual (la pareja) tiene prioridad por encima del sistema anterior (familia de origen). La nueva pareja tiene prioridad ante la anterior, aunque esta última fue la primera.
- La vinculación: la pertenencia como derecho de nacimiento. En la familia no hay que hacer méritos para pertenecer, ya que pertenecemos por el simple hecho de haber nacido en ese sistema.
- El equilibrio entre dar y tomar es necesario para mantener la dignidad y la libertad. Cuando le das algo a tu pareja, él o ella tendrán ganas de devolverte algo a su vez. Si devuelve lo mismo se establece un equilibrio que libera a los dos (como en una tienda: uno compra una mercancía y al pagar por ella se disuelve el vínculo entre vendedor y comprador); si devuelve algo más, el otro se siente en deuda y querrá devolver nuevamente algo más; así el amor crece en la pareja. Cuando recibes algo negativo que te duele, una opción es dar algo negativo también, pero siempre un poco menos para no perder al otro, para que se pueda restablecer el equilibrio entre los dos y poder construir una relación de pareja con éxito.

Lo que vincula a padres e hijos

En el orden del amor entre padres e hijos, los padres dan y los hijos toman. Se dan y se toman muchas cosas, pero aquí se trata de dar y tomar de la vida. Tomar de los padres es irse a la vida. También significa honrarlos y a todas aquellas personas que tuvieron que estar en el sistema familiar para que nosotros nacióramos. Con la vida que les dan a sus hijos, los padres les dan también la vida que recibieron de sus propios padres, lo que ellos como pareja tomaron uno del otro y algo de su propia esencia. No pueden añadir ni quitar nada o retener algo: se dan como son. Además de darles la vida a sus hijos, los padres por lo general se hacen cargo de su crianza. Por su parte, al recibir la vida, los hijos sólo pueden tomar a los padres como éstos son en su esencia: nada pueden quitar, ni añadir, ni cambiar. Al tomar a nuestros padres, de alguna manera nos convertimos en ellos: tendremos características de ambos. Por eso, los hijos no sólo tienen rasgos de sus padres sino que son sus padres, y al mismo tiempo son algo más que ellos. Esto se llama también evolución.

En la relación de padres e hijos hay un gran desequilibrio entre el dar y el tomar, ya que los padres dan la vida y los hijos nunca pueden devolverla, aunque muchos lo intentan. La única manera de restablecer un cierto equilibrio por haber recibido la vida es darla a su vez, por ejemplo, a los propios hijos, a hijos putativos; es decir, los hijos adoptivos de manera legal o afectiva, o a algún hijo simbólico, como podría ser a través de una misión o la creación de una fundación.

¿Qué tomamos de la madre y del padre?

Sólo los padres biológicos pueden dar el regalo de la vida. En el orden natural del amor entre padres e hijos, los padres dan y los hijos toman. Hay hijos que reciben la vida de los padres pero no los pueden aceptar sin condiciones o sin juicios; se deprimen, se sienten vacíos y frecuentemente son presa de adicciones o de la delincuencia; se sienten incompletos y no tienen éxito en la vida.

Cuando los hijos no pueden aceptar a los padres tal y como son, sin rechazar ni querer cambiar nada y los acusan de no haber recibido lo correcto o de haber recibido muy poco, demasiado, o no como a ellos les hubiera gustado, frecuentemente se autocastigan y no prosperan en la vida. En su lugar empiezan a “abrazar” un síntoma: “Antes de abrazarte, mamá, papá, abrazo mi síntoma (la botella, la droga, la enfermedad)” y pagan un precio alto por ello.

- Dentro de tu mente, visualiza a tu madre. Camina lentamente hacia ella, hasta que estés en sus brazos. Quédate ahí un tiempo y siente cómo tomas su fuerza. Luego, camina hacia tu padre, sintiéndote apoyado por tu madre que te mira con ojos benévolos. Acércate lentamente a él, hasta que estés en sus brazos. Quédate ahí un tiempo, y siente cómo tomas su fuerza. Ahora, da la vuelta y camina hacia tu pareja: con fuerza, completo, decidido, pleno.

Con esta visualización honramos el regalo de la vida y la cuidamos. Desde la biología, desde la genética, somos nuestra madre en 50% de nuestros genes, y somos nuestro padre otro 50%. Es lo que nos han regalado a través de la vida. Pero tampoco somos una copia exacta de ellos, porque al tomar esa herencia biológica y ese regalo que es la vida hacemos algo nuevo con ello: empezamos a construir la vida a nuestra manera.

Ritual para tomar a los padres

- Es importante poder realizar un ritual para tomar a los padres. Imagina que estás con tu papá y tu mamá y diles: “Tomo de ti, mamá, tomo de ti, papá, y lo demás lo hago yo a mi manera”.

Vivir la vida también es disfrutar, y al decirle a tus padres que estás en la vida con gratitud y la vives gozosamente es un gran regalo para ti mismo y para ellos. En la medida que se toma a los padres, se logra también tomar a la pareja.

Ritual de renuncia

- De niño no puedes renunciar a tu familia; dependes de ella en el aspecto emocional y en el económico. Pero como adultos, los hijos pueden salir de la vieja historia de

culpar a los padres por todo lo malo que les sucede en la vida. Pueden ver que así fue, que esto no puede cambiarse, y necesitan hacer un ritual de renuncia: “Mamá o papá, lo que me diste es suficiente; me diste la vida, ese gran regalo, y con ese regalo hago algo bueno en tu honor y en tu memoria. Renuncio a exigir más”.

En las constelaciones, lo que los padres hacen para procrear a sus hijos (la fecundación, el embarazo y el parto) cuenta más que lo que hacen o no hacen posteriormente; por ello, como hijos, hay que renunciar tanto a sus fechorías, actos y destinos como a sus dones, talentos o fama.

Condiciones para que tu relación
de pareja tenga éxito

Bert Hellinger establece ciertos criterios para el éxito de las relaciones en pareja. El primero es la forma como nos convertimos en hombres y mujeres; los varones lo hacen tomando su linaje de los hombres de su clan, y las mujeres a través del linaje de las mujeres de su clan.

El linaje de los hombres y el linaje de las mujeres

Una vez saliendo del vientre de la madre, los hijos se encuentran en el “círculo de atracción” de ella y es cuando aprenden lo femenino (sensibilidad, intuición, empatía, fuerza con dulzura, entre otras).

Si el hijo se queda ahí, desarrollará ampliamente las cualidades femeninas en su alma y tendrá dificultades para tomar al padre; esto dará como resultado que lo masculino se limite y a veces se pierda. De tal forma, será un joven eterno, un amado por las mujeres, un amante, pero no un hombre completo porque le falta la parte paterna. Para estar completo, tiene que dirigirse hacia el padre; es decir, colocarse internamente al lado del padre y en el linaje de los hombres de su clan. La pérdida de la madre será grande para el hijo, pero sólo así se convertirá en hombre, y entonces podrá o querrá recibir lo femenino de otra mujer, para así lograr una relación de pareja.

Al igual que el hijo, la hija primero está también con la madre. Pero a partir de la pubertad y adolescencia, necesita estar un tiempo en el ámbito del padre para vivir lo masculino con él, sintiéndose segura, y esto será de su agrado. La situación no siempre es fácil para el padre porque su princesita se está convirtiendo en mujer, joven, bella y también seductora. Ante los cambios de su hija, puede decirle que se siente orgulloso de que se convierta en una mujer bella, tan bella como su madre. Una vez dicho esto, generalmente, ambos se relajan y pueden seguir una relación natural. Sin embargo, si se queda en el “círculo de atracción” del padre, lo masculino la inunda, y entonces quedará eternamente como una niña, la amante de otro hombre, o la tercera en otra pareja, y no será fácil ser una mujer completa para el hombre. Si, por otro lado la hija deja posteriormente al primer hombre de su vida, su padre, volverá al ámbito de la madre. Al lado de ésta, aprenderá a ser mujer para encontrar a su propio hombre, tal como la madre lo logró, para recibir de él lo masculino que ella busca.

Los hombres que se quedan en el círculo de atracción de la madre sienten menos comprensión, compasión y respeto hacia las mujeres. Además, por lo general no son muy del agrado de otros hombres ni de las mujeres que han tomado a su propia madre. Obviamente, lo mismo sucede con la hija que se queda en el círculo de atracción de su padre.

Casi todo es diferente en el hombre y la mujer: el pensar, el sentir, la visión del mundo y la manera de reaccionar y acercarse a las cosas de la vida, pero ambas formas de ser y de estar en el mundo son maneras completas de vivir en equidad la vida de pareja. Cuando has tomado la vida de tus respectivos padres, reconocido ese regalo y agradecido, estás completo y fuerte para encontrar y vivir una vida de pareja donde puedes crecer.

*Bety: “Sobre las mujeres de mi clan pesa
una maldición”*

Tres maridos de la abuela materna murieron; también murió un marido de su mamá, anterior al padre, y el de su hermana. La madre de B. le dijo que su familia llevaba auestas una maldición. Ella ya se ha divorciado tres veces.

Yo le digo que en su caso la dinámica oculta es: “¿Para qué enamorarme de ti si te vas a morir como ellos? No me acerco a ti para que no te mueras como ellos, y ya no quiero divorciarme más”.

B. elige los representantes para ella y un hombre a futuro. Su representante no mira al hombre, sino al piso. Se colocan los representantes de los cinco maridos muertos en el piso, hacia donde ella mira. Cuando llegan, ella se va hacia atrás, lejos de ellos y dice que no quiere verlos.

Entran los representantes de su abuela, su mamá y su hermana, que primero se sitúan lejos y luego se acercan a los cinco hombres en el piso. Cuando entran las tres mujeres, B. se siente mejor. Junto con ellas, ahora puede mirarlos también. Pero le cuesta trabajo mirar a la abuela.

Le pido que diga lo siguiente: “Abuela, abriste tu corazón al primer hombre, y éste murió. Lo mismo sucedió con tu segundo y tu tercer marido. Luego abriste tu corazón nuevamente a un hombre, que es mi abuelo. Para mí, ¡qué gran fortuna!, ¡qué gran corazón el tuyo! El infortunio de algunos es la buena fortuna mía pues, de no ser así, no habría nacido mi mamá, y yo tampoco”. Se inclina ante la abuela, que ahora tiene al abuelo a su lado, los honra a ambos y a los otros hombres en el piso.

En seguida se dirige a su madre y le dice: “Mamá, tú también perdiste a tu primer marido. Después abriste tu corazón otra vez, dejando entrar a papá en él y ¡nací yo!”

Por su parte, manifiesta a la hermana: “Hermana, honro tu vida y tu destino, y también honro tu lealtad con nuestra mamá y abuela. Tú has cargado más pues tu marido murió; a los míos los dejo, solamente me divorcio de ellos”.

Entran los representantes de sus tres maridos anteriores y les expresa: “Lo lamento mucho, no pude quedarme con ustedes. Antes de que murieran, me divorciaba de ustedes. Gracias por lo que me dieron, ahora los honro”, y se inclina ante cada uno de ellos.

Le recomiendo que diga a su madre: “Mamá, el otro día soñé que tu madre te había dado a luz, y que estabas en tu cuna con una hada madrina que te bendecía con su luz”.

Así se disuelve una supuesta maldición.

Comentario

Como B. era leal a su sistema de origen, con la historia y los eventos del pasado, no pudo construir también la lealtad con sus maridos. Asumada por la historia de una maldición entre las mujeres de su clan, inconscientemente elegía hombres de los que se alejara y divorciara, en vez de que ellos muriesen.

Al inclinarse ante la abuela y sus tres maridos muertos, B. también se inclina ante la historia que no es suya, honrando a las mujeres de su sistema y a los hombres también porque, en realidad, siempre hubo hombres para las mujeres: cada una tuvo varios maridos. Hemos observado que, en general, los hijos de matrimonios posteriores se identifican con alguien del matrimonio anterior.

La madre, llevada por su lealtad a su propia madre, determinó toda la vida y su

relación tanto con ésta como con sus hijas. Puesto que en aquellos años no existían tantas herramientas como ahora para procesar eventos en la vida de la familia, después un descendiente se hacía cargo de vivirlo nuevamente, y/o mirarlo y “acomodarlo” considerando a todos los que formaban parte de su sistema familiar.

Ante un posible regreso de su miedo en cuanto tenga una nueva pareja, podría decir: “Tarde o temprano nos perderemos... mientras tanto, disfrutemos”. Incluir esta realidad en su sentir hace que ambos cuiden mejor a la pareja y sean más generosos el uno con el otro. Esa frase nos ayuda a ser más tolerantes y exitosos en pareja.

*Karina: “Cómo encontrar pareja con
las mujeres de mi clan”*

K. elige a los representantes para su futura pareja y para sí misma. Yo trabajo directamente con ella, y le pido que se posicionen frente a frente a cuatro o cinco metros de distancia, mirándose. Permanecen así unos 15 minutos; ninguno de los dos se mueve, están como congelados.

Le indico que siete mujeres que representen a su sistema se paren detrás de ella, y siete hombres detrás de él. Al principio se observan, casi asombrados, luego se dan media vuelta; ella mira a las mujeres y él a los hombres. Es como si tomaran fuerza porque después de un tiempo empiezan a encaminarse el uno al otro, poco a poco, casi como si la fuerza de las mujeres detrás de ella y de los hombres detrás de él los empujaran, hasta encontrarse mutuamente. Las mujeres y los hombres los miran sonrientes, complacidos, prácticamente dándoles la bendición.

Toda la constelación se hizo en silencio.

Comentario

Cuando la mujer siente la fuerza de las mujeres de su clan detrás de ella y contempla la fuerza del futuro hombre (o del hombre actual) con los hombres de su clan detrás de él, suele sentir el impulso de encaminarse hacia él, sintiéndose segura. Es como si los hombres del clan del hombre frente a ella le garantizaran que estará segura porque ellos vigilan a su hombre y su comportamiento hacia ella. Es algo arcaico. Ahora bien, en otras constelaciones, cuando ha habido mucha violencia en la familia de la mujer de parte de los hombres (abusos y/o incestos), la mujer se asusta y se queda aún más congelada. Es importante cuidar esa diferencia.

Para encontrar una pareja y tener una relación estable y duradera, no sólo es necesaria la energía de la madre detrás de la hija; también es fortalecedor conectarse como mujer con todas las mujeres del clan y como hombre con todos los hombres del clan. De ahí proviene nuestra fuerza, de nuestros ancestros, y en la medida que los vemos, los incluimos en nuestra mirada y tomamos su energía; en esa medida también nos fortalecemos y confiamos para caminar hacia delante, hacia una pareja.

*Marina: “Mi mamá murió joven,
¿por eso no tengo pareja?”*

M. tiene 47 años de edad y un hijo. El padre de M. murió atropellado cuando su madre estaba embarazada de ella. Su hermano mayor murió de una enfermedad cuando tenía un año de edad. Tiene una hermana y otro hermano. A sus tres años, sucede lo que Bert Hellinger llama “movimiento interrumpido hacia la madre” por la enfermedad de ella, que lleva a un trauma de separación entre la madre y la hija, porque no puede hacerse cargo de M. La madre la entrega a una hermana mayor. M. vuelve a verla a los 11 años de edad. La madre ya murió.

Le pido que coloque a su propia representante, sus hermanos y sus padres. M. pone primero a su mamá y luego al papá a gran distancia, de pie, como una persona viva, aunque ya haya muerto. Ella está entre los dos.

Le indico que ubique en un lugar de la constelación a un hombre, como futura pareja. M. lo hace pero su representante ni siquiera se percata de esto y no lo mira; mira al padre y dice que tiene ganas de vomitar. M. confirma que cada vez que habla de su papá siente náuseas. La representante de la hermana mayor no quiere mirar y se aleja. El representante del hermano anterior a ella se siente fuera de lugar.

Le pido que coloque a un representante del hermano muerto. Todos lo miran e informan que sienten mucha tristeza. M. no mira al futuro hombre, pero se acerca al hermanito, sentado en el piso, y se sienta. Le digo que ha pagado un precio muy alto por haberse quedado en ese lugar. Se aprecia que el hombre, en realidad, no tiene oportunidad en su vida.

Lentamente se ha acercado el representante del padre, quien se acuesta en el piso, expresando que ahí se siente mejor. M. se acerca a él, a quien nunca conoció, y le indico que le diga las palabras que le hubiera gustado decirle de niña. M. dice: “Papá, me hubiera gustado conocerte para que me abrazaras, me dieras tus consejos, me besaras y me guiaras en la vida”. Lo toca suavemente y el representante del padre cierra los ojos, como si estuviera en paz. Ella le dice: “Papá, ahora me retiro, te dejo en paz y me quedo en la vida”.

También se han acercado la madre de M. y los otros dos hermanos, observándola. El representante del prospecto de pareja comunica que está más relajado y con un poco más de esperanza de que ella lo va a mirar. M. se levanta y se dirige hacia la madre: “Mamá, gracias por la vida que me diste junto con papá, crecí y me hice mujer y profesionista, me enamoré y tuvimos un hijo, el nieto de ustedes”. Se inclina ante ella y, al darse la vuelta, de pronto tiene en la mira al hombre, lo cual la hace primero sonreír y después reír a carcajadas alegres.

Para terminar, le sugiero que visite la tumba de tu papá y le presente a su hijo.

Comentario

M. ha cargado el doble duelo de su madre: por el esposo y por el hijo que murió, como si ella fuera la madre, sin poder crecer realmente ni caminar hacia delante en la vida.

Creer es parte de la evolución, pero a veces nos quedamos internamente detenidos, congelados y estancados en un momento, por un suceso, o al lado de una persona de nuestro pasado que murió o tuvo un destino difícil. Ahí permanecemos como buenos hijos o buenos nietos, en nuestro amor ciego, siempre desde el lugar de los pequeños del clan, en nuestra lealtad invisible.

Hay dos opciones: quedarnos en esa lealtad invisible y pagar un precio alto, como es no casarnos aun cuando se quisiera, no tener hijos, no alcanzar el éxito en la vida,

enfermarse; o bien, ser algo “desleal” al clan y crecer, lo cual logramos sólo cuando miramos hacia atrás, hacia aquel momento, aquel suceso, aquella persona o personas. Luego empezamos a cerrar el ciclo al incluirlas en el sistema familiar; miramos con la conciencia de que muchas veces la vida nos ha llegado de ellas; les reconocemos lo que nos han dado; les agradecemos y nos inclinamos honrándolas, con sus eventos y sus destinos, y así las integramos en nuestro corazón.

Con estas personas ahora vistas en el corazón, damos la vuelta y vamos hacia delante, porque ésta es la dirección a la que la vida siempre nos lanza.

Las bases para un vínculo de pareja

Casi todas las personas sienten una gran atracción hacia alguien, y ésta constituye un gran impulso energético para ambos. Por tal razón, en la relación de pareja entre un hombre y una mujer, él tiene que seguir siendo hombre y renovar esa energía masculina periódicamente. Esto lo hace cuando está con otros hombres, al practicar o ser espectador de uno o varios deportes, o al pertenecer al famoso “club de Toby”, donde no entran mujeres. Para la mujer es más fácil: constantemente renueva su parte femenina cuando está con otras mujeres en el “club de Lulú”. Al mantener buenas relaciones con amistades del mismo género, la relación de pareja se carga otra vez de energía y de fuerza, y puede seguir profundizándose y creciendo.

Pero no todos los miembros de las parejas inician su relación o un matrimonio sintiéndose completos como para darle su amor al otro, sino que buscan recibirlo. La mayoría de las relaciones empiezan porque una persona busca a alguien de quien cree que podrá recibir aquello que le faltó de su madre o de su padre, en su infancia o en su adolescencia, y que siempre había deseado. Hellinger plantea que tanto los hombres como las mujeres buscan a su madre —alguien que les dé lo que sienten que no tuvieron—, y que en el encuentro de una pareja, ambos dicen internamente “dame, dame, dame”. Esto generará decepciones.

De lo anterior podemos deducir que para lograr un vínculo fuerte hay que ver al otro tal como es, con sus aspectos positivos y negativos. Eso incluye a su familia de origen, con sus valores, costumbres, tradiciones, historia y eventos de la vida de cada uno de sus miembros. También hay que verlo o verla como el último eslabón del linaje de las mujeres de su clan o de los hombres de su clan. Cuando se enfrentan problemas debe tomarse en cuenta que ambos miembros de la pareja están ligados a sus familias de origen, y sólo si algo cambia en la relación, puede haber una solución para la pareja.

Al igual que Milton Erickson, psicoterapeuta estadounidense, creador de la hipnoterapia, Bert Hellinger trabaja un tipo de visualización para atraer a una pareja:

Un hombre está parado en un lado de un río y una mujer en el otro. Ambos tienen un punto de vista desde donde se encuentran, pero no sirve de nada comentarlos desde esa distancia; el río sigue fluyendo todo el tiempo frente a ellos; para que algo suceda, ambos tienen que dejar ir sus puntos de vista y meterse al río; sólo entonces sabrán lo que es la vida y cuál es el orden que resulta de la misma.

Las parejas: su vinculación y equilibrio

Hay algunas palabras en nuestros vínculos que son esenciales, tanto de los hijos a los padres como entre los miembros de la pareja:

- Los hijos a los padres dicen: “Gracias, por favor y sí”. El “gracias” es por la vida; el “por favor”, para pedir que los cuiden, y el “sí”, para tomarlos como son.
- En la pareja el orden es: “Sí, por favor, gracias”. El “sí” es para tomar al otro tal como es; el “por favor” para pedir reciprocidad en el amor, y el “gracias” por la vida en común y lo que se entrega.

Estas palabras ayudan a reconocer que el sistema de los padres y los hijos es la familia de origen, el sistema anterior pertenece al pasado y nos lleva al nuevo sistema, al sistema actual de la pareja. El sistema actual tiene prioridad sobre el anterior y por eso en las constelaciones familiares el vínculo con la pareja es considerado más fuerte que el vínculo con los propios padres.

Para Hellinger, la relación sexual entre el hombre y la mujer es el acto humano consumado más grande que existe porque no hay ningún otro que tenga mayores consecuencias, como son, por ejemplo, los hijos. Sin embargo, la consumación del amor entre ellos es, al mismo tiempo, su acto más humilde y más humano porque ahí descubren y muestran de manera contundente el lugar donde son vulnerables.

Hellinger hace hincapié en la importancia del equilibrio dentro de una relación de pareja: el que desea más es más vulnerable en su posición dentro de la relación porque, al saber o intuir eso, el otro tiene el poder de rechazarlo, con lo cual no hay equilibrio y es imposible el intercambio. Por esto, para que se logre una relación de pareja, el riesgo de ser rechazado tiene que ser compartido entre los dos, y para que el intercambio y el equilibrio entre ellos se logren, ambas partes tienen que desear y conceder lo que el otro desea, con amor.

*Visualización para atraer a una pareja
a tu vida*

- Visualiza a tus padres cuando se enamoraron, cómo se miraban a los ojos; si no conoces la historia, imagínala (ya sabes que la mente no distingue entre realidad y fantasía). Imagina a los dos mirándose enamorados, y detrás de ellos a los dos pares de abuelos y cómo se enamoraron (ellos también se miran con ojos brillantes). De ese brillo nacieron tu papá y tu mamá. Ahora mira a tus padres: se miran con brillo en los ojos y ese brillo viaja de uno al otro, y tú lo estás mirando. Bebe ese brillo. Enseguida, se vuelven y te miran con ese mismo brillo en los ojos. Así te hicieron, eres su regalo, el fruto de su amor. Llénate de ese brillo, que colme tus células. Ahora mira a tu pareja actual o futura con ese mismo brillo en tus ojos. ¿Quién podrá resistirse?

La cotidianidad a veces te quita ese brillo de los ojos y cuando miras al otro, ya no le ves nada nuevo. Entonces, es bueno regresar a los inicios de la propia relación, o ir aún más atrás, cuando los padres de sus padres se enamoraron y el fruto de su amor fueron su padre y su madre, respectivamente. Y si miras a tus propios padres y recuerdas lo que te expresaron de su enamoramiento o lo imaginamos, te llenas de nuevo de ese brillo en los ojos con el cual habrás de mirar a tu pareja y descubrir todos los días algo nuevo en él o en ella.

¡Cómo vivir en paz con los suegros!

Una vez formada la pareja, parece que un tema difícil para muchas personas es cómo vivir en paz con la suegra o el suegro. Sin embargo, algunos sencillos ejercicios y reglas pueden ayudar.

En primer lugar, la suegra y el suegro son los padres del hombre o de la mujer que amamos. Sin ellos, él o ella no estarían en la vida, nosotros no podríamos amarlos y no tendríamos los maravillosos hijos que tenemos. Hay que recordar siempre: nuestros hijos son los nietos de nuestros suegros.

Los padres y los suegros siempre darán consejos porque sienten que tienen más experiencia; quieren evitar que sus descendientes cometan los mismos errores y actúan así porque quieren a sus hijos y a sus parejas. Sin embargo, rápidamente se interpreta que son entrometidos. El consuelo para la nueva pareja es que pueden recibir esos consejos como señal del interés y del afecto que sienten hacia sus padres y suegros; luego tienen el derecho de hacer las cosas como quieran.

Ritual para tener paz en el matrimonio y con los suegros

- Visualiza a tu suegro o suegra y pronuncia las siguientes palabras: “¡Gracias, suegro! ¡Qué bueno que se unió a su esposa porque así nació mi esposo! Sin esos inicios de ustedes en los que le dieron la vida, él no existiría y no estaría en mi vida para amarlo y poder ser amada. Los honro. Sigue siendo su hijo aun cuando sea ahora mi marido”.

No se trata de amar a la suegra o al suegro, pero sí de honrarla u honrarlo. Es de esperarse que se logre una relación amigable con ellos, así como con los otros miembros de la familia. Se podría añadir que muchas veces las esposas que tienen problemas con la suegra también los tienen con su propia mamá. Ahora bien, si la pareja vive con los suegros, la situación se vuelve más compleja porque al fin y al cabo es su casa y están vigentes sus reglas. Un consejo a los recién casados: consigan su propio espacio a la brevedad, aunque sea pequeño.

- Imagina que caminas en algún espacio, respirando, sintiendo tu cuerpo, soltando todas las tensiones. Tu padre está a tu derecha, caminando contigo. ¿Cómo te sientes? Imagina a tu madre a la izquierda. ¿Cómo te sientes? Luego, deja ir a tu padre y sigue caminando solamente con tu madre. ¿Cómo te sientes? Ahora, suéltala a ella también.
- A la derecha, imagina a tu suegro. ¿Cómo te sientes? Siente que tu suegra camina a tu lado izquierdo también. ¿Cómo te sientes? Después suelta a los dos.

- Camina nuevamente con tus padres. ¿Es diferente? ¿Algo ha cambiado? Camina una vez más con tus suegros. ¿Algo cambió? Ahora anda con tus padres y suegros a la vez. ¿Cómo te sientes? Mira a los cuatro e inclínate internamente ante ellos, hónralos.
- Finalmente, deja ir a todos y camina al lado de tu pareja. ¿Cómo te sientes en este momento?

Es sorprendente darnos cuenta de que al visualizarnos caminando con nuestros padres y nuestros suegros percibimos que sin ellos no estaríamos en la vida ni tampoco nuestra pareja, y que no podríamos amarla. Asimismo, nos percatamos de que vivir la vida es un gran regalo, porque para poder hacerlo tenemos que estar vivos. Nos llenamos de gratitud por haberla recibido, porque los suegros se encontraron y casaron, y porque el fruto de su amor es el hombre o la mujer a quien amamos. Sentir esto en toda su magnitud genera paz entre las familias.

Beatriz y José Antonio: “Ella tiene celos de su familia política y la empresa familiar”

B. no siente que tenga un lugar al lado de su pareja. Él tiene una empresa familiar en la cual ella colabora. Con el esposo también trabajan el padre (semijubilado por enfermedad) y dos hermanas, una mayor y otra menor que él.

B. siente una gran inseguridad por las preferencias del marido hacia su familia de origen, por la relación que tiene con su padre. Tiene celos y mucha rivalidad con ellos. Han estado casados año y medio y no han tenido hijos aún.

Decido formar primero la configuración empresarial para ver cómo están las relaciones entre los miembros de la familia.

Primer escenario: configuración empresarial. B. coloca a los representantes de ella, el padre, la madre, la hermana mayor y la hermana menor de J. A., su esposo, la empresa y la suegra. Coloca al padre de su esposo del lado derecho de éste, muy cerca. A la hermana mayor, frente a su esposo y su suegro; a la menor, mirando a la hermana mayor y a su hermano, del lado derecho, cerca del padre. Detrás de la hermana mayor, la empresa, mirando al suegro. B. pone a su propia representante de espaldas, mirando hacia afuera de la configuración, a espaldas de su esposo y suegro; a una gran distancia coloca a la suegra, de espaldas, como ella, mirando también hacia afuera.

La representante de ella se siente aislada, fuera de todo. La suegra se siente mal y aislada. El esposo siente que necesita mirar a su padre. La hermana mayor quiere estar al lado de su padre y la menor siente escalofríos y le falta el aire. La empresa sólo quiere mirar al padre.

Pido que unas cuatro personas representen a los clientes, de pie a una cierta distancia frente a la empresa y a los miembros de la familia que laboran ahí. Ellas comentan que no les inspira confianza la empresa ni la gente que trabaja en ella, que hay mucho desorden. Giro a la suegra y a la representante de la consultante para que miren a los demás y dicen estar mucho mejor en esa posición.

Les aviso a todos que pueden moverse a otro sitio si quieren, ya que no estaban cómodos en sus lugares. El esposo gira para mirar a su mujer, mientras toma del brazo a su padre. Las hermanas se mueven también; se acercan a cuidar al padre; la empresa se acerca a mirar al padre. A la representante de B. le gustó que su esposo la mirara. La hermana menor se aleja para mirar a todos. El esposo comunica que no puede mirar a la empresa, porque está pendiente de que su padre no se caiga.

Empiezo a poner orden desde la mirada empresarial: coloco a la empresa del lado derecho del esposo, por haber sido el fundador; a la hermana mayor del lado izquierdo de su hermano, porque es quien administra las finanzas; a la izquierda de la hermana mayor, a B. como directora operativa, y por último, a la izquierda, a la hermana menor como coordinadora de los cursos. A la suegra y al suegro los dejo un poco aparte, del lado derecho de la empresa.

La representante de B. se siente mejor; el esposo sigue un poco inquieto por su padre, pero cuando ve que los padres están juntos, se tranquiliza; la empresa se siente mejor y las dos hermanas también.

Coloco de nuevo a los cuatro representantes de los clientes, quienes informan que sienten una gran confianza en esta empresa, que sí trabajarían con ellos.

Segundo escenario: constelación de la familia de origen de él. Pongo en orden a la familia de origen: a la derecha, al padre, luego a la madre, la primera hermana, en segundo lugar J. A. y finalmente la hermana menor a la izquierda. A la empresa y a la representante de B. las pongo un poco afuera. Hago entrar a la

consultante, le pido que mire a la familia de su esposo, y en seguida siente rivalidad hacia ellos.

Tercer escenario: constelación con los padres de ella. Ingresan a la constelación los representantes de los padres de B. La consultante gira hacia ellos y mira al padre, llorando. Añade información nueva: ella perdió a su padre a los 13 años de edad. B. se acerca a su padre, le dice cuánto le faltó de niña y, llorosa, lo abraza. La madre (que aún vive) gira para mirar al esposo muerto y baja al piso, indicando que probablemente tiene un “jalón” para ir detrás de su marido.

B. le dice: “Gracias, papá, porque te quedaste 13 años en mi vida; crecí, me hice mujer, me enamoré de J. A., nos casamos; después de todo, las cosas salieron bien. Y mis hermanos y yo apoyamos a nuestra mamá”. Se dirige a la madre: “Mamá, gracias porque se unieron, la vida siguió y me hice más fuerte”, y añade: “Y si tú te vas detrás de él a la muerte, te dejo en paz, te dejo ir”. La madre se abraza con el esposo, respira hondo y descansa. B. va con los dos y los abraza fuertemente.

La invito a mirar, desde el abrazo con sus padres, una vez más a la familia de J. A., y B. exclama: “¡Los veo como un sol, son hermosos, son amorosos!” Dice a sus suegros: “Doña Emilia, don Manuel, ¡qué bueno que ustedes se unieron porque así nació J. A., a quien amo y quien me ama”. Hace una profunda inclinación ante sus suegros y los honra.

Le digo que su esposo la amará más si lo deja mirar a su familia, que recuerde que después del horario laboral y por la noche él es suyo.

Colocándose en los diferentes escenarios, J. A. dice a su esposa: “En mi familia soy el segundo y aquí en la empresa soy el primero, el director, porque tuve la idea e invité a los demás. Para mí, como hombre, tú eres lo más importante en mi vida”, y al ubicarse en el trabajo manifiesta: “Para mí, como director, todos nosotros somos importantes y también nuestros clientes”.

B. cierra diciendo: “J. A., para mí, como mujer, tú eres lo más importante en mi vida”.

Comentario

En el primer escenario, el empresarial, observamos que llevamos a nuestras familias, con sus eventos y sus historias a nuestros empleos y empresas cuando no hemos tomado conciencia de que dichos eventos han irrumpido en nuestro sistema familiar y han cambiado su rumbo. ¿Cómo procesar dichos eventos traumáticos, prematuros? Tomando conciencia; mirándolos, reconocemos lo que también hemos aprendido de ellos o lo que nos ha fortalecido al haberlos vivido; reconocemos también a las personas involucradas en dichos eventos e integramos esas experiencias con el paso del tiempo. Si logramos hacerlo, puede surgir paulatinamente en nosotros el agradecimiento por ese aprendizaje y lo que la vida nos ha dado, fuerza para sobrevivirlos, fuerza que nos ayudará a vivir una vida plena. Al no haber pasado por este proceso, llevamos estas vivencias a otros espacios, no sólo a la pareja y los hijos, sino también al laboral, y las repetiremos ahí.

Muchas veces, los empleos y las empresas les sirven a los directivos y a sus colaboradores para llenar los vacíos que traen desde su infancia y adolescencia con sus padres. Es como si una empresa fuera un lugar en el cual vivieran lo que no han resuelto en sus familias, en otro intento de resolverlo. Tal circunstancia cuesta mucho tiempo, esfuerzo extra y dinero a las empresas, porque la vinculación entre sus áreas y sus colaboradores no ocurre de manera adulta como corresponde en un ámbito laboral. Esto sucede tanto en empresas familiares como en las que cotizan en la bolsa. Sin embargo,

en las familiares es más visible la falta de orden y la confusión de lugares y jerarquías.

En esta constelación se observó desde el principio que los hijos rodeaban al padre, lo cual señala que desempeñaban un papel de guardianes, para cuidarlo y evitar algún riesgo. El padre quedó en un estado de fragilidad después de su enfermedad y en particular el hijo varón (el esposo de B.) quedó muy pendiente de él, queriendo mirarlo constantemente. Con esa cercanía, ese vínculo especial entre el padre y el hijo, él excluía a su propia madre y causó enormes celos en B. porque ella había perdido al suyo tempranamente. La dinámica de sus celos era: “J. A., estoy celosa porque tú tienes a tu padre y yo perdí al mío de pequeña”. No es fácil ser generoso cuando sentimos que no tuvimos lo suficiente; no es fácil dar lo que no hemos recibido.

Desde su mirada de niña celosa, B. se convirtió en una persona que no logró honrar a sus suegros, y cuando esto sucede, es posible inferir que no se ha logrado honrar e integrar a los propios padres.

La comunidad de destino: pareja y padres e hijos

Cuando dos personas se unen, indistintamente de su sexo, forman o entran en una “comunidad de destino”. Al conformarse la pareja, solemos pensar que fue por el amor entre los dos. Sin embargo, hay otra dimensión relacionada: al unirnos o casarnos con alguien, le ayudaremos a resolver sus temas pendientes con su propia familia. Si esto no fuera ya mucho, el otro también nos ayudará a resolver nuestros propios temas pendientes con la nuestra. Y en una dimensión aún más profunda, como nueva pareja ayudaremos a nuestros propios sistemas familiares a resolver viejos temas no resueltos. ¿Cómo se llevará a cabo esto? ¡A través de los pleitos que tendremos en torno a los diferentes sistemas de valores de cada familia!

Ahora bien, ¿qué quiero decir con el término “comunidad de destino”? Significa que llevas el mismo destino junto con muchos otros, por ejemplo, con tu comunidad social, en una catástrofe natural, una guerra, una revolución, una persecución, o una epidemia que les tocó vivir a muchas personas de manera parecida. Formar una comunidad de destino también quiere decir que al identificarte con otras personas u ofrecer tu ayuda de manera voluntaria compartes el destino de esos otros e intentas hacerlo más ligero para ellos, por ejemplo, cuando acudes a los lugares donde se encuentran personas a las que ofreces apoyar. También señala que estás implicado en los destinos de otros, lo cual puede significar que no puedes escapar fácilmente de esa situación; esto ocurre en particular entre las parejas.

Poco a poco o repentinamente tomas conciencia de que estás involucrado en los destinos de tus ancestros —por lo general trágicos o marcados por alguna injusticia—, a pesar de que vivieron mucho antes que tú. Desde el amor ciego crees que es posible lograr que ellos vuelvan a la vida a través de ti.

Con frecuencia repetimos en forma inconsciente eventos, dramas y tragedias del pasado, viviéndolos tanto en nuestra relación de pareja como con nuestros hijos, y no hay escapatoria: tenemos que llevarlos a un final. Así, a través de nosotros, la pareja y los hijos estarán implicados en un destino no resuelto, no completado, no cerrado; serán tomados a su servicio y se repetirá la historia. Lo mismo sucede con uno mismo. Es como si por nuestro conducto nuestros ancestros actuaran una vez más, dejaran escuchar de nuevo su voz para que nosotros los oigamos, para que abramos nuestro corazón, con compasión, dejándoles sus vidas y sus destinos. Si los miras para que dejen de ser excluidos, si los reconoces como parte de tu sistema familiar, si les agradeces la vida que llegó a través de ellos y los honras, finalmente les permitirás quedar en paz.

En esta comunidad de destino con otros estamos “cobijados”; sentimos que, junto con todos los demás, pertenecemos a algo más grande. A través de tales repeticiones, tales comunidades, nos sentimos seres humanos entre seres humanos. Ahí se borran las diferencias, nos sentimos iguales con los demás ante algo más grande que irrumpe con

gran fuerza en la historia de cada uno de nosotros. Es como si así pudiéramos quedarnos en el amor hacia todos y todo. Paradójicamente, en esta comunidad decimos sí a todos y al todo, lo cual nos lleva a aceptar a esa comunidad de destino.

Sonia y Gerardo: “Viven tres generaciones bajo el mismo techo”

Se han convertido en una familia extensa; tres generaciones habitan bajo el mismo techo. G. está cansado de que su hija y su yerno vivan con ellos. En el hogar, las jerarquías se trastocaron. La hija y el yerno tienen una hija de seis meses. S. siente que su esposo no asume el liderazgo del hogar. Al final, S. menciona que hubo dos abortos provocados, ya que había peligro de muerte para ella.

G. coloca en un triángulo a los representantes del yerno, la hija y la nieta. En cada uno de los extremos pone frente a frente, a gran distancia, a los representantes de él y su esposa. Nadie se siente cómodo en su lugar.

Ante mi invitación de encontrar un buen lugar, todos se mueven. La pareja de los padres queda más cerca, la hija también se acerca a sus papás, y el yerno y la nieta se colocan frente a ellos. Les digo: “Parece que la hija trajo dos personas más a la casa”.

En el piso se sientan los representantes de los abortos. La nieta indica que se quiere ir con ellos. G. comunica que siente tristeza y se debilita cuando ve a los hijos muertos. La representante de S. dice que se siente atraída hacia los niños. Ambos padres se colocan frente a ellos. G. está muy conmovido. Se miran y exclaman: “Ellos también son nuestros hijos”. Él le dice a ella: “También son míos. No me he ido. Los cargamos juntos”.

La hija, el yerno y la nieta se alejan de ellos. Los padres ponen las manos sobre sus hijos abortados y se dicen mirándose y mirándolos: “Son nuestros”. S. le dice a su esposo: “Me hubiera gustado tenerlos contigo”. Se abrazan. G. expresa que se siente más fuerte.

La hija cae al piso mirando intensamente al padre, dice que quiere escuchar su voz, que quiere verlo fuerte. Los padres la miran y le pido al padre que le diga: “Querida hija, tenemos algo que decirte. Pensábamos que no sería bueno para ti. Antes de ti hay un hermano y después otro. Tú eres la segunda de nuestros tres hijos, y ése es tu buen lugar”.

Desde el piso, la hija le exige al padre más fuerza cuando le habla. Después de varios intentos, G. logra decir con fuerza y serenidad: “Ellos están muertos y tú estás viva”. Poco a poco, la hija se levanta y es abrazada por el padre y después por la madre; luego, ambos padres abrazan a la hija, que se sujeta fuertemente de ellos.

El padre le dice a su hija: “Hija, deja de ayudarnos tanto. Ya lo estamos viendo. Tu mamá y yo somos los grandes. Los otros dos hijos están en nuestro corazón ahora. Son parte de nuestra comunidad de destino. Tú ya tienes la tuya: tu marido y tu bebé”. La hija se coloca al lado del marido, con su hija en medio de ambos. El padre les dice: “Les doy una semana para que encuentren un departamento y si necesitan apoyo con gusto se los daremos”.

Hija, yerno y nieta honran a S. y a G.

Comentario

Se observaba entre la pareja una gran distancia y un ambiente de recriminación mutua. La hija, siguiendo el inconsciente familiar, encontró lo que creyó que era una solución, pero que, en realidad, era una seudosolución; trajo dos personas más al sistema de los padres, como si fueran sustitutos de los hijos abortados, y se instaló en la casa de ellos. Ninguno de los dos encontraba trabajo, lo cual les dio a todos una justificación para

seguir viviendo ahí y ayudarse mutuamente: la hija, al añadir dos personas, y los padres al ofrecerles su casa y mantenerlos. Desde la dinámica oculta, la hija le dice a sus padres: “Ustedes perdieron a dos y yo les traje a dos, por amor”. Una prueba más del amor ciego de los hijos.

Por otro lado, se trastocaban las jerarquías porque cuando tres generaciones viven bajo el mismo techo, la hija deja de ser la mamá grande para su propia hija y se convierte en hija de sus padres, con lo cual queda en la misma jerarquía que su hija: casi como dos hermanas.

Cuando los hijos viven en la casa de sus padres, incluso ya adultos o divorciados, siguen vigentes las reglas de los padres que ofrecen la casa. Como este padre no logró establecer las reglas ni el orden en la casa, su mujer empezó a considerarlo débil, lo cual tuvo un efecto negativo en la relación de la pareja al establecerse un desequilibrio entre ellos. Cuando en la constelación él ve a los tres hijos en el orden de concepción, y le asigna su buen lugar a la hija, asume su papel de cabeza de la casa y pone orden.

Las familias tienen cualidades que les han ayudado a sobrevivir: el amor y la solidaridad, entre muchas otras. Todos los padres abren su casa a los hijos después de un infortunio, después de regresar de estudiar lejos de ellos, tras un divorcio o una enfermedad; es parte de la solidaridad en las familias. Sin embargo, una situación que es temporal muchas veces se convierte en fija, y los hijos dejan de crecer, de vivir su propia vida y su propio destino, y acompañan a sus padres en algún dolor, sufrimiento o temor que han captado inconscientemente.

Por tal razón, Bert Hellinger afirma: “Todos los hijos son buenos... y los padres también”.

La adicción en las parejas

En las constelaciones familiares, la adicción se considera no como una enfermedad (aunque después enferma al adicto y puede llevarlo a su muerte) sino como parte de un enredo sistémico, que ocurre cuando te identificas con alguien en tu sistema familiar a través del amor ciego, de una lealtad invisible, o repites inconscientemente su vida, sin siquiera haberla conocido, y te quedas enredado con su vida y su destino.

Se ha observado que el enredo sistémico sirve para llenar el vacío del padre. Es como si el alcohólico o el adicto a sustancias (ambos introducen sustancias a su organismo, como si les faltara algo o alguien) dijera: “Antes de tomarte a ti, padre, tomo de la botella (las sustancias) y pago el precio, cargo con las consecuencias, aunque me cueste la vida”. Cuando los cónyuges fueron hijos en sus respectivas familias, pudieron haber entrado a la adicción, como camino hacia la muerte, desde las siguientes frases que pertenecen al “amor ciego”:

- “Antes de que te vayas tú, mamá o papá, me voy yo”, o “me voy en tu lugar” o “yo te sigo”.

Esto sucede cuando se ha captado inconscientemente que la madre, el padre o ambos tienen un “jalón” hacia la muerte, de una manera inconsciente, siguiendo a alguien importante para ellos que falleció antes.

- Las adicciones representan una manera de morir poco a poco porque son peligrosas para la salud y la vida en torno a ellas es de alto riesgo; es decir, constituyen un suicidio más o menos encubierto.
- Finalmente, las adicciones pueden ser la manifestación de la identificación con un progenitor alcohólico; es como entrar a su mismo “club”, especialmente cuando el otro cónyuge y el sistema familiar han hablado mal de él o de ella.

¿Qué se puede hacer cuando es la pareja a la que uno ama quien cae en una adicción? Obviamente, primero hay que hablar con ella, hacerle ver el riesgo que corre, y luego trabajar en uno mismo, en el propio sistema familiar, para descubrir dónde no se está viendo a algún excluido, a alguien con una vida y un destino de infortunio, descubrir dónde está la adicción en el propio sistema familiar. La sanación empieza cuando incluimos a todos los excluidos.

Al adicto se le puede decir: “Tú estás cargando más. No lo puedo cargar por ti. Cuentas conmigo, aquí estoy. Honro tu vida y honro tu destino; honro lo que te guía, aun cuando te aleje de mí. Te dejo ir con amor”. Aquí, la única solución parece ser reconocer al adicto por lo que está cargando más que uno, decirle que sigue siendo hermano, marido, esposa, hijo, y luego dejarlo ir si realmente se está encaminando hacia la muerte

porque todas las acciones del adicto lo llevan a ella en última instancia.

Es más fácil decirlo que hacerlo porque mientras más amemos, más queremos ayudar a los amados.

Susana: “Siempre atraigo parejas adictas”

De niña S. veía ebria a su madre, quien finalmente murió por las consecuencias del alcoholismo. El padre se casó de nuevo. Ahora S. se interesa en parejas que resultan adictas.

S. elige a los representantes de ella y una futura pareja. De inmediato se observa que su representante solamente mira al piso, nunca a la futura pareja.

Le pido que elija también a una representante de su mamá, la coloque en el piso, frente a su propia representante y la mire. La representante queda como congelada en ese lugar. Pasados 15 minutos, sigue sin moverse. La consultante observa la escena, pensativa. Inmóvil, se limita también a mirar a su mamá en el piso.

Después de un largo tiempo, le digo: “Aquí lo dejamos, ya lo viste. La decisión ahora es tuya: ¿mantendrás la lealtad con tu mamá o harás algo diferente? ¡Te deseo lo mejor!”

Toda la constelación transcurrió en silencio.

Cada vez que S. elige a un alcohólico, prácticamente mira a su madre alcoholizada y de alguna manera está con ella, la acompaña. En aquellos años, debido a su edad, ella no podía abandonar el sitio donde se encontraba, y ya como adulta tiene esa oportunidad pero no la ve.

A partir de ahora, el dilema para S. es: quedarse ahí con la madre, toda su vida, siéndole fiel, o empezar a despedirse de ella, pero ¿podrá hacerlo? Si quisiera cambiar de lugar, una posible salida sería pararse frente a su madre y decirle: “Mamá, para mí lo esencial es que me diste la vida, junto con papá. Lo demás lo dejo contigo y también con papá”. Pero es difícil saber si lo logrará; ha formado una lealtad fuerte con su madre.

Hay que amar con inteligencia. En las tres primeras citas, observa a la posible nueva pareja. ¿Toma demasiado? ¿Habla bien o mal de sus padres? ¿Cómo habla de su pareja anterior? ¡Si detectamos incongruencias, adicciones o agresividad, apartémonos del camino de esa persona porque luego nos va a tratar mal, tal como trata mal a otros al hablar mal de ellos!

Gisela y Alberto: “Ella está embarazada y él es alcohólico”

G. y A. están casados y ella está embarazada, en el quinto mes. Él tiene 40 años y es alcohólico desde los 13, al igual que toda su familia (alrededor de unas cuarenta personas); dos de sus tíos murieron a causa del alcohol.

Se colocan los representantes de G., A., el futuro bebé y el alcohol. Él parece estar casi hipnotizado por el representante del alcohol y no ve a nadie más, ni a su mujer ni a su futuro hijo. Dice que está bien así y que se siente acompañado. Entra el representante de su padre, pero A. no lo mira. El primero también observa fijamente al representante del alcoholismo y, después de un tiempo, intenta abrazar a A., pero éste no se lo permite. A partir de este momento, ninguno de los dos se mueve y pasan unos 10 minutos en silencio.

Coloco a algunos representantes de los cuarenta miembros del clan del padre que son alcohólicos y A. se vuelve hacia ellos dándoles la espalda a su mujer y al futuro hijo. Se encamina al grupo familiar, pero algunos de ellos, a su vez, giran y le dan la espalda como si no quisieran que se acercara.

Pregunto a los representantes de las cuarenta personas alcohólicas del clan del padre qué quisieran para A. y ellos contestan que no quieren que él esté con ellos, desean que viva su propia vida.

Después de un tiempo, termino la constelación.

Comentario

A. ya observó la dinámica e identificó en dónde está su lealtad; vio a los otros miembros del clan del padre y caminó hacia ellos para estar más cerca. El único movimiento para salir del problema podría haber venido de él, pero en la constelación no ocurrió. Si tampoco se presenta en el mundo de afuera, él pagará un precio alto. Por un lado, está implicado con los dos hermanos muertos de su padre y, por otro, le atrae irse en lugar de su padre, que se está yendo detrás de ellos. No se colocaron por separado porque la atracción hacia los representantes de los cuarenta miembros de la familia era muy fuerte y le impedía ver a su mujer y a su futuro hijo.

El libre albedrío puede empezar cuando contemplamos una situación y lo hacemos con conciencia, cuando identificamos el dilema en el que nos pone. La palabra dilema se refiere a que sólo se aprecian dos opciones (según Mathias Varga von Kibéd, si uno sólo ve dos opciones, no ve por lo menos otras tres posibles). La persona se queda en la implicación sistémica, en este caso, en la lealtad invisible con los miembros alcohólicos del clan y los muertos por el alcohol. Después de haber contemplado una situación con toda conciencia, surge la posibilidad de moverse hacia algo diferente. No es una decisión fácil porque entraña “traiciones”. Sin embargo, esas “traiciones” no son viles, sino que sirven para crecer y poder quedarse en la vida; están al servicio de la vida.

En cierto nivel en esta familia, para ser hombre y formar parte del clan, hay que ser alcohólico. Es más importante el alcoholismo (al que A. mira constantemente) que el propio padre (a quien no mira). A. le dice a su padre, de alguna manera encubierta: “Antes de tomarte y abrazarte a ti, papá, abrazo la botella”. Y en un nivel aún más profundo hay otra implicación: como ya murieron dos hermanos del padre, A. parece decirle: “Antes de que te vayas tú, me voy yo”, y paga cualquier precio, en este caso el

no mirar a la mujer ni al futuro bebé, quien posteriormente podría repetir la historia.

Cuando la enfermedad entra

Sabemos que las personas que forman parte de una pareja suelen gozar de mejor salud que los solteros, pero de vez en cuando la enfermedad entra en su vida. Las enfermedades pueden ser de varios tipos:

- La llamada “enfermedad circunstancial”, como la tos, la gripa, el pie torcido, el estómago descompuesto, la mano lastimada, que nos invita a caminar más lento y cuidarnos.
- Las enfermedades hereditarias, genéticas y congénitas, que aparecen desde el nacimiento.
- Otras se deben a un enredo sistémico y generalmente tienen que ver con la necesidad de compensación que lleva a las personas a vivir las enfermedades o infortunios de otros del clan. A veces, de manera inconsciente, queremos pagar por la salvación de otros con la desgracia propia, o remediar el destino o la muerte trágicos de alguien del sistema. ¿Qué podemos hacer? Acompañar al enfermo sabiendo que —en última instancia— nada podemos resolver, porque el otro está siguiendo su propio destino que, quizá, más tarde o más temprano, lo alejará de nosotros.
- Al final de la vida podrá surgir la “enfermedad terminal”, que avisa que ya es tiempo de despedirse; en este momento podemos entregar mensajes que no dimos antes, de afecto o de amor, y podemos poner en orden el estado de las cosas materiales como herencias y pendientes emocionales, para poder irnos en paz. Puede señalar una manera de empezar a despedirse de la vida y de las personas (a través de la enfermedad degenerativa, mental o fisiológica).

Ritual de despedida

- Cuando la pareja reconoce las señales y por fin acepta que el otro ya se está yendo o que ya no lo reconoce, puede hacer un ritual diciendo: “Parece que nuestra despedida ha empezado. Cuentas conmigo, aquí estoy. Aprovechemos el tiempo y disfrutémoslo”.

Este ritual puede hacerse cuantas veces sea necesario para despedirse como es debido de la persona y empezar a prepararse para la despedida final, la de la muerte física. Hay enfermedades degenerativas donde la separación empieza mucho antes de la muerte física, como por ejemplo el Alzheimer, demencia y otras.

La infidelidad

La infidelidad es un evento doloroso en una pareja y, desde la visión sistémica de las constelaciones familiares, muchas veces se debe al hecho de amar de más y a enredos sistémicos. A veces surge en matrimonios donde hay una disfunción sexual y los dos viven una relación “fraternal”; en ese caso la infidelidad de uno o de los dos puede servirles para explorar el campo de eros con otra persona y poder comprobar que todo está bien consigo mismos, y que el problema sexual entre los dos podría deberse al otro. Otras veces, la esposa sigue sirviendo de frente social y la amante está al servicio de vivir la pasión que en el matrimonio ya se apagó o que no se vive con plenitud. También existe el matrimonio “perfecto”, en el que la mujer busca la excitación y emoción de la vida afuera, a veces con hombres “prohibidos”, no libres. Asimismo, en ocasiones el hombre es infiel durante el embarazo y el parto o después de éstos. Se ha visto la situación de la hermana que se relaciona con el cuñado como preámbulo para una separación de la pareja, o con el ánimo de lastimar y vengarse de la hermana.

En la infidelidad hay muchas causalidades, pero si la pareja la integra y la procesa, puede ser un punto de partida para el crecimiento de la relación. Pero, ¡atención!, sólo debe ocurrir una vez, por la dignidad del cónyuge que la sufrió. Éste tiene que salir de su postura de víctima, con la cual declara al otro como el culpable, como el “pecador”. Para lograrlo, podrá revisar su vida y el tiempo antes de la infidelidad con miras a detectar dónde le fue desleal al otro y a su compromiso con él: a veces se trata de un progenitor que está en el hospital o con una enfermedad terminal, o de un hijo que está enfermo y necesita más atención, en tanto que otras veces se trata del trabajo excesivo o de un proyecto que exige mucha concentración. Si se presenta una situación así, se puede prevenir y tranquilizar al otro: “Ahora mi atención tiene que estar en y para mí, pero tú eres lo más importante en mi vida”.

¡Cómo perder a tu pareja
rápidamente!

En las constelaciones familiares se trabaja con los miembros de la pareja como si fueran iguales, porque en la relación de pareja se unen dos personas que son igualmente buenas o malas en lo que tienen y en lo que les falta. El intercambio que exista entre los dos es básico: ambos dan y ambos reciben de forma equitativa y equilibrada, porque un equilibrio en el dar y tomar mantiene viva la relación.

Si uno de los dos da demasiado, después de un tiempo el otro se irá, por su dignidad. Luego el que dio tanto llega con sus amigos o un terapeuta y se queja: “Pero si le di todo” y sí, exactamente por eso se fue, ese fue el error, porque ya no quedó nada de la persona.

Otro problema surge cuando uno de los dos o ambos buscan en una relación de pareja la satisfacción de sus necesidades de la misma manera en que lo hace un niño frente a sus padres, y el otro se va para vivir su vida como hombre o mujer con otra persona.

Hay otra situación parecida cuando uno de los dos empieza a querer educar al otro (“reeducar”, pero ¿por qué, si ya llegó educado de una determinada manera al matrimonio?). El otro ya había vivido esto antes con sus propios padres y, como un niño, buscará relajarse y evadirse de esta presión con otra persona fuera de la relación con su cónyuge.

Dos personas que se unen como pareja provienen de dos familias de origen diferentes, y si existe un exceso de cercanía o muchas dificultades con la propia familia de origen, surgen dificultades con la pareja, que se convierten en problemas, y a veces terminan en separaciones y divorcios.

*Ximena: “Cuando nos peleamos, él amenaza
con irse”*

Esto a ella le da mucho miedo. X. está embarazada. Su papá, quien siempre huía cuando se peleaba con su mujer (la madre de ella), consumía drogas y alcohol y andaba con otras mujeres. Entre los abuelos paternos, hubo maltrato hacia la abuela, quien se fue y dejó al padre de X. solo con el abuelo. Luego el abuelo murió y el padre de X. vivió en diferentes casas.

Le pido a X. que elija a los representantes de ella y su marido. X. los coloca frente a frente, mirándose. No se mueven en un largo tiempo. Hace lo mismo para su madre y su padre. Enseguida, la representante de X. se da vuelta para mirar a su padre y a su madre. El padre dice que se siente vacío y la madre no siente que está conectada con él. De pronto, X. se mueve hacia ellos, dejando al representante del marido, y se sitúa a la derecha del padre.

Coloco a los padres del papá de X., ella los mira y su mirada se fija en la abuela. Ya no mira a nadie más y cierra los puños. Después de un tiempo así, inmóvil, le pido a X. que tome su lugar y pasados unos momentos le diga lo siguiente: “Abuela, ¡qué bueno que te quedaste suficiente tiempo con el abuelo para que naciera mi papá!, y así nací yo después. Lo que pasó entre ustedes dos, lo dejo con ustedes, yo aquí soy la pequeña. Abuela, lo tuyo no fue en vano. La vida siguió”. Se inclina ante los dos, va hacia ellos y los abraza.

De pie frente a su padre, X. le dice: “Papá, soy como tú, siempre con el miedo de que van a dejarme, el mismo miedo que seguramente sentiste cuando te dejó tu mamá, mi abuela. Honro tu destino (se inclina), ahora te devuelvo esta carga, y también las drogas, el alcohol y las otras mujeres. Todo eso lo dejo contigo, con amor, porque ante ti soy la pequeña” (se inclina de nuevo ante él).

Por primera vez se vuelve a mirar a su madre: “Mamá, qué bueno que lo tomaste en tu corazón, así nací yo. Tú eres la grande y yo soy la pequeña” (se inclina y la abraza, pegando su vientre al de su madre).

Ahora X. toca su vientre y mirándolo le dice al bebé: “Él es tu abuelo. Siempre te hablaré bien de él. Es el único papá que tengo, y el correcto, porque me dio la vida, junto con mi mamá. Gracias a ellos estoy en la vida y tú también”.

El representante del marido manifiesta que se siente más ligero. X. se para al lado izquierdo de él y le dice: “Estaba confundida. Te estaba mirando con enojo, el viejo enojo de mi familia, de mi abuela, de mi abuelo, de mi papá y de mi mamá”.

Atrás de X. se colocan su padre, su madre y la abuela.

Comentario

En el campo mórfico de la familia había quedado un enojo: el de los abuelos por el maltrato y la partida de la abuela. Su padre se quedó triste, enojado y con un gran vacío, que luego llenó con alcohol, drogas y otras mujeres (quizá buscando eternamente a su madre en ellas). Desde el amor ciego, Ximena captó esa tristeza y ese enojo que luego transfirió a su marido, con quien peleaba mucho. Cuando el marido amenazó con salirse del matrimonio, de manera inconsciente (en esa colusión entre las parejas) le “ayudó” a quedarse internamente al lado de su padre, a quien ella veía como “el pobre huérfano, el niño abandonado”. Al entrar en esa dinámica entre los dos, ella no crece como mujer. Ahora, en su interior, podrá decirle: “Esposo, deja de ayudarme tanto. Cuando amenazas con irte, me siento igual que mi papá y me das la oportunidad de ponerme al lado de él,

que sí fue abandonado. Así te abandono yo, como mi abuela a mi padre; soy como ella y me paro también a su lado”.

Todas las dinámicas la llevan a estar más en el sistema de su familia de origen que en su nuevo sistema, junto a su marido y el futuro bebé de ambos.

La dificultad de separarse

Hay algunas situaciones en que los miembros de la pareja no pueden soltarse, y no pueden vivir ni juntos ni separados. Parece que todavía esperan algo del otro. Cuando hay un reconocimiento mutuo —por los años que vivieron juntos, por lo que se dieron, por haber crecido en pareja, por los hijos—, la separación se vuelve más fácil, pues algo de ese vínculo queda en el corazón de cada uno.

Pero también sucede que uno no puede soltar al otro porque éste representa internamente a uno de sus progenitores, o a los dos, en algún aspecto amado o rechazado, y si soltara a la pareja sería como si soltara a ese progenitor también, con el resultado de que tendría que separarse internamente de dos personas al mismo tiempo: de la pareja y de aquel progenitor, en lugar de uno solamente, la pareja. Dejarla ir sería como perder a uno de los padres.

Un gran número de separaciones y divorcios se debe a enredos sistémicos; es decir, a una carga que viene de sus respectivas familias de origen. Una señal de esto podrían ser los pleitos siempre en torno al mismo tema, sin encontrar la solución; es como un “recalentamiento” de viejas historias. Si la pareja lograra amar la realidad del otro, amar lo imperfecto en el otro y metacomunicarse, es decir, hablar sobre la manera como se comunican (con palabras, acciones y silencios), habría la posibilidad de mirar y acomodar ese tema, darle un carpetazo real y empezar a crecer nuevamente. Esto significaría que el vínculo de la pareja ganó, y que las atracciones de los enredos con las familias de origen no tuvieron éxito.

- Reflexiona en pareja: ¿En qué momentos de tu desarrollo como persona y como pareja te atorras, y qué efecto tiene esto sobre tu relación?

Si la situación conduce a una separación, ésta se convierte en algo aún más doloroso. Es difícil admitirlo, pero toda separación viene acompañada de tristeza y dolor aunque se trate de una separación o un divorcio de común acuerdo. Alguna vez los dos pensaron que estarían juntos para siempre, que nunca más estarían solos, y muere esa ilusión.

La buena separación

Cuando un matrimonio en el cual hubo hijos se separa, el dolor es enorme tanto para el hombre como para la mujer. Ambos entraron al vínculo con diferentes esperanzas y cuando éste acaba por lo general no hay un culpable, sino que termina porque cada uno está enredado, a su modo, con la familia de origen o con el sistema familiar de los ancestros, porque el amor se acabó, se secó, o porque alguno de los dos empieza a andar en un camino diferente.

Si se piensa en un “culpable” surge la ilusión de que se podría haber hecho algo como comportarse de otra manera y todo se salvaría, pero no es así; la solución es entregarse a la tristeza, al dolor inmenso y al duelo porque todo terminó. Este duelo es profundo, pero luego pasa y podrán hablar de lo que les ocurrió.

Proceso para cerrar ciclos, en todos los ámbitos,
personales y profesionales

Como adultos, asentimos a nuestro pasado, a nuestro encuentro y a nuestra relación, a sabiendas de que toda experiencia nos hace más fuertes.

- Mira a la persona con conciencia.
- Reconoce lo que te ha dado y cómo esa experiencia te ha convertido en una mejor persona, una mejor mujer, un mejor hombre; mirar todo lo que aprendiste durante ese tiempo. A veces parecen ser tus “maestros tiranos”, pero con ellos existe la posibilidad de aprender mucho.
- Agradece todo lo que te ha dado: lo bello, lo no bello, experiencias, aprendizajes, ampliación de la conciencia, crecimiento, etcétera.
- Hónrala: inclina la cabeza ante esa persona para honrarla y así integrarla a tu vida.

Ritual de la buena separación de un matrimonio con hijos

Párense frente a frente (lo cual señala que el vínculo de hombre y mujer ya se acabó), a aproximadamente cuatro metros de distancia. Uno de los dos empieza, y después el otro repite lo mismo:

- Te doy las gracias por todo lo que me diste, fue mucho y lo guardo en mi corazón. Espero que tú también puedas quedarte con algo de lo que yo te di en estos años.
- Me hice mejor persona, tú me hiciste padre, ¡gracias por nuestros hijos!
- Me hago responsable de la parte mía que dejó de funcionar entre los dos y te dejo tu parte.
- Yo seguiré siendo el padre de nuestros hijos y siempre hablaré bien de ti como su madre. Y ustedes podrán verse cuando necesiten o deseen verse. Cuenten conmigo.
- Te deseo éxito en tu futuro (leve inclinación de la cabeza).
- Adiós (y aquí, ambos se dan la vuelta, quedando de espaldas, sintiendo la separación definitiva, dolorosa. Después, cada uno da un paso hacia delante, señalando sus respectivos nuevos caminos como individuos).

En sus seminarios, Hellinger narra un cuento con respecto a la separación entre las parejas. Es como sigue: dos personas empiezan su camino con una mochila llena de provisiones. El camino atraviesa jardines y prados en flor. Y se alegran. Luego empiezan a subir el camino y a comer algo de sus provisiones; finalmente, a uno de los dos se le acaban y se sienta. Pero el otro sigue caminando un poco más lejos y un poco más alto. El camino se vuelve cada vez más difícil y también se le acaban sus últimas provisiones. Entonces se sienta y mira hacia el valle y los jardines en flor, donde se quedó el otro, y

empieza a llorar.

Italia y Claudio: “Somos una pareja en segundas nupcias a punto de separarnos”

Son pareja desde hace dos años. Él tiene cinco hijos (de 17, 15, 14, 13 y siete años), con quienes dice que mantiene una relación especial, salvo con su hija mayor que no aprueba este nuevo matrimonio. I. tiene un hijo pequeño (nueve años). El padre de ella murió cuando su mamá la cargaba en su vientre.

Les pido que cada uno elija a los representantes de su propio sistema actual y los coloquen. Los cinco hijos de C. forman una barrera alrededor de su padre, y aunque I. no está tan lejos, se aprecia que no podrá entrar en una relación con él.

Les indico que cada uno coloque también a sus parejas anteriores. Ella y su marido anterior no dejan de mirarse, en tanto que ella no mira a su nuevo cónyuge.

Al añadir al representante del padre muerto de I., ésta deja de mirar al primer marido, se vuelve para mirar al padre en el piso, se acerca lentamente y tarda un buen tiempo hasta tocarlo. En el momento en que lo toca tan sólo con las yemas de los dedos, empieza a llorar profundamente y lo abraza: “Gracias, papá, por la vida que me diste junto con mamá. ¡Qué bueno que te quedaste el tiempo suficiente en la vida para que yo naciera! Tú eres mi padre, el único, el correcto, porque sin ti no habría nacido”.

Los representantes del primer marido y de su hijo observan fascinados lo que sucede. Apenado, el primero dice: “Ahora entiendo”. El hijo está más relajado.

I. se dirige al primer marido y realiza el ritual de la buena separación: “Gracias por todo lo que me diste como mujer y también gracias por nuestro hijo. Lo lamento, en realidad no te había visto, buscaba a mi papá desconocido. Me hago responsable de la parte mía que no funcionó entre nosotros y te dejo tu parte. Seguirás siendo el padre de nuestro hijo como yo la madre de él, y cuando él crezca nos pondremos de acuerdo para que pueda vivir contigo. Ahora me despido de ti y te deseo éxito en la vida”. Luego le presenta a su nueva pareja: “Él es Claudio, quien pudo entrar a mi vida después de que tú saliste. Míranos con buenos ojos al formar una nueva pareja”.

Se dirige a la primera mujer de C. y lleva a cabo el ritual para sentirse bendecidos por los primeros cónyuges: “Tú eres la primera mujer en la vida de Claudio, yo soy la segunda y te honro. Tú eres la madre de sus cinco hijos y cuando ellos lo visiten y él me pida apoyo, se lo daré, pero ya nada de relaciones especiales con ninguno de ellos”.

C. también realiza el ritual de despedida. Luego se dirige a la representante de su hija mayor, quien no está contenta con su nuevo matrimonio: “Hija, siempre serás mi hija querida, sigo siendo tu papá y cuentas conmigo. Aceptaré que tú tengas tu propia pareja en el futuro y mi vida de hombre no te incumbe. Veré con buenos ojos que trates bien a mi mujer”.

Comentario

Los seres humanos queremos estar cerca, queremos amar. Deseamos integrarnos en pareja para dar amor. Nos unimos para mirar al otro y ser mirados.

Ahora bien, según Bert Hellinger, el amor puede fluir donde hay orden. Para que haya orden, el sistema tiene que estar completo, es decir, hay que incluir a los excluidos. Aquí faltaban varias personas: el padre muerto desconocido, la primera mujer de C. y el primer marido de I. Al incluirlos en el sistema, éste queda completo y hay orden. También faltaba un movimiento de I. hacia su padre desconocido, y al lograr hacerlo,

ella está completa y no necesita seguir buscándolo en sus parejas. Así, los hijos descansan y les será más fácil ver a las nuevas parejas con buenos ojos. La hija de C., por un lado, representaba a la excluida, es decir, la primera mujer de él, y por el otro, quizá se sintió celosa porque I. esperaba recibir de C. lo que no había recibido de su propio padre; se trataba casi de una competencia entre ellas.

Como el padre de I. murió en un momento en que la madre estaba muy vulnerable por el embarazo, parece que I. empezó a vivir una profecía autocumplidora: “Me vas a dejar como mi papá nos dejó a mamá y a mí”, mirando, quizás, al primer marido de esa manera y ahora también a C.

Las imágenes

Bert Hellinger considera que las imágenes que nos hemos hecho a lo largo de la vida se oponen a la plenitud de ésta. Cuando vemos al otro, vemos las imágenes que nos hemos hecho de los hombres o de las mujeres, y lo que aprendimos en nuestra propia familia.

Visualización para tomar conciencia de tus imágenes

- Párate frente a frente con tu pareja y mírense a los ojos durante un mínimo de 10 minutos y, si se puede, por lo menos 30 minutos. Después de haberse mirado un buen tiempo, ya no podrán mantener las imágenes que se han construido del otro y empezarán a verse de otra manera; así, ambos soltarán las imágenes, los opuestos y dejarán atrás sus quejas. Finalmente, es una invitación a empezar a tener una mirada fresca, nueva, olvidando todos los “pecados” del otro. Ahora podrán apreciar dentro de cada uno la grandeza y la bondad.

Al principio de la visualización surgen todo tipo de imágenes, casi como películas, sobre lo que aprendiste en tu familia acerca de los hombres y las mujeres. Esto no tiene que ver con la persona real de la pareja; no existe registro alguno de la realidad, sólo imágenes que te has hecho del otro, de los sucesos entre los dos. Estas imágenes indican cómo puedes vivir en pareja y qué permiso tienes para estar en pareja... Algunas pueden equipararse; es decir, la imagen que haces de tu madre también es la imagen que haces de tu vida, y es la que harás de tu pareja. A partir de este ejercicio tendrás más claridad sobre las imágenes que te haces del otro y que están en medio de los dos.

Segundas nupcias

Casarse por segunda vez se facilita cuando la nueva pareja honra a la primera, que es el progenitor o progenitora de los hijos de su nuevo cónyuge, y cuando se declara como el segundo en el corazón del padre o de la madre de ellos. Honrar al primero o la primera crea orden y paz en el sistema; es como recibir una bendición.

Ritual

- En la constelación, la nueva pareja se dirige a la pareja anterior y le dice: “Tú fuiste el primero en su corazón, y como saliste de su corazón, yo entré, y yo soy el segundo. Miranos con buenos ojos al formar una nueva pareja y una nueva familia. Tú sigues siendo el padre de los hijos que procrearon y yo sólo apoyo cuando me lo piden”.

Cuando la segunda pareja puede reconocer a la primera de la persona de quien se enamoró, habrá paz en la nueva relación. Es como pedir una bendición de la pareja anterior para esta nueva pareja. Muchas personas en segundas nupcias o que se casan con alguien que ya había estado casado quieren tomar el lugar de la primera persona, lo cual genera conflictos en la pareja. No serán el primero o la primera en la vida de su amado o amada, pero son la pareja actual.

Dar en adopción y adoptar

En el trabajo con las constelaciones familiares se observa lo grave que es aconsejar a los padres a dar a sus hijos en adopción, pues llegan a sentirse culpables por haberlo hecho y se castigan drásticamente por ello.

Dar a un hijo en adopción tiene algo definido: para el alma del niño es irreversible porque para poder sobrevivir a una acción de tal magnitud tendrá que tomar a sus padres adoptivos y dejar a los biológicos. En un libro aún no editado en español, Hellinger lo compara con un aborto inducido, aunque varía de caso a caso. Comenta que dar o regalar a un hijo es un gran ataque a su vida y va contra el orden. Dar un niño propio, sin la necesidad de hacerlo —como sucede cuando una hermana lo regala a otra hermana que no ha podido tenerlos o los ha perdido—, tiene un profundo efecto sobre el alma de las personas involucradas.

Los padres biológicos le dan la vida al niño y los padres adoptivos lo mantienen en ella. Si estos últimos honran a los padres biológicos, el niño dado en adopción también puede aprender a hacerlo. Debido a esa decisión, los padres adoptivos tienen prioridad ante los padres biológicos y el niño tendrá que renunciar a éstos para siempre con el fin de poder tomar a sus padres adoptivos como sus nuevos padres, con todo lo que ellos le entreguen. Sin embargo, tiene que reconocer y agradecer a sus progenitores biológicos la vida que le dieron.

Las razones que tuvieron los padres biológicos para dar a su hijo en adopción no los justifican, no los alivia y no les quita la carga porque, de ser así, ellos se convertirían en las víctimas, y no lo son. Ellos fueron los que actuaron y no aprovecharon las otras posibilidades que había, por ejemplo, entregarlo a una familia para que lo cuidara y conservar así el derecho de tomarlo de vuelta. La familia de cuidado es algo explícito, temporal, limitado, no se trata de una adopción legal. Hay varias instituciones que sirven para este fin.

A veces, los motivos de los padres adoptivos también fueron egoístas, pero si después hicieron un buen trabajo con acciones positivas, los motivos dejan de ser tan importantes. Obviamente, si bien no es lo mismo para el niño, tomando en cuenta lo que los padres adoptivos le han dado, tiene que inclinarse frente a ellos y honrarlos.

Ritual del niño adoptado con sus padres adoptivos

- El niño adoptado dice: “Lo que ustedes están haciendo por mí es como un regalo, no un derecho. Lo que han hecho por mí es algo que aunque ustedes, mis padres adoptivos, no tenían obligación de hacer, lo han hecho, y yo honro esto”.

Nadie obliga a los padres adoptivos a hacerlo. Sin embargo, lo hacen de buen corazón. Si el niño puede reconocer ese buen corazón en ellos, podrá agradecer y honrar a sus padres

adoptivos, y vivirá una vida en paz.

Según Hellinger, es un riesgo adoptar legalmente a un niño que tiene un padre, como en los casos en que el segundo esposo de una mujer quiere adoptar legalmente al hijo del primer esposo y cambiarle el apellido. Así se despoja, en primer lugar, al padre biológico de sus derechos y, junto con ellos, las raíces del niño. También se le quitan al padre biológico sus obligaciones, lo cual le resta dignidad.

En muchos casos, la tristeza, la rabia, la esperanza y la búsqueda de sus orígenes dificultan a los niños adoptados el tomar a sus padres adoptivos por completo y sentirse seguros con ellos. Internamente, los niños adoptados recriminan a sus padres biológicos, y sus sentimientos se transfieren hacia los padres adoptivos, con el resultado de que no pueden tomar a ninguno.

Los niños adoptados difícilmente pueden vivir con el hecho de haber sido dados en adopción. Muchos empiezan a buscar a sus padres biológicos esperando poder encontrarlos y revertir el tiempo, para lo que deberán entrenarse. Quizá sea un alivio ver a sus padres biológicos, pero la adopción no puede deshacerse.

En las constelaciones podemos apreciar que la mejor adopción es la abierta, en la que se sabe quiénes son los padres biológicos. Con este trabajo también se observa cómo pueden resolverse los efectos de esta vinculación de una manera que le facilite al niño adoptado conectarse emocionalmente con sus padres adoptivos, aprender a respetarlos y amarlos, y abrirse internamente a tomar de ellos lo que éstos le quieran dar. Es aconsejable que los padres adoptivos apoyen a sus hijos adoptados para encontrar a los padres biológicos, a partir de la pubertad o cuando lo pidan.

En las constelaciones se hace evidente que los hijos biológicos tienen una jerarquía mayor que los adoptados, aun cuando éstos hayan entrado a la familia antes, pues los hijos adoptados tiene otros padres y su lugar con ellos, por eso no pueden tomar el primer lugar en su nueva familia. Cuando el hijo adoptado tome su lugar correcto, se ganará a sus hermanos.

¿Cuáles son las consecuencias de que una pareja piense que puede disponer de un niño y su destino como si fuera una cosa, por ejemplo, cuando las parejas van a otros países (generalmente en vías de desarrollo con altos grados de pobreza) a adoptar? Ahí entran en juego también factores como orígenes, idioma y cultura diferentes. Los padres adoptivos tienen la obligación de facilitar el reencuentro del menor con su familia biológica.

Por fortuna, hay padres adoptivos que realmente miran al niño y sienten compasión, afecto y amor hacia él. Entonces la adopción puede ser exitosa porque es positiva para el niño y éste puede contemplarla de manera diferente. Podría decirse que algunos niños atraen a personas que quieren hacerse cargo de ellos y quererlos.

Ahora bien, hay niños adoptados que están en riesgo en su familia de adopción. Las constelaciones lo evidencian al traer a la luz las dinámicas ocultas de la nueva familia que enredan a estos niños en sus destinos no resueltos. Frecuentemente, el niño tiene que cargar con un rol que puede presentar un peligro para él, a veces hasta un peligro de muerte, por ejemplo, cuando fue adoptado para “sustituir” a un hijo muerto de la pareja.

Entonces la adopción le sirve más al adulto que al niño que no es mirado. Una situación parecida es cuando lo usan para su propio bienestar y seguridad, para que uno de los dos o los dos puedan quedarse en la vida y no seguir a algún muerto.

En esos casos, el niño adoptado —en su juventud o su edad adulta— tiene que retirarse de la familia adoptiva cuando se enreda de manera peligrosa en sus destinos. Sin embargo, como estos enredos son inconscientes para todos los participantes, el niño honrará a sus padres y les dará las gracias antes de retirarse (a veces es mejor pedir la anulación de la adopción).

Con parejas que los adoptan y donde existe un riesgo para los adoptados, los niños solamente tienen un camino, y esto significa salir de este sistema. Puede ser que no exista más posibilidad que irse; tienen que dejar este sistema en todos los sentidos. Aquí también sería aconsejable anular la adopción posteriormente.

¿Cómo evitar adopciones que pondrían en riesgo al niño adoptado? Las instancias u oficinas que sirven de intermediarios deberían considerar a la familia que quiere adoptar al niño y preguntarse: ¿cuál función va a tener este niño? ¿Tiene que sustituir a alguien? ¿Le quieren dar el nombre de alguien que murió antes? ¿O tiene que irse (morir) en lugar de otro para que ese otro pueda quedarse? Un sistema familiar es una totalidad; si entra un niño adoptado, alguien podría también “sobrar” en ese sistema, y se irá por lo general el marido o, con mayor riesgo, alguno de los otros hijos.

Rosa María: “Quiero adoptar un niño”

R. M. fue dada en adopción cuando era bebé. El padre de crianza quiso la adopción y luego abusó de ella. Antes la familia adoptiva sufrió la pérdida de unos gemelos. A los siete años de vida su madre biológica la reclamó.

R. M. coloca a los representantes de ella y de sus padres biológicos, quienes informan que no se sienten bien. También ingresan los padres de crianza, que se distancian entre sí. La representante de R. M. siente temor. Entran los representantes de los gemelos muertos. La madre de crianza se aleja porque no tolera ese dolor, y el padre de crianza los mira.

Yo digo: “Ante la pérdida de los gemelos, parece que el padre de crianza trajo un bebé sustituto a la casa para su mujer. Lo hizo por amor”.

R. M. dice a su madre de crianza: “Ahora veo tu dolor; te lo dejo y también tu parte de culpa”. Se dirige a su padre de crianza: “Como adulta, ahora puedo ver tu dolor. La culpa la dejo contigo. Yo soy, como todos los niños, inocente”. Expresa a ambos: “Gracias por los siete años. Hicieron algo que no tenían obligación de hacer y yo pagué algo que no debía. No les debo nada”.

Luego se vuelve hacia sus padres biológicos, les agradece la vida y los honra por ese regalo. A su padre biológico, quien dice sentir vergüenza y mira al piso, le reitera: “Tú eres mi padre, el único que tengo, el correcto. Gracias por la vida”.

Comentario

Como ya vimos, hay buenas y malas adopciones. Si un hijo adoptado sustituye a un hijo biológico que falleció, se trata de una mala adopción. Aquí fallecieron dos, los gemelos, y R. M. fue ubicada en su lugar. Este tipo de niños no sólo cargan con la historia y el destino de su familia de origen, sino que entran en la historia y el destino de otra familia con la cual no tienen nada que ver.

Como ahora R. M. quiere adoptar un niño es como si repitiera su propia historia. Con esto, por un lado, vive una lealtad con sus padres biológicos (porque al adoptar un niño, los revindica), y por otro, con sus padres de crianza (al convertirse en madre adoptiva como ellos). Ahora, ella tiene la conciencia de las implicaciones de una adopción y si decide seguir con ella tendrá una visión distinta y podrá hacerlo desde otro lugar.

Otras posibilidades de adopción en familia
son los abuelos y otros parientes

Sucede algo paradójico en las adopciones: suele considerarse exclusivamente a la madre y al niño. No se toma en cuenta que también hay abuelos y otros parientes de la madre y también del padre biológico. Pocas veces se les pregunta a ellos si podrían cuidar al niño porque éste se encuentra en medio de un gran sistema familiar, de dos familias de origen. El orden es como sigue: si la madre o el padre no pueden encargarse del niño, en primer lugar están los abuelos. Las agencias estatales intermediarias deberán primero preguntar si los abuelos o algún otro familiar podrían hacerse cargo del menor y cuidarlo. Por lo general, si se queda con sus abuelos, estará en las mejores manos, pero si ellos no están disponibles, podrían ser los tíos, hermanos del padre y la madre biológicos. Sólo después de haber consultado a todos es justificado buscar padres adoptivos.

Para un incesto se necesitan tres

El incesto sólo es posible cuando ambos padres están aliados en secreto. Por lo general es el padre quien lo comete y la madre lo solapa. En este sentido, el niño tiene derecho de atribuirles la culpa a los dos.

Suele suceder que una mujer se separa del hombre no porque tenga malos sentimientos sino quizá porque quiere seguir a un hermano muerto; pero al mismo tiempo tiene sentimientos de culpa y busca, para poder irse, algo como un “trueque”. Entonces la hija ocupa su lugar, pero no porque la madre la empuje a ello. Es una dinámica secreta, un acuerdo inconsciente de la madre, el padre y la hija. Esto hace que sea muy difícil comprenderlo. Si además no existe intercambio y equilibrio entre la pareja en el aspecto sexual, puede surgir en este sistema una necesidad irresistible de equilibrio: la mujer le deja su hija al marido, se la “ofrece” inconscientemente. Es una dinámica bastante frecuente y por lo regular inconsciente del incesto. Por ejemplo, una mujer estaba casada con un hombre muy trabajador, tenían seis hijos, y todos los sábados, después del trabajo, su marido se emborrachaba con los amigos. Cuando llegaba a casa por la noche, ella cerraba la recámara porque no quería verlo, lo que ocasionaba el incesto de él con cinco de los seis hijos.

Ambos padres deben cargar con su parte de la culpa. Es fundamental que la madre le diga a la hija: “Lo siento, te entregué a tu padre, pero no lo sabía en aquel entonces. Por mi parte, estás libre, te protejo como lo necesitas y tomaré otra vez mi lugar de mujer”. A veces, la frase que corresponde a la hija o el hijo es: “Lo hice por ti, mamá, por amor” y puede llevar a una solución porque pone a los hijos en contacto con su amor por el padre y la madre, amor que sí existía. Cuando se honra este sentimiento, los hijos pueden retirarse con dignidad y dedicarse a una pareja también con amor.

En estos casos el niño o niña carga con las consecuencias y la culpa. Muchos escogen una profesión que requiere sacrificios o van al monasterio o convento para expiarla; otros se vuelven locos, responden con síntomas o se suicidan. Algunas mujeres se “pierden” y dicen: “Realmente soy una prostituta”, con lo que liberan de la culpa al victimario. ¡Es obvio que la culpa y la responsabilidad es de los adultos, porque los niños siempre son inocentes!

En otra situación, una madre que tiene una hija se casa en segundas nupcias y no honra al hombre que está proveyendo (porque ella llegó al matrimonio con una hija), por lo cual surge un desequilibrio entre el dar y el recibir. El hombre da más de lo que recibe y, a veces, toma algo a cambio: a la hija. Para establecer un equilibrio desde el principio de esa nueva relación, su esposa podría decirle: “Sí, así es, tú estás dando más y yo estoy tomando de ti, pero te honro, te respeto y te lo compensaré”. De esta forma el restablecimiento del equilibrio no tiene que llevarse a cabo en el nivel oscuro. En las constelaciones, el facilitador ve tanto a la víctima como al victimario y no tiene interés en perseguir a éste porque hacerlo no ayuda a las víctimas.

Es importante ayudar a la niña a recuperar su dignidad. No le es útil a la víctima perseguir al victimario pero, como adulto o adulta, puede decir: “Tú me hiciste daño, cometiste una injusticia conmigo y nunca te lo perdonaré, lo dejo contigo como tu culpa”. No le corresponde al menor perdonar, pero sí puede decir: “Fue algo malo para mí y les dejo que carguen con la responsabilidad y la culpa; a pesar de lo ocurrido, haré algo bueno de mi vida”. Al hacerlo, les devuelve la culpa y se libera de ella.

El proceso de recuperar la dignidad empieza con el hecho de que el niño o la niña puedan reconocer que tiene derecho de acusar a los padres por su negligencia para cuidarlo. El facilitador en una constelación con ese tema podría acompañarlo a ver que, aunque vivió la sexualidad de manera prematura, sigue siendo inocente... y, como las rosas, aún exhala un dulce aroma. Esto podría ser una solución. Solución también significa soltar, dejar atrás ese trauma y empezar a reconocer la fuerza que se tuvo para seguir viviendo. Reconocer que ese evento cambió la vida del menor, pero al sobrevivirlo y haberse convertido en adulto, mostró una fortaleza que otros niños no tienen, y que le servirá para el resto de la vida si logra reconocerla como tal. Atribuir la responsabilidad de esos hechos a los adultos puede generar una buena separación entre la víctima y el victimario.

Se ha observado que, con el tiempo, la víctima por lo general sólo podrá encontrar una pareja si reconoce a esa primera persona como responsable de ese evento y se deslinda de toda culpa por ese acto.

Un hijo que se suicida

Cuando un hijo se suicida, se suscita una terrible tragedia para la familia. La persona que se quita la vida va detrás de otra persona o en lugar de alguien del sistema familiar de quien captó que tiene un “jalón” hacia algún muerto (frecuentemente, uno de sus progenitores). Después del gran duelo, puede realizarse la siguiente visualización.

Visualización ante un hijo que cometió suicidio

- Visualiza a tu hijo y míralo bien un buen rato. Es la primera mirada después de un tiempo de andar detrás de él. Ahora, lanza una segunda mirada hacia una dimensión más amplia: visualiza una fuerza más grande que tú, una voluntad mayor que la tuya. Quédate con la mirada ahí, incluyendo a tu hijo en ella; poco a poco inclínate ante esa fuerza mayor y pronuncia estas palabras: “Sí... sí, yo asiento”.

Esta visualización no será fácil, pero es un camino que se puede recorrer para encontrar la paz, con el hijo muerto en el corazón. Cuando amas, lo más difícil es reconocer que cada uno tiene su propio destino, lo mismo que los hermanos y los hijos. Si reconoces lo que ese destino es, que hay una fuerza más grande que tú y una incógnita acerca de cuándo, cómo, con quién y en qué circunstancias vas a terminar tu vida, podrás encontrar poco a poco la paz interior.

*Julietta y Santiago: “Nuestra hija de 20 años
ha intentado suicidarse dos veces”*

J. y S. han estado casados durante 26 años. Tienen dos hijas, una de 25 y la otra de 20. La pareja está desesperada y temerosa. Una prima de él se suicidó, estando casada y embarazada, lo cual ha sido un secreto de muchos años en la familia.

Les pido que cada uno encuentre un representante del otro y los coloquen frente a frente. Al principio nada sucede, pero después de poco tiempo, el representante del padre empieza a moverse, se muestra inquieto, se va hacia atrás.

Les digo que esto nos ayuda para saber con quién empezar; al parecer, con la familia del padre porque él presentó síntomas que muchas veces indican un “jalón” hacia el pasado.

Entran los representantes de la prima de S. que se suicidó, del bebé que esperaba y las dos hijas del matrimonio. En seguida, la hija menor camina hacia la tía y el bebé. El representante de S. se pone en medio para intentar evitar el contacto entre ellas, pero no las mira. La hija sigue avanzando hacia ellas para mirarlas de cerca.

Entra el padre real, S., y se para al lado derecho de la representante de su hija, quien deja de observar tan intensamente a la tía y su bebé y lo mira a él. Ahora, S. mira a su prima y al bebé, muestra su congoja ante ese evento y, con lágrimas en los ojos, poco a poco, se inclina ante los dos. La hija menor también se inclina profundamente. Después, el padre lleva a la hija al lado de su mamá.

Le pido que le diga: “Con mamá estás segura”. Ahora, madre e hija, que no se habían mirado antes, se abrazan y expresan que se sienten muy aliviadas.

Comentario

Aquí observamos que los hijos son los portadores del síntoma (en este caso la hija con sus dos intentos de suicidio) y el factor de cambio en una familia. Su síntoma tiene una función y un mensaje para el resto de la familia: que ésta excluyó, de una u otra manera, a la prima y a su bebé. Sólo cuando ella se acerca, en un grado peligroso, a la prima de S. y su bebé muertos, su padre logra acercarse y vivir el duelo.

Con frecuencia los suicidios en una familia suceden en “cadena”, es decir, se repiten. En esta familia, el suicidio de la tía junto con la muerte del bebé se mantuvieron en secreto. Pero un secreto se queda en el campo morfogenético de la familia y prácticamente “puja” para salir a la luz. ¿Cómo lo hace? A través de la repetición de alguien de una generación posterior. Es como si la conciencia de la familia “usara” a un inocente para que un evento del pasado surja a la luz. De ahí las repeticiones. Pero entonces no sólo hay una persona muerta, alguien del pasado (en este caso también el bebé), sino que habrá más: un descendiente de una generación posterior que vive su vida, su destino, como ese ancestro. ¿Esto le ayuda a la primera persona, la devuelve a la vida? No, y en la familia habrá un doble dolor. Así es el amor ciego de los seres posteriores que quieren ayudarles a los anteriores ¡por amor!

Le recomiendo a S. decirle a esa hija, en un buen momento, algo así: “Querida hija, tienes 20 años y tengo que decirte algo que no te había contado. Una prima mía se suicidó y con ella murió el bebé que esperaba. Fue un secreto en la familia. Ahora los

veo, los honro con su destino y nos inclinamos frente a ellos”.

El suicidio de uno de los dos

Cuando uno de los miembros de la pareja se suicida, su pérdida es irreparable para el otro y aún más para los hijos. Como vimos antes, puede irse detrás de alguien fallecido o en lugar de un familiar a quien percibe atraído por la muerte.

Llama la atención que frecuentemente es el marido quien toma la decisión de irse en lugar de su esposa, porque los hombres consideran que la mujer, la madre, es más importante para los hijos que él. Pero ¿acaso con su acción salvan a alguien o pueden devolverle la vida a alguien? A veces así es como se inicia en la familia una cadena de suicidios, y en lugar de un muerto hay varios.

Ritual para el cónyuge sobreviviente

- Mira al difunto, agradécele y hónralo inclinándote ante él y di: “Honro tu vida como honro tu muerte, asiento a tu decisión, digo sí aunque no la entienda, te dejo ir y yo me quedo en la vida”.

Este ritual podría interrumpir la cadena de suicidios, lograr que los vivos dejen de mirar a los muertos y se dirijan hacia la vida, caminando hacia adelante con el muerto en su corazón.

Él era alcohólico y M. J. le fue infiel. Tiempo después de divorciarse, él se suicidó y ella se siente culpable. Ahora está casada en segundas nupcias.

M. J. elige a un representante del primer marido, quien se queda de pie en medio del salón. Poco a poco empieza a mirar hacia abajo y luego se desliza lentamente al piso.

M. J. entra a la constelación, lo mira largo rato y se dirige a él: “Sí, lo hice, fui infiel y lo asumo. Lo lamento profundamente. Gracias por lo que me diste, fue mucho y lo guardo en mi corazón. Honro tu vida y tu decisión, honro tu destino. Ahora puedo asentir y dejarte en paz”.

Comentario

En las constelaciones familiares, la infidelidad se debe a un enredo sistémico en el amor ciego. También puede ser un síntoma, un factor de cambio, una señal de que algo tiene que transformarse; quienes la cometen activamente suelen dejar pistas por doquier porque quieren ser descubiertos. Antes de cometer el acto mismo, lo más recomendable es hablar, preguntarse qué sucede en la relación, decir si uno de los miembros de la pareja no se siente visto o vista, darse cuenta de si dentro de uno quizá algo se secó o murió la relación. Todo lo que hablamos ya no tiene que actuarse y al hacerlo es posible que evitemos repetir las lealtades del sistema anterior.

En cuanto al suicidio, un hombre o una mujer no se matan por amor a otra mujer u otro hombre. Generalmente se trata de dos dinámicas ocultas: “Yo te sigo” y “me voy en tu lugar”. La primera dinámica puede venir del sistema de origen: seguir a alguien que se fue antes, muchas veces una madre, un padre o un hermano muerto prematuramente. En este caso quien se suicida era alcohólico, lo cual habla de que tenía un “jalón” hacia la muerte, y no se sabe por quién o en vez de quién se iba a ir, tarde o temprano, por medio de su enfermedad. También puede haber una conexión con el sistema actual: irse detrás de algún hijo o en lugar de alguien que quiere morir (a menudo la propia esposa).

Ningún ser humano puede ser juez del otro, mucho menos los hijos. Muchas veces los hijos que juzgan a sus padres no tienen éxito, se autocastigan con el fracaso y al no resolver la situación, la misma dinámica pasa a la siguiente generación, porque la repetición de la misma situación va a llamar la atención. ¿Para qué? ¿Para resolverla!

Detrás de los sentimientos de culpa se esconde la culpa primaria (haber hecho un daño contra la vida de otra persona), y cuando reconocemos el dolor de lo hecho, si logramos asumir nuestros actos, esto nos hace crecer.

Muchas personas tienen sentimientos de culpa con respecto a alguna de sus acciones. A veces cometes un acto a través del cual haces culpable a otra persona, sabiéndote culpable. Sin embargo, el sentimiento de culpa generalmente te lleva a intentar justificarte, como niño, ante tus padres. Mediante el sentimiento de culpa se encubre a veces a una verdadera. Cuando hay una culpa verdadera es necesario asumirla, sin intentar justificarse. Sólo así se puede crecer y aprender de ella sin caer en el intento de expiar y de autocastigarse.

Lealtades invisibles para no tener pareja

Has podido percatarte de que aunque quieras vivir en pareja esto no depende únicamente de tu físico, inteligencia y sensibilidad. Hay muchos caminos para permanecer en la soltería o quedarse con una pareja que consideras que no es la “correcta”.

Tener o no pareja se relaciona también con la historia de la familia, así como con tu lugar en ella y su destino particular. Por ejemplo, el hecho de tener un hermano con capacidades diferentes cambia todo el vivir y convivir, al sentir que por no cargar con ese destino no mereces ser feliz. De igual forma, cuando alguno de tus hermanos ha fallecido, no es tan fácil aceptar el haber sobrevivido y estar en la vida.

Una persona tampoco tiene pareja cuando se convierte en el o la acompañante de papá o de mamá porque son viudos, divorciados, o simplemente se sienten solos. En otra situación, la lealtad invisible de los hijos está con ellos porque desde el amor ciego del hijo amoroso, éste quiere darles lo que cree que sus abuelos no les dieron. Tal vez un hijo no sale del triángulo (mamá, papá e hijo) porque todavía quiere unirlos, porque teme que se separen si él emprende su propio proyecto de vida, porque siente que le falta recibir aún algo de sus padres, o porque siente que tienen un “jalón” hacia la muerte. A veces admira tanto a alguno de los progenitores, o a ambos, que ellos ocupan literalmente el compartimiento en su corazón que lleva el nombre “pareja”. Esto también puede suceder con alguno de los hermanos que se quedó en ese compartimiento porque murió tempranamente o tiene un destino difícil, y el hermano siente que no merece vivir una vida plena.

Pero la lealtad no se queda ahí: también puedes identificarte con la vida desafortunada de alguno de tus ancestros y te quedas internamente a su lado como si pudieras aligerar o cambiar su destino. Otras veces se debe a que se lleva el nombre de alguien de la familia o del clan con una vida plagada de infortunios. En otros casos, el hijo tiene atracción a la muerte: ¿para qué, entonces, entrar a formar parte de una pareja (o tener éxito en la vida, también en el aspecto profesional) si de todos modos se va a ir hacia ese destino?

También hay mitos en las familias, por ejemplo cuando todas las mujeres del clan se quedan solas o se divorcian. ¿Cómo puede merecer una mujer de este clan permanecer con una pareja si quienes la precedieron no la tuvieron o no la retuvieron? Entonces ella, para pertenecer al clan, inconscientemente también se queda sola, se divorcia o queda viuda. En esas imágenes no se ve que algunas de las mujeres del clan se quedaron solas después del tiempo suficiente de estar en pareja para que se pudiera dar la siguiente generación.

En las constelaciones se detectan esas dinámicas, esas lealtades invisibles que muestran los enredos, dificultades y bloqueos. Las constelaciones te ayudan a salir de la depresión y el cuestionamiento ¿por qué no tengo pareja, o por qué tengo la pareja que tengo? Así, estimado lector: ¡ésa es la buena nueva!

Macarena: “Estoy buscando una pareja”

Un hermano de ella se ahogó de pequeño. Se colocan los representantes de M., la madre, el padre y un prospecto de pareja. La madre mira al piso y comunica que siente frío. El padre se dice incómodo y la representante de M. manifiesta que experimenta desconexión; nada le interesa, siente como si estuviera en otro lado, se tambalea.

Un representante del hermano muerto prematuramente por ahogamiento se acuesta en el piso. La madre lo mira. El padre lo mira y expresa su tristeza. La pareja se distancia. Cuando la madre se acerca al hijo muerto y se arrodilla junto a él, el esposo hace lo mismo junto a su mujer y ahora ambos observan al hijo fallecido. Al ver esto, la representante de M. informa que “siente una fuerza que la succiona” hacia el hermano que está en el piso, y se acerca a él también. Los padres se levantan y ella se queda con el hermano. Dice que dejó de sentirse desconectada, que su conexión es con su hermano muerto y permanece ahí un largo tiempo. Por fin, logra incorporarse, se vuelve hacia sus padres y externa: “Mamá, papá, qué difícil es perder a un hijo. Honro su destino. Y yo estoy viva, me quedo en la vida”. Va hacia el piso en una profunda inclinación de honra, luego se endereza y abraza a sus padres, dando gracias por su vida.

La representante de M. dirige una mirada al prospecto de pareja, adopta una actitud coqueta, se acerca al prospecto y se abrazan.

Comentario

Desde la teoría de la complejidad descrita por Morin, un evento deja de ser parte de una estadística (por ejemplo, los accidentes automovilísticos en un fin de semana largo) cuando ocurre en nuestra familia. De pronto, irrumpe en la vida de todos los miembros, es inesperado, no podemos prepararnos para él y cambia el rumbo de la familia.

En este caso, existe una madre que dejó parte de su energía con el hijo muerto, o ha tenido una atracción hacia él toda su vida, lo que provocó el distanciamiento de la pareja y falta de disponibilidad para los hijos vivos. Es como si ambos miraran ya nada más al muerto y dejaran de hacerlo con los vivos. Cuando esto ocurre, en los demás hijos surge una fantasía: “Sólo si muero como mi hermano, mi mamá me va a mirar”. Al crecer les sorprende que no logren tener pareja, pero en realidad empiezan a sentir varios “jalones” hacia la muerte: inconscientemente quieren estar en el lugar del muerto tan mirado, al captar que uno de los progenitores o los dos se van detrás de él (“yo te sigo”), o desean adelantarse a los progenitores (“me voy en tu lugar”). Entonces, “¿para qué atraer a una pareja o formar una pareja si yo me voy?”.

Padres e hijos forman una comunidad de destino, y esto no es aplicable en la relación de los hermanos entre sí, porque los hermanos, una vez adultos, por lo general forman su propia familia, y con ella su propia comunidad de destino.

Aquí se puede ver que cuando los padres se hacen cargo de su duelo, los hijos se liberan de cargar ese duelo por ellos y pueden caminar hacia delante.

REFLEXIONES FINALES

En la Core Energética existe lo que en ella se llama “una compulsión a recrear y superar las heridas de la infancia”. Este enfoque nos ayuda a descubrir los propios patrones destructivos para encontrar el “no” inconsciente que da para amar en pareja, así como a afrontar el dolor de esa mirada de conciencia que reconoce la mutualidad y la reciprocidad en los problemas que surgen entre dos personas. En dicha metodología se habla del “deseo de ser infeliz” por el apego a situaciones negativas que nos conectan con nuestra herida de la infancia. Este proceso ayuda a ver y a enfrentar el ser inferior dentro de nosotros, según el modelo del ser superior, ser inferior y la máscara. Sabemos que el ser inferior se opone al crecimiento de la persona: utiliza la máscara para que no se percate, para evitar y posponer, para que el ser humano no viva su ser superior y una vida plena porque dice “no” a sí mismo y al otro.

La Core Energética comparte con las constelaciones familiares la importancia de las imágenes que hemos construido durante la vida en familia y que impiden abrir el corazón al amor. Desde su mirada, las relaciones de pareja son enseñanzas y sirven para sanar las heridas de cada uno. En ese sentido, implican trabajo para ambas partes con el fin de que se llegue a tener la voluntad de amar. Todo encuentro en las parejas es el correcto, porque es una lección para ambos, y también es sagrado.

En su libro *Ay mis ancestros*, la psicoanalista Anne Ancelin Schützenberger sostiene que la vida es una repetición de las vidas de nuestros ancestros. Por su parte, Boszormenyi-Nagy encontró que existen lealtades invisibles, el destino, así como la conciencia personal y la del clan que a veces se oponen y nos enfrentan a un dilema, creando sentimientos de culpa por tener que decidir si continuar con la lealtad hacia la familia de origen o seguir nuestro propio destino.

La metodología de las constelaciones familiares nos muestra que en la vida repetimos los eventos de nuestros ancestros hasta que “despertamos”; es decir, hasta que aprendemos que en nuestro sistema familiar faltó tomar conciencia de algo ocurrido en nuestro pasado; en otras palabras, hasta que vemos a los excluidos, difamados y tratados en forma injusta. También hace hincapié en la importancia de llevar a cabo el “movimiento interrumpido” hacia los padres, el cual puede deberse a la separación o el divorcio de los progenitores, a una separación por enfermedad aguda o crónica entre algún progenitor e hijo, o a dinámicas dentro de la familia donde es prácticamente imposible para los niños acercarse con confianza a sus padres, ya sea por abusos, por violencia o por incesto. Sólo si hemos tomado a nuestros padres en su totalidad, con los aspectos bellos y los negativos, sin reclamos, exigencias ni demandas, nos convertiremos en adultos y lograremos estar frente a otro con fuerza y en equidad. Aquí también se trabajan las imágenes en torno a la pareja porque toda imagen sobre el otro nos separa de éste. Sin embargo, nuestra mente está llena de esas imágenes que vienen de la familia de origen.

“Sin madre no hay pareja”, se dice en las constelaciones familiares, refiriéndose al

hecho de reconocerla por darnos la vida, junto con el padre; de agradecerles ese precioso regalo que sólo ellos pudieron darnos; de cuidar esa vida y hacer algo bueno con ella, y también disfrutarla. El sentido que le das a tu vida le da también sentido a la de tus ancestros en retrospectiva. Pero con esto apenas empezamos la fase de la edad adulta, porque hay muchas lealtades invisibles y enredos sistémicos que no nos permiten llevar a cabo nuestro propio destino. Por eso, cuando se está en una relación en pareja, ambos afrontan:

- Los problemas de la cotidianidad, relativamente fáciles de manejar porque son visibles y, por ende, pueden hablarse. Se trata de ver al otro como legítimo otro, con su propia realidad —dentro de su propio universo y con sus imperfecciones— y amarlo tal como es.
- Toda una serie de dificultades provenientes de sus familias de origen: sus valores, tradiciones, costumbres, y sus respectivas maneras de vivir y convivir, muchas veces muy opuestas. Todavía es bastante fácil resolver estas dificultades porque también se hacen visibles; las parejas pueden conversar sobre los diversos temas y diferencias que surgen para así resolverlas y crecer a través de la cotidianidad y las crisis.
- Existe una dificultad aún mayor: la de las lealtades invisibles y los enredos sistémicos. Aquí se entra al ámbito del actuar inconsciente, en el que ambos están prácticamente dirigidos por dinámicas ocultas e implicaciones de las cuales ninguno está consciente, pero que van a surgir en la convivencia diaria.
- La mayor dificultad es la existencia de una dimensión más grande que los miembros de la pareja; o sea, el destino individual de cada uno, del cual nada saben al casarse.

Estos diferentes grados de dificultad en realidad expresan la grandeza de las parejas. Desde esta perspectiva, cualquier relación es un logro porque los dos participantes en general no son conscientes de todas estas dificultades desde el principio. Muchos piensan que es suficiente con estar enamorados, que únicamente necesitan amar mucho y mirar bien al otro; de tal modo la felicidad vendrá por sí sola y se mantendrá siempre en su vida. Por fortuna, los enamorados están “ciegos”, es el amor a primera vista. Después de haber pasado un tiempo, se dan cuenta de que la pareja es diferente de lo que esperaban y empieza el desencanto, la separación e incluso se da el divorcio.

Pero justo es en el inicio del verdadero amor, del amor a segunda vista, cuando cada uno logra aceptar a la pareja como realmente es, con los aspectos positivos y otros no tanto, y con todas sus imperfecciones. En ese momento se da la verdadera promesa de amar.

Entra la primera expresión importante entre los dos, el “sí” incluyente: “Sí, te amo así como eres, exactamente como eres”. Y ese sí va más allá de la persona amada: “Amo a tu madre tal como es, y amo a tu padre tal como es, exactamente como son, porque si no se hubieran unido, no estarías en mi vida para amarte”.

La segunda expresión es “por favor”: “Por favor, mírame también así, ámame también

así, con todo lo que llevo a nuestra relación”. Así, cada miembro de la pareja deja de ver al otro de manera exclusiva y amplía su mirada hacia una dimensión mayor; mira más allá del otro, abarcando todo el campo o entorno del cual proviene —su familia de origen, su clan, su historia y sus eventos, su cultura, sus valores—, y empieza a mirar también el destino del otro. Así, con esa mirada más amplia, logran aceptar al otro tal como es.

La tercera expresión importante en una pareja es “gracias”: “Gracias por lo que me das, por lo que aprendo contigo, por amarme tal como soy, a mí, a mis padres, a mi familia de origen y a los eventos de nuestro clan”.

Bert Hellinger dice que quienes sostienen una relación de pareja deben decirse: “Te amo a ti y me amo a mí, amo tu camino y mi camino; mientras podamos caminar juntos, los dos leales a nuestro destino y a nuestra determinación, nos apoyaremos mutuamente en aquello que es para nosotros. Pero si he de ser leal a mí y a mi destino, tendremos que separarnos. Y cuando veo que tu camino te lleva a otra dirección, yo asiento, dejándote ir con amor”. Aquí vemos de nuevo la grandeza de las parejas: honrar el pasado familiar y el destino de la pareja, y si éstos alejan al uno del otro, dejarlo ir ¡con amor!

Cuando dos personas se encuentran como pareja, hablan de lo más bello y de la aventura básica de la vida, donde su relación alberga lo esencial: la unión de sus cuerpos, un corazón y un alma; asienten a esa unión en la cual están en resonancia con el otro y con el mundo tal cual es. Ahí hay fuerza, ahí empieza la aventura y el espíritu de aventura, de curiosidad por conocer al otro y ansia de darse a conocer manteniendo el corazón abierto para amar, abriéndose para recibir al ser amado; la pareja es la aventura más grande de nuestra vida, donde cada día descubrimos otras vistas, otros panoramas de la persona amada. Podríamos decir que éste es el significado espiritual en las relaciones de pareja.

¡Y ahora el final feliz!

El ritual que presento a continuación es aplicable a todas las parejas:

*Ritual de boda en las constelaciones familiares,
según Ingala Robl*

Opcional: primera parte.

Bienvenida: Gracias por acompañarnos en este día y en este ritual de boda basado en las constelaciones familiares.

Introducción: Un hombre (nombre) y una mujer (nombre) unen su vida hoy. Para casarse se necesitan dos personas adultas completas. Esto significa haber tomado de la madre y del padre el regalo de la vida, y que el hombre se haya hecho hombre con el hombre; con su padre y el linaje del padre, y la mujer se haya hecho mujer con la madre y el linaje de las mujeres.

En este encuentro de un hombre con una mujer (hombre-hombre, mujer-mujer) constatamos que:

1. El hombre y la mujer son totalmente diferentes.
2. Detrás de cada uno se encuentra la respectiva familia de origen, con sus valores, tradiciones, costumbres, etcétera.
3. Cada uno lleva sus propios enredos sistémicos, desde las familias de origen y los ancestros; es decir, todo aquello que no ha sido resuelto o acomodado y que suele ser inconsciente.

Para que se logre el encuentro entre un hombre y una mujer se requiere un elemento adicional: el enamoramiento, o sea “el amor a primera vista”.

En este día de su boda, finalmente, inician su vida de adultos porque tienen nuevas intenciones:

- Comprometerse para construir una pareja estable, duradera y apasionada.
- Crear una familia y tener: hijos biológicos; hijos putativos (los de los hermanos, de los amigos) o hijos simbólicos (que es importante cuando no hay hijos, y también cuando los hijos biológicos se han ido: es algo que los conecta, como un proyecto).

Ritual

Este hombre (nombre) y esta mujer (nombre), estas dos personas, ahora dan ese paso y nosotros los acompañamos en este ritual como testigos. El hombre y la mujer (los dos) se posicionan a unos seis metros de distancia entre sí, frente a frente. Detrás de cada uno se colocan sus respectivas familias de origen en el orden siguiente:

1. Los padres (el padre se para a la derecha de su mujer). Si faltara el padre, algún hombre presente de la familia (el hermano del padre o la madre) puede tomar el

- lugar para representarlos.
2. Los hermanos.
 3. Los abuelos, tíos y primos.

El hombre se posiciona a la derecha de la mujer, la toma de la mano, la lleva frente a sus padres y les dice: “Les presento a (nombre de la mujer), que es la mujer que elegí para amarla y ser amado, y si nos es dado, crear una familia y tener hijos. Les doy las gracias, mamá y papá, por la vida que me dieron”.

Él se inclina profundamente frente a ellos, los honra, y ella también (porque sin esos padres que le dieron la vida a su futuro marido, ella no podría amarlo). El hombre se para frente al padre y tomando sus manos le dice: “Tomo de ti, papá, lo tomo todo, tomo la estafeta de hombre y de padre —si nos es dado— de ti, la cual tú recibiste de tu padre, y él de su padre, y así sucesivamente”.

Frente a su madre, toma sus manos y le dice: “Tomo de ti, mamá, lo tomo todo. Tienes tu buen lugar en mi corazón”.

Dirigiéndose a ambos: “También les doy las gracias por todo lo demás que me dieron, sus valores y sus enseñanzas”.

Luego, el hombre y la mujer miran a la familia de origen de él que está detrás y él dice: “Los reconozco y los honro por todo lo que recibí de ustedes, sus valores y sus enseñanzas”. Ambos se inclinan ante toda la familia de origen de él. El hombre dice a sus padres: “Les pido su bendición para nuestro matrimonio”, y tanto él como su futura esposa inclinan la cabeza para recibirla (los padres ponen las palmas sobre la cabeza de ambos, entre la frente y la coronilla).

El hombre les da el abrazo de despedida, como hijo “pequeño” a sus padres. Los padres dan el abrazo de bienvenida a la mujer del hijo.

Ahora, la mujer lleva al hombre frente a sus padres: “Mamá, papá, les presento a (nombre del hombre), que es el hombre que elegí para amarlo y ser amada, y si nos es dado, crear una familia y tener hijos. Les doy las gracias, mamá y papá, por la vida que me dieron”.

Ella se inclina profundamente frente a ellos, los honra, y él también (porque sin esos padres que le dieron la vida a su futura esposa, él no podría amarla). Frente a la madre, toma sus manos y le dice: “Tomo de ti, mamá, lo tomo todo, tomo de ti la estafeta de mujer y de madre —si nos es dado— que tú recibiste de tu madre, y ella de su madre, y así sucesivamente”.

Frente al padre, toma sus manos y le dice: “Tomo de ti, papá, lo tomo todo”. Dirigiéndose a ambos: “Y también les doy las gracias por todo lo demás que me dieron: sus valores y sus enseñanzas”. Luego, la mujer y el hombre miran a la familia de origen de ella que está atrás y ella dice: “Los reconozco y los honro por todo lo que recibí de ustedes, sus valores y sus enseñanzas”. Se inclinan ante ellos.

La mujer pide la bendición de sus padres y tanto ella como su futuro marido inclinan la cabeza para recibirla (los padres ponen las palmas sobre la cabeza de ambos, entre la frente y la coronilla). La mujer les da el abrazo de despedida, como hija “pequeña” a sus

padres. Los padres de ella le dan el abrazo de bienvenida al futuro marido.

De ahí caminan a un espacio en la orilla de esa formación, en medio, a igual distancia de las dos familias, él más cerca de su propia familia de origen y ella más cerca de la propia (la formación es un poco como un triángulo simétrico pero la tercera punta, donde se encuentra la pareja, es algo plana). Ahora ambos forman un nuevo sistema, su propia familia. Lado al lado, los dos miran a la familia de origen de él.

Él le dice a ella: “Honro a mi familia como honro la tuya”. Ambos se inclinan ante la familia de él (desde ese nuevo tercer lugar, donde están formando un nuevo sistema). Luego se vuelven hacia la familia de origen de ella. Ella le dice a él: “Yo honro a mi familia como honro la tuya”. Ambos se inclinan ante la familia de ella (desde ese nuevo, tercer lugar, de un sistema nuevo, separado, de los dos de origen).

Enseguida, el hombre y la mujer giran para verse y se toman de las manos. Él abre las palmas, apoyándola y sosteniendo las manos de la mujer (en este momento pueden entregarse mutuamente las argollas).

El hombre le dice a la mujer: “Te tomo, te tomo con todo. Ahora me puedes tener como tu hombre y yo te tomo como mi mujer. Te tomo tal como eres, con lo lindo y lo otro también, y te tomo. Te tomo con lo que te guía a ti y a mí (los eventos y la historia de la familia de origen, y la fuerza del destino de cada uno que los guía)”. Él le pone la argolla.

La mujer le dice al hombre: “Te tomo, te tomo con todo. Ahora me puedes tener como tu mujer y yo te tomo como mi hombre. Te tomo tal como eres, con lo lindo y lo otro también, y te tomo. Te tomo con lo que te guía a ti y a mí (los eventos y la historia de la familia de origen, y la fuerza del destino de cada uno que los guía)”. Ella le pone la argolla.

¡Aquí empieza el amor a segunda vista, el amor donde tomamos al otro tal como es, sin quitarle ni añadirle nada, sin cambiar nada en él o en ella, y que incluye las propias imperfecciones y las del otro!

HONRAR A LAS PAREJAS DE MI CLAN

Quiero honrar a todas las parejas de mi clan. Algunas se casaron; otras, quizá, se unieron para la procreación o en la pasión; algunas estuvieron juntas hasta que la muerte las separó; otras, sólo el tiempo suficiente para que naciera mi ancestro anterior a mí; pero ninguna pudo haber faltado en esta cadena de parejas y familias, familias y parejas.

Quiero honrar a mis bisabuelos —desconocidos—, quienes quizá posaron anónimamente para una u otra fotografía que con el tiempo llegó a mí. En especial, honro al bisabuelo que apareció en la vida de mi bisabuela para que, aun sin casarse, naciera mi abuela Margaretha, madre de mi mamá. Esa bisabuela, de gran valor para aquellos tiempos, tuvo a su hija, por lo cual le estoy eternamente agradecida.

Honro a mis dos parejas de abuelos: del lado materno, mi abuelo Walter, carpintero, y mi abuela Margaretha, modista en Hamburgo; del lado paterno, mi abuelo Michael, comerciante, ciudadano destacado de Budweis, y su mujer, Anna, del Imperio austrohúngaro, dedicada al hogar; la abuela que no conocí. Todos ellos fueron una mezcla de raíces, países, culturas, religiones, idiomas, cocinas, música y maneras de vivir la vida.

A mis padres, que al final de la segunda Guerra Mundial se encontraban en Praga —mi hermosa ciudad natal— y se enamoraron, según se narra, en el histórico puente de Carlos sobre el río Moldavia, descrito musicalmente por Smetana en su sinfonía *La Moldavia*. Mi madre se casó en primeras nupcias; para mi padre eran las segundas, y no tuvo hijos en su primer matrimonio. Lo que cada uno vivió durante esos tiempos los unió para el resto de sus vidas, y los honro profundamente por su destino.

A M. K., el padre de los hijos que tuvimos juntos, y con quien llegué a este continente para quedarnos en México. Gracias por habernos amado como nos amamos, por todo lo que vivimos, por las aventuras; por su curiosidad, su espíritu de búsqueda, su responsabilidad, su presencia. ¡Gracias por nuestros hijos, por quienes ahora somos abuelos y compartimos nietos!

A J. E. S., mi segunda pareja, quien me introdujo al mundo mágico de México, al autoconocimiento, al aprendizaje con los chamanes, a lo que es caminar, remar y conocer México. Gracias por la música, por tu espíritu abierto y meditativo, por nuestras reflexiones. ¡Gracias por acompañarnos, a mí y a mis hijos, como lo hiciste!

A mis hijos y a sus parejas les deseo que la vida en común sea un espacio de aprendizaje y crecimiento en el que puedan aceptar al otro como es, y vivir con las diferencias y las imperfecciones propias y ajenas.

Quiero honrar a todos mis maestros, de quienes he aprendido sobre la vida en pareja a

través de las formaciones y los cursos vivenciales que he hecho con ellos, especialmente a Bert Hellinger, quien ha sido un guía para mí. Sus libros han inspirado mi vida y mucho de lo aquí escrito se lo debo a ellos.

En particular, gracias a Estela Troya y Esther Althaus, quienes me enseñaron cuestiones de gran valor en el Diplomado de Parejas del Instituto de Estudios Superiores sobre la Familia (ILEF), por su mirada, por su corazón abierto, por su inteligencia amorosa.

Gracias a todos los consultantes y participantes de mis talleres, ya que siempre han compartido conmigo las experiencias sobre su vida en pareja. Les estoy profundamente agradecida por estas enseñanzas, pues junto con ustedes he logrado sanar muchas de mis propias heridas.

Gracias también a las personas que tomaron notas en mis talleres y me las enviaron.

Gracias a Stephan Knierim, quien acompañó la escritura de este libro.

Gracias a mis nietas y nietos por la paciencia que tuvieron conmigo cuando no podía estar con ellos. Este libro está dedicado a ustedes y a todos los niños, niñas y jóvenes. Espero que sus padres les entreguen un regalo más, aparte de la vida ya dada: una pareja de padres que se ama, que se mira con brillo en los ojos y que miran a sus hijos con ese mismo brillo.

BIBLIOGRAFÍA

- Apuntes de un seminario sobre biología-cultural, realizado en Santiago de Chile.
- Bateson, Gregory, *Pasos hacia una ecología de la mente*, Carlos Lohlé y Amorrortu, Buenos Aires, 1988.
- Boszormenyi-Nagy. Ivan y G. Spark, *Lealtades invisibles*, Amorrortu, Buenos Aires, 2004.
- Bunnell, Pille, “Biosphere, Homosphere and Robosphere: What has that to do with Business”, artículo basado en una presentación de Humberto Maturana en la Reunión de Miembros de la Society for Organizational Learning.
- De Rougemont, Denis, *El amor en Occidente*, Kairós, Buenos Aires, 1993.
- Erickson, Milton, *My Voice Will Go With You*, W. W. Norton & Co., Nueva York, 1991.
- Hellinger, Bert, *Sosténganme para quedarme en la vida. Soluciones para adoptados*, Carl-Auer-Verlag, Alemania, 2001.
- Laing, R. D., *Self & Others*, Taylor & Francis, Reino Unido, 1998.
- Levi-Strauss, Claude, *Polémica sobre el origen y la universalidad de la familia*, Anagrama, Barcelona, 1984.
- Lowry, Malcolm, *Bajo el volcán*, Era, México, 1964.
- Maturana, Humberto y Francisco Varela, *El árbol del conocimiento*, Debate, Madrid, 1996.
- Morin, Edgar, *Introducción al pensamiento complejo*, Gedisa, Barcelona, 2005.
- _____, *Ciencia con conciencia*, Editorial del Hombre, Barcelona, 1984.
- Mujica Pinilla, Ramón, *El collar de la paloma del alma*, Libros Hiperión, Madrid, 1990.
- Pierrakos, John M.D., *Love, Eros and Sexuality*, Life Rhythm, Estados Unidos, 1997.
- Rothchild, Gillian, *Dear Mom and Dad*, Pocket Books, Nueva York, 1999.
- Schützenberger, Anne Ancelin, *Ay, mis ancestros*, Omeba, Argentina, 2006.
- Watzlawick, Paul, *Teoría de la comunicación humana*, Herder, Barcelona, 1997.

Libros de Bert Hellinger sobre la pareja
recomendados:

Felicidad dual, Herder, Barcelona, 2006.

Lograr el amor en la pareja, Herder, Barcelona, 2001.

Y sus tres libros adicionales en alemán:

Liebe auf den zweiten Blick (“Amor a la segunda mirada. Soluciones para parejas”), Herder, Alemania, 2002.

Liebe und Schicksal (“Amor y destino. Lo que lleva al crecimiento en la pareja”), Kösel, Alemania, 2003.

Wir gehen nach vorne (“Caminando hacia adelante. Un curso para parejas en crisis”), Carl-Auer-Systeme Verlag, Alemania, 2000.

Referencias

¹ Este enfoque, que utilizo desde 1965, mira a las familias y parejas en su contexto, inmersas en determinadas comunidades, culturas y países, en un eje horizontal de los eventos de su propia vida, y en un eje vertical, que incluye el paso del tiempo, la historia y a los ancestros. Todas estas miradas ayudan a ver al sistema como un todo. Para esto parto de las enseñanzas de Bowen, que habló de la familia como un sistema transgeneracional que incluía por lo menos tres generaciones, hasta los abuelos.

² Enfoque creado por el doctor John Pierrakos a partir del trabajo corporal de Wilhelm Reich. A través de la observación y el trabajo con el cuerpo se pueden hacer inferencias fenomenológicas de la historia de los individuos y las parejas por el efecto de las historias y eventos en las familias de origen. He trabajado con esta teoría desde la década de 1980.

³ Creadas, tal como se practican en la actualidad, por Bert Hellinger en Alemania. Se trata de un enfoque fenomenológico donde se observa cómo se coloca a la familia en un espacio grupal, partiendo de la imagen interiorizada que la persona tiene de su propia familia. A través de la práctica de miles de constelaciones familiares han surgido determinadas leyes en torno a su convivencia y dinámica. Dichas leyes pueden ser tanto abiertas y observables como ocultas, y están conformadas por alguna situación que no había sido identificada previamente y que por ello no ha podido surgir en el ámbito consciente de las personas. He usado la técnica de las constelaciones familiares desde 1990.

⁴ Ramón Mujica Pinilla, *El collar de la paloma del alma*, Libros Hiperión, Madrid, 1990.

⁵ Claude Lévi-Strauss, *Polémica sobre el origen y la universalidad de la familia*, Anagrama, Barcelona, 1984.

⁶ Ronald David Laing, *Self and Others*, Taylor y Francis, Reino Unido, 1998.

Constelaciones familiares para el amor y las parejas

Primera edición digital: marzo, 2013

D. R. © 2013, IngalaRobl

D. R. © 2013, derechos de edición mundiales en lengua castellana:

Random House Mondadori, S. A. de C. V.

Av. Homero núm. 544, colonia Chapultepec Morales,

Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11570, México, D.F.

www.megustaleer.com.mx

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:

megustaleer@rhmx.com.mx

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos

ISBN: 978-607-31-1545-2



/megustaleerméxico



/megustaleerméxico

Conversión eBook:

Information Consulting Group de México, S. A. de C. V.



Consulte nuestro catálogo en: www.megustaleer.com.mx

Random House Mondadori, S.A., uno de los principales líderes en edición y distribución en lengua española, es resultado de una *joint venture* entre Random House, división editorial de Bertelsmann AG, la mayor empresa internacional de comunicación, comercio electrónico y contenidos interactivos, y Mondadori, editorial líder en libros y revistas en Italia.

Forman parte de Random House Mondadori los sellos Beascoa, Debate, Debolsillo, Collins, Caballo de Troya, Electa, Grijalbo, Grijalbo Ilustrados, Lumen, Mondadori, Montena, Plaza & Janés, Rosa dels Vents, Sudamericana y Conecta.

Sede principal:

Travessera de Gràcia, 47–49
08021 BARCELONA
España
Tel.: +34 93 366 03 00
Fax: +34 93 200 22 19

Sede México:

Av. Homero núm. 544, col. Chapultepec Morales
Delegación Miguel Hidalgo,
11570 MÉXIC D.F.
México
Tel.: 51 55 3067 8400
Fax: 52 55 5545 1620

Random House Mondadori también tiene presencia en el Cono Sur (Argentina, Chile y Uruguay) y América Central (México, Venezuela y Colombia). Consulte las direcciones y datos de contacto de nuestras oficinas en www.randomhousemondadori.com.



Índice

Cubierta

INTRODUCCIÓN. ¿PARA QUÉ OTRO LIBRO SOBRE PAREJAS?

Mi lugar en la pareja

Cómo hablaban sobre el amor de pareja en otros tiempos

¿La pareja y la familia o la familia y la pareja? Como el huevo y la gallina, ¿qué fue primero?

Mónica: “Quiero dejar la soltería”

¿Con quién empieza la pareja? ¡Conmigo!

Las semejanzas y lo extraño en el otro

1. LAS FUERZAS DEL AMOR, EROS Y LA SEXUALIDAD

Confusión entre enamoramiento y amor

El miedo a la cercanía

Carla: “Cuatro propuestas de matrimonio y ¡sigo sin casarme!”

El miedo a mostrarse totalmente al otro

El miedo a hablar sobre lo que nos molesta en el otro

El miedo a la intimidad: la pareja de tres

Margarita: “Sólo atraigo a hombres casados”

No estar en paz con los padres

Nuestro apego a la negatividad, y el principio de mutualidad o reciprocidad

El síndrome del corazón ocupado

Federico: “Ando con dos mujeres al mismo tiempo”

Adriana: “Tengo una relación con dos hombres a la vez”

El síndrome del falso adiós

¿Cómo podremos lidiar con estos y otros obstáculos para amar plenamente?

2. ¡A APRENDER MÁS SOBRE PAREJAS!

Cada vez más complejidad

La incertidumbre

Orden y caos en el universo y en nuestra vida

Lealtades invisibles y enredos sistémicos

La conectividad entre todos y la importancia del contexto

¿Construimos nuestra realidad y también nuestra relación de pareja?

Nuestro origen: la historia de las parejas de nuestro clan familiar

Genograma o árbol genealógico

¿Qué son las lealtades invisibles y para qué aparecen en nuestra vida?

La elección de pareja

¿Te enamoraste o te conviene?

¿Dos en uno?

Los juegos que jugamos

¿Coludidos?

Cuando un sistema se cierra
¡Me ama porque está celosa, celoso!
La sexualidad en la pareja
Ángeles y Rodrigo: “Tenemos poca sexualidad”
¡El fin de la luna de miel!
María Elena y José: “¿Vale la pena seguir juntos aunque él la acecha siempre?”
La necesidad de más espacio
El vaivén constante entre la cercanía y la distancia en una relación
Introducir a un tercero en la relación
3. GEOGRAFÍA DE LA PAREJA... Y ALGO MÁS
¿Programa oficial y mapa del mundo?
¡A escribir nuestro contrato matrimonial!
La pareja y el dinero
Alfredo: “Dinero y pareja se excluyen mutuamente”
Género y poder
Violencia en las parejas
¿Existe el “pleito seguro”?
¿Hablan, se comunican o practican la metacomunicación?
Los silencios en las parejas y el silencio de los hombres
Parejas de diferentes nacionalidades, culturas, razas
Olga: “Voy a casarme con un extranjero”
Maternidad y paternidad
Aborto y muerte de hijos
Secretos: el nacimiento de hijos con otro hombre o mujer durante el matrimonio
Nueva tendencia: familias compuestas e hijos de diferentes matrimonios
Parejas homosexuales con hijos
¿Dónde está papá? El lugar del hombre, del padre, en la familia
El divorcio y sus 10 mandamientos
Después de la separación o el divorcio. Consejos para desligarse de la pareja anterior
Alejandro: “Estoy divorciado y busco una nueva pareja”
El nido vacío
La vejez
La muerte de uno de los dos
4. CÓMO LLEGAR A SER PAREJA Y VIVIR COMO TAL
Otros dos tipos de amor: amor ciego y amor maduro
El orden en el amor
Lo que vincula a padres e hijos
¿Qué tomamos de la madre y del padre?
Condiciones para que tu relación de pareja tenga éxito
El linaje de los hombres y el linaje de las mujeres
Bety: “Sobre las mujeres de mi clan pesa una maldición”
Karina: “Cómo encontrar pareja con las mujeres de mi clan”

Marina: “Mi mamá murió joven, ¿por eso no tengo pareja? ”
Las bases para un vínculo de pareja
parejas: su vinculación y equilibrio
¡Cómo vivir en paz con los suegros!
Beatriz y José Antonio: “Ella tiene celos de su familia política y la empresa familiar”
La comunidad de destino: pareja y padres e hijos
Sonia y Gerardo : “Viven tres generaciones bajo el mismo techo”.
La adicción en las parejas
Susana: “Siempre atraigo parejas adictas”
Gisela y Alberto: “Ella está embarazada y él es alcohólico”
Cuando la enfermedad entra
La infidelidad
¡Cómo perder a tu pareja rápidamente!
Ximena: “Cuando nos peleamos, él amenaza con irse”
La dificultad de separarse
La buena separación
Proceso para cerrar ciclos, en todos los ámbitos, personales y profesionales
Italia y Claudio: “Somos una pareja en segundas nupcias a punto de separarnos”
Las imágenes
Segundas nupcias
Dar en adopción y adoptar
Rosa María: “Quiero adoptar un niño”
Otras posibilidades de adopción en familia son los abuelos y otros parientes
Para un incesto se necesitan tres
Un hijo que se suicida
Julieta y Santiago: “Nuestra hija de 20 años ha intentado suicidarse dos veces”
El suicidio de uno de los dos
María José: “Mi ex marido se suicidó ”
Lealtades invisibles para no tener pareja
Macarena: “Estoy buscando una pareja”
5. REFLEXIONES FINALES
¡Y ahora el final feliz!
Honrar a las parejas de mi clan
Bibliografía
Referencias
Créditos
Acerca de Random House Mondadori

Índice

Cubierta	2
INTRODUCCIÓN. ¿PARA QUÉ OTRO LIBRO SOBRE PAREJAS?	4
Mi lugar en la pareja	4
Cómo hablaban sobre el amor de pareja en otros tiempos	5
¿La pareja y la familia o la familia y la pareja? Como el huevo y la gallina, ¿qué fue primero?	5
Mónica: “Quiero dejar la soltería”	7
¿Con quién empieza la pareja? ¡Conmigo!	8
Las semejanzas y lo extraño en el otro	8
1. LAS FUERZAS DEL AMOR, EROS Y LA SEXUALIDAD	11
Confusión entre enamoramiento y amor	12
El miedo a la cercanía	13
Carla: “Cuatro propuestas de matrimonio y ¡sigo sin casarme!”	14
El miedo a mostrarse totalmente al otro	16
El miedo a hablar sobre lo que nos molesta en el otro	17
El miedo a la intimidad: la pareja de tres	18
Margarita: “Sólo atraigo a hombres casados”	19
No estar en paz con los padres	20
Nuestro apego a la negatividad, y el principio de mutualidad o reciprocidad	21
El síndrome del corazón ocupado	22
Federico: “Ando con dos mujeres al mismo tiempo”	23
Adriana: “Tengo una relación con dos hombres a la vez”	25
El síndrome del falso adiós	26
¿Cómo podremos lidiar con estos y otros obstáculos para amar plenamente?	27
2. ¡A APRENDER MÁS SOBRE PAREJAS!	29
Cada vez más complejidad	30
La incertidumbre	31
Orden y caos en el universo y en nuestra vida	32
Lealtades invisibles y enredos sistémicos	33
La conectividad entre todos y la importancia del contexto	34
¿Construimos nuestra realidad y también nuestra relación de pareja?	35
Nuestro origen: la historia de las parejas de nuestro clan familiar	36

Genograma o árbol genealógico	37
¿Qué son las lealtades invisibles y para qué aparecen en nuestra vida?	38
La elección de pareja	39
¿Te enamoraste o te conviene?	41
¿Dos en uno?	42
Los juegos que jugamos	43
¿Coludidos?	45
Cuando un sistema se cierra	46
¡Me ama porque está celosa, celoso!	47
La sexualidad en la pareja	48
Ángeles y Rodrigo: “Tenemos poca sexualidad”	50
¡El fin de la luna de miel!	52
María Elena y José: “¿Vale la pena seguir juntos aunque él la acecha siempre?”	54
La necesidad de más espacio	56
El vaivén constante entre la cercanía y la distancia en una relación	57
Introducir a un tercero en la relación	58
3. GEOGRAFÍA DE LA PAREJA... Y ALGO MÁS	60
¿Programa oficial y mapa del mundo?	61
¡A escribir nuestro contrato matrimonial!	62
La pareja y el dinero	64
Alfredo: “Dinero y pareja se excluyen mutuamente”	65
Género y poder	66
Violencia en las parejas	67
¿Existe el “pleito seguro”?	69
¿Hablan, se comunican o practican la metacomunicación?	71
Los silencios en las parejas y el silencio de los hombres	74
Parejas de diferentes nacionalidades, culturas, razas	75
Olga: “Voy a casarme con un extranjero”	76
Maternidad y paternidad	77
Aborto y muerte de hijos	78
Secretos: el nacimiento de hijos con otro hombre o mujer durante el matrimonio	80
Nueva tendencia: familias compuestas e hijos de diferentes matrimonios	81
Parejas homosexuales con hijos	82
¿Dónde está papá? El lugar del hombre, del padre, en la familia	83

El divorcio y sus 10 mandamientos	85
Después de la separación o el divorcio. Consejos para desligarse de la pareja anterior	87
Alejandro: “Estoy divorciado y busco una nueva pareja”	88
El nido vacío	90
La vejez	91
La muerte de uno de los dos	92
4. CÓMO LLEGAR A SER PAREJA Y VIVIR COMO TAL	93
Otros dos tipos de amor: amor ciego y amor maduro	94
El orden en el amor	95
Lo que vincula a padres e hijos	96
¿Qué tomamos de la madre y del padre?	97
Condiciones para que tu relación de pareja tenga éxito	99
El linaje de los hombres y el linaje de las mujeres	100
Bety: “Sobre las mujeres de mi clan pesa una maldición”	101
Karina: “Cómo encontrar pareja con las mujeres de mi clan”	103
Marina: “Mi mamá murió joven, ¿por eso no tengo pareja?”	104
Las bases para un vínculo de pareja	106
Las parejas: su vinculación y equilibrio	107
¡Cómo vivir en paz con los suegros!	109
Beatriz y José Antonio: “Ella tiene celos de su familia política y la empresa familiar”	111
La comunidad de destino: pareja y padres e hijos	114
Sonia y Gerardo : “Viven tres generaciones bajo el mismo techo”.	116
La adicción en las parejas	118
Susana: “Siempre atraigo parejas adictas”	120
Gisela y Alberto: “Ella está embarazada y él es alcohólico”	121
Cuando la enfermedad entra	123
La infidelidad	124
¡Cómo perder a tu pareja rápidamente!	125
Ximena: “Cuando nos peleamos, él amenaza con irse”	126
La dificultad de separarse	128
La buena separación	129
Proceso para cerrar ciclos, en todos los ámbitos, personales y profesionales	130
Italia y Claudio: “Somos una pareja en segundas nupcias a punto de separarnos”	132

Las imágenes	134
Segundas nupcias	135
Dar en adopción y adoptar	136
Rosa María: “Quiero adoptar un niño”	139
Otras posibilidades de adopción en familia son los abuelos y otros parientes	140
Para un incesto se necesitan tres	141
Un hijo que se suicida	143
Julieta y Santiago: “Nuestra hija de 20 años ha intentado suicidarse dos veces”	144
El suicidio de uno de los dos	146
María José: “Mi ex marido se suicidó ”	147
Lealtades invisibles para no tener pareja	148
Macarena: “Estoy buscando una pareja”	149
5. REFLEXIONES FINALES	150
¡Y ahora el final feliz!	153
Honrar a las parejas de mi clan	156
Bibliografía	158
Referencias	161
Créditos	162
Acerca de Random House	163