

Aprendizaje mediante la conciencia plena y las constelaciones familiares

Francisco Gómez Gómez

Universidad Complutense de Madrid, España

fgomez@ucm.es

Resumen

Se recogen los aspectos más significativos del Mindfulness y del modelo sistémico fenomenológico de las Constelaciones Familiares, aplicados al sistema educativo universitario. La posibilidad de establecer una relación de ayuda posicionando al docente ayudador y al alumno ayudado en el adulto y en el presente es una nueva forma de afrontar los procesos de aprendizaje/enseñanza, y de enfocar la labor del educador como profesional de ayuda. El estudio de caso da consistencia a los aspectos teóricos de los diferentes autores considerados, lo que da lugar a conclusiones novedosas que crean nuevas formas y competencias formativas y profesionales en la Educación.

Palabras clave: Aprendizaje, conciencia plena, constelaciones familiares, enseñanza.

Learning Through Mindfulness and the Family Constellations

Abstract

Most significant aspects of Mindfulness and Systemic-Phenomenological of Family Constellations approach are gathered as an application for University education system. A new way to deal the learning and teaching process, focusing the teacher roll as a professional help would create a help relationship by positioning the helper teacher and the helped student on the adult place and in the pre-

sent. Theoretical aspects –written by authors of the matter– are supported by case study, emerging new skills for education professionals.

Keywords: Learning, mindfulness, family constellations, education.

1. INTRODUCCIÓN

Desde los filósofos griegos, Platón y Aristóteles (Moix, 1977), y los pensadores europeos más próximos, como Hobbes y Rousseau, hasta nuestros días, la enseñanza y la formación de los ciudadanos ha sido objeto de debates de imposible consenso, ni de acuerdos mayoritarios. Hobbes (1990) expone la naturaleza humana y su visión del estado de naturaleza, anterior a la organización social, como una “guerra de todos contra todos”, con una vida en ese estado, solitaria, pobre, brutal y breve. Sin embargo, Rousseau (2005) creía que el individuo puede conservar su bondad natural (el hombre es bueno por naturaleza), mientras participa de una sociedad inevitablemente corrupta.

Entre esos dos polos oscilan los programas formativos desarrollados durante siglos, unos más enfocados a tratar al hombre como un lobo para él mismo y los demás, y otros a tratar de paliar de alguna forma la participación del hombre bueno por naturaleza en una sociedad totalmente corrupta.

En la “Carta de una mujer y madre maltratada a su maltratador” (Gómez, 2003) se muestra la necesidad de todo hijo e hija de entender o salvar en el corazón al padre para poder creer, apostar por la vida y ser feliz. Los hijos han de tener situados en su corazón en igualdad, al mismo nivel, tanto al padre como a la madre, para así poder honrarlos y que les vaya bien y tengan una larga vida (Efesios, 6: 2-4). Los problemas de relación entre padres y madres, con los hijos y con la Universidad son problemas sociales y es desde el ámbito social desde donde deben ser abordados. Este artículo es, también, un intento de apuntar soluciones a la situación cotidiana que se vive en los juzgados de familia españoles (Gómez y Soto, 2015).

En la actualidad, la figura del Padre en las familias está siendo considerada de unas maneras poco satisfactorias, en cuanto a sus funciones, contenidos y logros en la crianza de los hijos y las hijas (Ulsamer, 2003). Los sociólogos y los antropólogos señalan al patriarcado y al matriarcado como las organizaciones sociales más destacadas para el ejercicio de la autoridad en las diferentes sociedades que han existido. Es evidente que en el ámbito familiar las mujeres, las madres, siempre han jugado en

relación a los demás miembros familiares, y sobre todo en relación a los hijos, roles más directivos y responsables que los desempeñados por los hombres, cuya misión servía más de apoyo y referencia en el ejercicio de la autoridad (Ramiro y Gómez, 2014). Cuando en una familia se asume el reparto de responsabilidades y el ejercicio de autoridad, el crecimiento, cuidado de las personas y convivencia social se ven beneficiados, mientras que el desacuerdo y la confusión tiene consecuencias negativas tanto para las personas como para la convivencia.

Para que la Universidad resulte funcional, en el sentido de poder cumplir con los cometidos que socialmente tiene encomendados (Silva, 2005), tiene que respetar el orden jerárquico existente, a saber: los primeros son los padres, los segundos los alumnos y los terceros los maestros. Si dicho orden se respeta la inmensa mayoría de los problemas que en la actualidad se producen en ella desaparecerán.

El orden jerárquico más que una gradación es un espacio, o un lugar de actuación, donde se producen unas conductas concretas y no otras. Son los propios espacios conductuales los que excluyen las conductas que cada uno puede hacer en ellos. Cuando un padre o una madre están en su lugar es muy difícil que otros vengan a ocupar el mismo o a quitárselo y a desarrollar en él las conductas o tareas que a ellos les corresponden como padres de sus hijos. De la misma forma cuando un maestro está en el suyo nadie puede quitarle del mismo, pues tiene toda la fuerza que necesita para impedir cualquier intento de intromisión en sus tareas (Frankl, 1979). Además no necesita ocupar ningún otro lugar y mucho menos el de los padres de sus alumnos.

Que cada uno ocupe su lugar es una de las propuestas del presente trabajo como método para resolver un problema actual, como mantenía el filósofo español Ortega (1983): “el verdadero problema es que nadie está en su sitio”. Esto es lo que muestra la película “Cadena de favores”, cuando un maestro, que de niño fue quemado por su padre alcohólico al defender a su madre, pretende salvar a un alumno sintiéndose mejor que el padre de ese alumno para educarle. Por eso, el maestro ayuda y apoya al alumno en su resentimiento hacia su padre. Es así como el maestro, que fue víctima con su padre, intenta salvar al alumno. Para ello, se sitúa nuevamente como víctima y hace al alumno víctima, a su vez, de su padre.

El maestro invalida el origen del niño y, al mismo tiempo, invalida su propio origen. Cuando los maestros se sitúan con relación a los alum-

nos en lugares donde pierden la identidad, se sienten debilitados y no saben cómo actuar, si como un amigo, como un padre o como una madre sustituta. En cambio, cuando reconocen profundamente el lugar preponderante y protagonista de los padres de familia, la tarea que les queda a los maestros se puede centrar en cubrir las necesidades académicas para las que fueron contratados. El respeto de los alumnos hacia los maestros será difícil de lograr si no se respeta el origen familiar de los alumnos. Dicho origen familiar es aquel que respeta la continuación de la vida y el aprendizaje en ella, y allí es donde los maestros tienen su lugar para ser maestros en el aula, maestros en el pasillo, maestros ante los alumnos (Gómez, 2006).

Desde la premisa de que nadie puede cambiar el pasado, los/as alumnos/as pueden aprender a desarrollar formas productivas de ver el mundo, y por consiguiente a trazar un plan general de actuación en la vida cotidiana. La única manera de obtener una solución real a un problema personal consiste en abordarlo, resolverlo, aprender de él y aplicar lo que se aprenda en el futuro.

Además, se abordarán las teorías que sustentan algunas de las experiencias educativas universitarias realizadas y sus resultados útiles como ejemplos a continuar, que podemos definir como buenas prácticas.

2.LA TEORÍA Y LA PRÁCTICA DEL APRENDIZAJE

En este apartado desarrollamos algunos de los aspectos más relevantes sobre la Conciencia plena y sobre las Constelaciones Familiares, para dar sentido y apoyar la práctica docente y profesional para la ayuda.

2.1. El Mindfulness o Conciencia plena

El denominado Mindfulness ha alcanzado un gran auge en todos los niveles educativos (Vallejo, 2006 y Sánchez, 2011). Se traduce al castellano como “conciencia plena”, cuyo iniciador fue el Maestro Zen vietnamita Thich Nhat Hanh (2012, 2104a, 2014b, 2014c), asesor en los años 60 del pasado siglo de Martin Luther King, que le propuso en 1967 para el Premio Nobel de la Paz.

Carril (2015) mantiene que “Mindfulness significa “atención plena” a lo que podríamos añadir “al aquí y ahora”. La atención plena al aquí y ahora implica estar focalizado al máximo, evitar la dispersión, concentrar toda la energía y recursos en los objetivos marcados, utilizar todo el potencial creativo que tenemos. Mindfulness equivale no sólo a manejar

el estrés de forma efectiva, equivale a convertirnos en personas de alto rendimiento”.

Para Khoury, Lecomte, Fortin y otros (2013) “la conciencia plena consiste en prestar atención en el actual momento, en el presente a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de una forma principalmente caracterizada por la aceptación, una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no. El cerebro se enfoca en lo que es percibido a cada momento, en lugar de proceder con la normal ruminación (trastorno psicológico obsesivo y recurrente de la mente) acerca del pasado o del futuro”.

Ruminación se parece a preocupación excepto en que la ruminación se enfoca a los sentimientos negativos y experiencias del pasado, mientras que la preocupación se ocupa de potenciales eventos negativos en el futuro. Tanto la ruminación como la preocupación están asociados a la ansiedad y a otros estados emocionales negativos. La ruminación ha sido estudiada como un factor cognitivo de vulnerabilidad a la depresión. El interés por la investigación sobre Mindfulness ha ido creciendo en los últimos 20 ó 30 años, y ha tomado bastante importancia en la última década. Algunos resultados como los presentados por Khoury, Lecomte and Fortin y otros (2013) han mostrado que la terapia mindfulness tiene una efectividad moderada, mayor que la mera exposición a psicoeducación, relajación, imaginación. Pero no ha demostrado ser más efectiva que la terapia cognitivo-conductual.

Como afirma Thich Nhat Hanh (2014b) en nuestra conciencia hay bloques de dolor, de ira y frustración llamados formaciones interiores, también denominados nudos porque nos anudan y nos impiden ser libres. La plena conciencia no es luchar contra la ira o la desesperanza, sino saber que está ahí para reconocerla. Ser consciente de algo es reconocer que hay algo que está ahí en el momento presente. Es la capacidad de conocer lo que está ocurriendo en el momento presente (“inspirando, sé que la ira se ha manifestado en mí; espirando sonrío a la ira”). Una vez reconocida la abrazamos con mucha conciencia y mucha ternura.

Las aportaciones de la conciencia plena para Thich Nhat Hanh (2014a). son: la presencia, el otro, y trabajar con elementos positivos y negativos. Nuestra presencia consiste en estar aquí, presentes, total y completamente vivos, completamente atento al otro dando espacio a co-

sas reconfortantes, curativas y útiles: paseo meditativo, conectar con el mar o el cielo azul, con la primavera o el canto de los pájaros.

El Mindfulness también es una oportunidad de integrar en uno mismo lo que se separó en nosotros cuando teníamos cinco años. Thich Nhat Hanh (2012) escribe que “muchas personas han vivido relaciones dolorosas con sus padres. Hasta ahora has podido ignorar que el niño de cinco años que se convirtió en tu padre sigue aquí hoy, presente en ti y en él. Tanto tu padre como tu madre te han transmitido nada menos que su identidad completa. De hecho tu padre y tú no sois dos seres totalmente diferentes, aunque tampoco sois una y la misma persona con exactitud. Esto también es aplicable a tu madre y a ti. Esta maravillosa perspectiva podría llamarse “ni uno, ni dos”: ni lo mismo con exactitud ni del todo diferente”.

“Si puedes acoger al niño de cinco años que hay dentro de ti, también serás capaz de acoger al niño que hay dentro del otro, y entonces la transformación de la relación podrá operarse con gran rapidez. Si tu padre hubiera tenido la oportunidad de aprender esto cuando era joven, no se habría causado sufrimiento a sí mismo ni tampoco te habría hecho padecer a ti. Pero no fue tan afortunado; por lo tanto, tienes que practicar para ti mismo y para tu padre en ti. Cuando seas capaz de transformar a tu padre en tu interior, tendrás la oportunidad de ayudar a tu padre a transformarse con mayor facilidad fuera de ti”. Al practicar de este modo efectuamos una transformación en nosotros mismos y en nuestros padres y evitamos repetir los mismos errores con nuestros hijos. La rueda del sufrimiento se detiene al fin.

Esta profunda comprensión del sufrimiento y sus causas originarias hace emerger la aceptación y el amor. Al poder amar y aceptar, nos sentimos mucho mejor y también somos capaces de ayudar a los demás a transformarse: un tío o tía, un hermano o hermana, un compañero o amigo, un alumno o alumna.

La conciencia plena es una atención sin juicio a todo lo que sucede en nosotros y a nuestro alrededor. Y, por ello, es necesario volver al fundamento de la felicidad, que consiste en estar aquí y ahora. La atención plena siempre se basa en prestar atención a algo. Podemos estar atentos a nuestra atención, a nuestro caminar, a nuestros pensamientos o a nuestras acciones. La conciencia plena requiere prestar toda nuestra atención a lo que estemos haciendo, ya sea respirar, pasear o cepillarnos los dientes. Cuando nos concentramos en la respiración o en el paso que estemos

dando vemos más claramente la belleza de la Tierra que nos rodea (Thich Nhat Hanh, 2014c).

2.2. Un nuevo Modelo de enseñanza: Las Constelaciones Familiares

La buena enseñanza es totalmente simple, que no sencilla. Si alguien encuentra a sus padres y les abre el corazón, se solucionan sus problemas fundamentales (Hellinger, 2009a). Para eso, el docente tiene que dar a los padres del alumno un lugar honroso en su corazón y lo demás sucede por sí mismo, de manera totalmente sencilla.

Cuando el maestro da a los padres del alumno un lugar en su corazón, no se da una transferencia. Transferencia significa, que un alumno de pronto vea en el maestro al padre o a la madre. A la inversa se da en la contra-transferencia, cuando un maestro mira a su alumno como a un hijo, cuando lo trata como a un hijo o cuando hasta llega a sentirse como el mejor padre o la mejor madre. Y cuando el alumno lo admira sorprendido, como un hijo lo hace con su padre o su madre. Todo esto no es posible si un maestro ha dado a los padres del alumno un lugar en su corazón.

Las dificultades importantes de un alumno en la Escuela tienen que ver con una separación, que éste se encuentre escindido de algo, ante todo de sus propios padres, del padre y de la madre. Este es el problema principal. Todos los demás problemas tienen que ver con ello.

Hay un método fundamental para la solución de este problema, un método simple, visible. Uno lleva al alumno de regreso, lo lleva hacia sus padres. Ese es todo el secreto, casi el secreto completo de la buena enseñanza (Franke-Gricksch, 2004). Pero hay algo que se contrapone a ello, que el profesor no haya tomado aún con amor a sus propios padres dentro de su corazón y con amor a los padres de sus alumnos. Por ello un buen maestro no permite al alumno comentarios negativos acerca de sus padres, pues no hay mayor grandeza que la de unos padres (Hellinger, 2001).

Mirar la perfección de ser padre/madre y honrarla como lo Más Grande (Meeker, 2008) es mucho más importante que todo lo que hayan hecho o todo en lo que hayan fallado, pues incluso en eso, en lo que han fallado, otros los pueden suplantar. Pero en aquello que los ha hecho padres nadie lo pudo haber hecho mejor.

Muchos de los que se quejan de los padres miran a lo secundario, no a lo esencial. Con ello pierden lo fundamental y más grande. Cuando al-

guien reclama algo a sus padres reduce lo esencial de sí mismo. Se hace más estrecho, pequeño, limitado. Cuanto más lo hace tanto más se va limitando. En cambio, si alguien mira lo esencial y toma la vida en su plenitud y al precio completo, que le ha costado a sus padres y al que a él le cuesta, puede encarar todo lo demás (Gómez, 2012).

Para poder “comprender al sistema” referido a la Inteligencia que creó a todo el universo no necesitamos encasillar a las personas. Así podremos permitir que “el trabajo haga el trabajo”. Confiar en ello da miedo porque es confiar en algo que no podemos evaluar, porque el ser finito no puede medir el infinito (Boxhall, 2010).

Cuando trabajamos con grupos, notamos cosas. Las cosas suceden y desde nuestra experiencia evaluamos lo que sucede. Si confiamos podemos tocar con esa confianza a las personas del grupo desde ese nivel (da igual que sean o no conscientes desde el intelecto). El grupo se organiza por sí sólo (necesita confianza masiva) y con ello “el trabajo hace el trabajo”.

Las estructuras dogmáticas formadas alrededor de las enseñanzas de los profesores, parecen resueltamente conceptos de repetición que construyen dogmas, en lugar de escuchar la revelación de las verdades eternas que se expresan en el cuerpo. El cuerpo siempre está ahí, en tantas formas diferentes. Nosotros no tenemos que intelectualizar o racionalizar la forma que toma la Inteligencia porque ello, por definición, supone una limitación. La otra forma sería simplemente ver la expresión de la sinergia de todas las formas de responder a la Inteligencia, sin las limitaciones de intelecto (Boxhal, 2015).

Esta es una enseñanza desde el Espíritu. Sólo se trata de escuchar con los ojos, con la intención y con el corazón y no hacer mucho más. No estar pendiente de qué voy a hacer o cómo le voy a ayudar. Lo que vemos en la otra persona es lo que está dentro de nosotros, nuestro estado natural. Es mucho más lo que compartimos que lo que nos separa, aunque nuestro ego suele poner más atención en esto, en lo que nos separa. Es más lo que nos conecta con todas las personas y con todo el universo. Todo es una práctica común compartida (Boxhall, 2012). Cuando nos rendimos ante esa imagen de separación, descubrimos que somos todo. Dejamos lo particular para convertirnos en el todo.

Los fundamentos de la enseñanza en relación con el espíritu son perennes y eternos. La enseñanza espiritual es una revelación y toma distintas formas según quién la comunica, pero la esencia es la misma. El

problema es la conceptualización. Podemos conocer bastante bien el funcionamiento del cuerpo humano y los fundamentos psicológicos de las emociones pero la espiritualidad no puede estudiarse, debe encarnarse. Debemos soltar lo que no nos permite conectarnos con ello: nuestras experiencias de vida no digeridas, con las que nos identificamos: el pequeño yo. Nuestro cuerpo es lo que está presente en nosotros desde el principio de nuestra vida hasta el final de la misma y el mismo tiene una gran sabiduría si lo escuchamos.

La enseñanza es lo perenne, el maestro viene y va. En el grupo, el maestro es el grupo y el compartir de las vidas humanas que está en cada persona y en el maestro también: eso es la enseñanza que nos va despertando frente a lo que está ahí, por debajo de nuestras limitaciones: la cristalización de nuestras experiencias de vida (Boxhall, 2010).

La contención permite a la persona hacer su verdadero proceso. Es la profundidad de la quietud que viene del corazón y no del intelecto lo que empodera al cuerpo. En este trabajo es muy importante el grupo, porque funciona como un espejo para darnos cuenta si estamos creciendo espiritualmente o simplemente repitiendo patrones de situaciones de vida no digeridos. El trabajo compartido permite que surja una sinergia que es la que hace el trabajo por sí sólo.

La fenomenología de Husserl, Heidegger, Hegel, Jasper, Roger y otros se ha convertido hoy, en la práctica educativa, en lo que se califica como evidencia. Así se denominan también la medicina, la enfermería, la psicología, etc. de la evidencia, lo que se puede trabajar o atender. Ello viene a confirmar el paradigma de lo que es, de lo que está, de lo que se muestra sin tener que ocuparnos tanto de los que nosotros queremos o creemos que debería ser (Gómez y Munuera, 2007).

Desde que nacemos experimentamos nuestro primer sistema, el familiar y es desde allí que comenzamos a aprender cómo funcionan los sistemas de forma tan automática que la mayoría de las veces no somos conscientes de ello. Este conocimiento implícito del comportamiento sistémico, es llevado por cada uno de nosotros, a otros grupos a lo largo de nuestra vida. De manera inconsciente pensamos que nuestro comportamiento es adecuado a cada uno de los grupos, no obstante pueden los demás compartir o no nuestra visión, produciéndose malos entendidos, enfrentamientos grupales (Svetlichich, 2015).

Acostumbramos a percibirnos, vernos, pensarnos y sentirnos como seres individuales e independientes. Vivimos en un tiempo que podríamos denominar como “la era del individuo”, olvidando que estamos aquí porque mucha gente anterior a nosotros, que nos precedieron, se unieron y, a través de la sexualidad han ido pasando la vida de generación en generación hasta llegar a nosotros. Y como que nos olvidamos que los que nos la pasaron son nuestros padres, esas personas tan imperfectas a veces. Y que ellos la recibieron de nuestros abuelos y así sucesivamente en una progresión geométrica hacia atrás (Hellinger, 2001).

Con nuestro tiempo de desarrollo tecnológico y la vida tan separada de la naturaleza, hemos olvidado que venimos de una tribu y somos parte de ella, y que esa es nuestra naturaleza. Hemos perdido el sentido de la tribu, pero no por eso nuestra vida, nuestro destino es ajeno a ello (Hellinger, 2009b).

Las Constelaciones Familiares, como trabajo transgeneracional, nos muestran más allá de las teorías, de una forma directa, experiencial, que muchos problemas “personales” que vamos arrastrando a lo largo de nuestra vida, tienen que ver con los asuntos no resueltos del clan al que pertenecemos: personas excluidas, ignoradas, muertes prematuras, enfermedades graves, asuntos de guerra, deudas, ganancias dudosas, pérdidas, vínculos dañados, mandatos familiares, etc. (Gómez y Pérez, 2005).

Bourquin (2014) explica que “quizás alguna vez ya te hayas extrañado de ver a amigos que aparentemente repiten pautas o destinos de sus familiares. Una madre soltera que tuvo una hija, que ahora también es madre soltera con una hija. Familias que pierden en cada generación un hijo pequeño. Un matrimonio que se separa, como ya lo hicieron sus respectivos padres y abuelos. Son conductas que no se entienden sólo mirando al individuo, pero que tienen sentido en un marco más amplio, en el marco del sistema familiar”.

Somos parte de un sistema, lo que nos permite ver que, por ejemplo, algunos problemas de pareja tienen que ver con lealtades a las mujeres de mi familia que no tuvieron a un hombre a su lado, que mi depresión tiene que ver con que miro a alguien de mi sistema que no tuvo un destino fácil, que mis fracasos en el trabajo tienen que ver con el amor que le profesé a mi hermano deficiente o muerto, y, por ello, inconscientemente digo: “si tu no vives, no triunfas, yo tampoco”, que mi baja autoestima está enraizada en el rechazo a mis padres, etc. Innumerables dinámicas

familiares están tras los problemas personales y las Constelaciones Familiares resultan ser una herramienta muy eficaz para ir a la raíz del asunto de una forma muy clara, visual, y lo que es más importante nos muestran un camino hacia la solución.

En el curso de los años he podido ir comprobando cómo nos guía una consciencia grupal o colectiva inconsciente. Esto significa, por ejemplo, que los miembros de una familia están bajo la influencia de una forma de consciencia que es común a todos ellos. Esta consciencia ya no es, sin embargo, consciente. He pensado mucho sobre cuál es el origen de este tipo de consciencia. Imagino que al comienzo de la raza humana, había pequeños grupos humanos, integrados por 20 o 30 individuos, que vivían juntos. Todos ellos actuaban de la misma forma. Actuaban del mismo modo precisamente para poder sobrevivir. Así, los miembros individuales de cada grupo cuidaban del bienestar del grupo completo. No podían albergar deseos individuales que fueran contrarios al bienestar del grupo completo. Y, por supuesto, cada miembro del grupo era una pieza importante del mismo. No podían permitirse perder a uno de sus integrantes. Y nadie podía abandonar un grupo sin caer por ello en peligro de muerte instantáneamente (Hellinger, 2009b).

Las Constelaciones Familiares son algo más que una metodología eficaz, pues se trata también de una filosofía, de una forma de vivir, de estar, de mirar al hombre, a la vida y a la muerte; lo que nos amplía horizontes, nos enseña cómo es vivir en sintonía con lo que es y nos capacita para al eterno movimiento. Tal y como se da en el Universo de manera constante.

El método de las Constelaciones Familiares también está en constante movimiento, pues desde las primeras formas en las que se trabajó con los Movimientos del Alma, actuando con la Conciencia Personal (que excluye a los miembros que cree que no deben pertenecer) y la Conciencia Colectiva (que se preocupa de que no sea excluido ningún miembro del grupo y trabaja para el sistema incluyendo, estableciendo prevalencia y generando equilibrio en el sistema) hasta los últimos años que se están introduciendo los Movimientos del Espíritu, actuando con la Conciencia del Espíritu (la que mira a todos por igual, aceptando todo y a todos tal y como son) (Hellinger, 2009a), la expansión y la contracción que supone el método es evidente. Este movimiento es mucho más profundo y supone para

los que miran una gran trascendencia, por ir mucho más allá de lo inmediato y superar las propias dinámicas terapéuticas desarrolladas.

El problema del saber es que el saber es una limitación, pues si es esto no es aquello, pero dicho saber es lo importante para el intelecto. Por ello, no podemos saber la verdad, sólo experimentarla como una revelación. Aquella que nos demuestra que juzgar continuamente lo que hacemos no es útil, porque toda proyección evita mi propia experiencia de vida. Fijar la atención en el logro de la perfección supone enfocar hacia nuestro lado masculino, mientras que desenfocar y expandir la conciencia es el lado femenino y conlleva estar presentes, despiertos. Lograr la Paz supone expandir nuestra conciencia de lo que somos. Ahí puede tener cabida nuestra propia compasión con nosotros mismos (Boxhall, 2012).

Si queremos plantear una enseñanza que sirva, que ayude, podemos adoptar cuatro tipos de sentimientos útiles para abordar la búsqueda de soluciones (Weber, 1991):

- *Sentimientos de tipo primario*, son aquellos que llevan a la acción, que dan fuerza y tienen que ver con lo que ocurre en el momento. Son sentimientos simples que no requieren mucha explicación, suponen tranquilidad. Tienen poca duración y alcanzan su meta enseñada, produciendo en los demás empatía porque se sienten libres, ya que la persona que muestra dichos sentimientos es fuerte.
- *Sentimientos de tipo secundario*, son aquellos que impiden la acción, absorben la energía, llevan a la duda para impedir la acción. Podríamos denominarlos metafóricamente como “la sopa negra” porque el otro quiere convencernos de su incapacidad pasándonos la responsabilidad de su vida. Estos sentimientos los detectamos cuando nos ponemos nerviosos con lo que el otro nos dice. Son los más expresados, más exteriorizados, ya que lo que se pretende con ellos es convencernos de que la persona que nos los comunica no puede hacer nada, por eso los exagera y los dramatiza. Así se siente débil, junto con los demás al no haber nada con lo que se le pueda ayudar. Duran mucho ya que pretenden mantener la situación de no-actuar y empeoran al ser expresados.
- *Sentimientos sistémicamente adoptados*, son aquellos mediante los cuales una persona está enajenada, fuera de sí, no pudiendo los demás hacer nada por ella porque es un sentimiento ajeno. Es cuando alguien nos cuenta algo que vemos que no corresponde con la si-

tuación actual de la persona. Lo que debemos hacer es devolver dichos sentimientos al lugar que les corresponde.

- *Meta-sentimientos*, son aquellos que se expresan sin emoción. Son una fuerza concentrada como el valor, la humildad, la serenidad, etc. También existe el meta-amor que es un amor superior y la meta-agresión que supone hacer daño a alguien sin querer hacerle ningún mal, este es el caso del cirujano y del terapeuta por ello ambos necesitan de mucha fuerza. Se adquiere como un premio de la experiencia y el esfuerzo, como un fruto maduro.

2.3. El educador como profesional de ayuda

El destino de cada individuo ha sido asumido a través de su familia y su origen. Cada uno de nosotros es hijo de padre y de madre y de muchos antepasados. En esta gran familia han sucedido muchas cosas, todo ello ejerce su influencia y se convierte en nuestro destino. Por ejemplo, se convierte en destino si en esa familia se dieron crímenes, o si en esa familia algunos fueron olvidados o excluidos. Estos hechos tienen su efecto en el presente y conforman nuestro destino. Si entonces ayudamos a alguien tenemos que honrar y entrar en conexión con su destino y con lo que él ha desencadenado (Hellinger, 2001).

Si como profesionales nos comportamos como si la vida y la muerte de una persona estuviesen en nuestras manos, nos arrogamos una grandeza que sólo corresponde a Dios, o a aquella Fuerza que vislumbramos tras esa palabra. Ante la vida y la muerte de otra persona es aconsejable una reserva extrema (Hellinger, 2009a).

Para ayudar desde el respeto tenemos que dar un lugar en nuestra alma a los padres de la persona, con respeto y amor, independientemente de cómo fueron esas personas y de lo que se haya dicho acerca de ellos. Si por ejemplo, el alumno se ha quejado de su padre o de su madre, se queja al mismo tiempo de su destino. Y se queja de Dios o acerca de lo que esta palabra oculta.

Si hacemos un espacio en nuestra alma a aquello que él dice de sus padres, nos ponemos por encima de su destino y por encima de Dios, tal como él mismo hace. Convirtiéndonos entonces en su creador y desde ese lugar no le vamos a poder ayudar o hacer que lo que hacemos le sea de utilidad (Hellinger, 2009a).

Cuando adoptamos dicha actitud todo nuestro ser sufre en su integridad las consecuencias de ello y nuestra salud se resiente, por el peligro que supone tanto para nosotros como para las personas que atendemos.

Los profesionales dedicados a la ayuda actuamos muchas veces desde cierta ceguera, que sólo superaremos desde una transformación profunda si queremos ayudar de una manera segura primero para nosotros mismos y después para los demás. Esta ayuda segura supone que cuando alguien nos dice algo sobre sus padres, nosotros contemplamos lo que nos dice con profundo respeto y amor. Miramos a sus antepasados y a aquello que les ha tocado como destino y nos inclinamos ante ello, para ponernos en sintonía con estos destinos, con todo su trasfondo y con el Alma Grande que tiene su efecto ahí (Gómez, 2014).

Con esa sintonía nos llega una indicación sobre lo que podemos hacer y qué es lo que está o no está permitido hacer, o lo que tengo que transmitir. Ayudar tiene que ver con incentivar al crecimiento interior. ¿Cómo crece algo?

Primero, como consecuencia de nutrirse. Segundo, al tener que imponerse a fuerzas que interfieren en el crecimiento. Mucha ayuda se concentra en el nutrir y luego retrocede ante el conflicto. Quiere decir que se confía el conflicto a otro, así como la competencia en el trato con lo desagradable (Gómez, Munuera y Domínguez, 2014).

Siguiendo a Hellinger (2009a) podemos citar seis órdenes de la ayuda, con sus correspondientes desórdenes, que vamos a citar brevemente para ilustrar las prácticas docentes implementadas:

El primer orden de la ayuda supone que uno sólo da lo que tiene y sólo espera y toma lo que realmente necesita. Esta ayuda exige de nosotros que antes hayamos recibido y tomado.

El primer desorden en la ayuda comienza cuando uno pretende dar lo que no tiene y otro quiere tomar lo que no necesita. O cuando uno espera y exige de otro lo que éste no le puede dar, porque no lo tiene. O también cuando uno no debe dar, ya que asumiría en lugar de otro algo, que sólo éste puede o debe llevar o hacer.

El segundo orden de la ayuda supone que uno se somete a las circunstancias, y sólo interviene hasta donde ellas lo permitan. Esta ayuda se contiene y tiene fuerza. Por una parte, la ayuda está al servicio de la supervivencia, y por la otra sirve al desarrollo y al crecimiento. Supervivencia, desarrollo y crecimiento dependen de circunstancias especiales,

tanto externas como internas. A muchos educadores puede parecerles duro el destino de alguien y desearían modificarlo. Pero muchas veces, no porque el otro lo necesite o desee, sino porque a ellos mismos les resulta difícil soportar este destino.

El desorden en la ayuda sería aquí negar o tapar las circunstancias en lugar de afrontarlas junto con la persona que busca ayuda.

El tercer orden de la ayuda supone que ante un adulto que acude en busca de ayuda, el educador se presenta también como adulto. De esta forma rebate los intentos de colocarlo en el papel de madre o de padre. Muchos educadores, por ejemplo en terapia o en servicios sociales, ante personas que buscan ayuda, creen que deberían ayudarles como algunos padres lo hacen con sus hijos. También permanecen atrapados en la transferencia y contra-transferencia del hijo a los padres, dificultando a los alumnos la despedida de sus padres, así como de ellos mismos. Al mismo tiempo, una relación según el ejemplo de la transferencia hijo-padres, también obstaculiza el desarrollo y la maduración personal del educador.

El desorden en la ayuda consiste aquí en permitir que un adulto demande al educador tal como un niño lo hace con sus padres, y permitirle al educador tratar al alumno como si fuera un niño, asumiendo en su lugar asuntos cuyas responsabilidades y consecuencias únicamente él puede y debe asumir. El reconocimiento de este tercer orden de la ayuda marca la diferencia más profunda entre el trabajo con Constelaciones Familiares y la terapia convencional.

El cuarto orden de la ayuda supone que la empatía del educador ha de ser menos personal y, sobre todo más sistémica. No se establece ninguna relación personal con el alumno. El individuo es parte de una familia sólo cuando el maestro lo percibe como parte de su familia. También percibe a quién necesita el alumno y a quién, quizá, le debe algo. Si el educador ve a la persona junto a sus padres y antepasados, quizá también con su pareja y sus hijos, lo percibe tal como es en realidad. Así también percibe y comprende quién es en esta familia, la persona que necesita primero su respeto y su ayuda; a quién se ha de dirigir el alumno para darse cuenta cuáles son los pasos decisivos y, darlos.

El desorden en la ayuda sería aquí, no mirar ni reconocer a otras personas decisivas que, por así decirlo, tienen en sus manos la clave para la solución. Entre ellos cuentan, sobre todo, aquellos que fueron excluidos de la familia porque, por ejemplo, son considerados una vergüenza para ella.

El quinto orden de la ayuda es el amor a cualquier persona tal como ésta es, por mucho que se diferencie de mí. De esta manera, el educador abre su corazón al otro. Se convierte en parte suya. Y lo que se ha reconciliado en su corazón, también puede reconciliarse en el sistema del alumno.

El desorden en la ayuda sería aquí juzgar al otro, en la mayoría de los casos esto equivale a una sentencia y la consecuente indignación desde la moral. Quien realmente ayuda, no juzga. Un tema importante es el momento y el modo en que se presta la ayuda. En cuanto tomamos partido, ya no podemos ayudar. Si por ejemplo, tomamos partido por el alumno en contra de sus padres.

El sexto orden de la ayuda supone que como educador asiento a la situación del otro, exactamente como es o como fue, sin ningún tipo de compasión. Entonces gano en fuerza. A través de mí, también el otro gana en fuerza, al aceptar su pasado, tal como fue.

Muchos educadores no soportan la realidad del otro. En vez de enfrentarse a esa realidad, tratan de consolar. Con ello desdibujan su realidad. Por ejemplo, la realidad de que su muerte es cercana o de que se está expuesto a un destino inevitable. En el momento en que nos hallamos en sintonía con su realidad, permanecemos tranquilos. A través de nuestra tranquilidad y por nuestro consentimiento a su destino, tal como es, también él gana fuerza para enfrentarse a semejante destino.

El desorden se da cuando uno quisiera conservarlo de forma diferente a cómo fue. ¿Cómo se demuestra que el educador desea que hubiera sido diferente? Él consuela al otro. Consolar significa aquí: junto con el alumno lamentar lo sucedido.

3. CONCLUSIONES: ESTUDIO DE CASO

En este punto vamos a recoger algunas de las afirmaciones realizadas por los profesionales ecuatorianos que realizaron un curso de cuarenta horas de duración en la Universidad Tecnológica de Indoamérica de Ecuador en 2011, en el cual participaron cincuenta profesionales del ámbito educativo (Gómez, 2012).

Las opiniones de los profesionales resultan significativas para evidenciar las nuevas visiones y miradas necesarias en un nuevo modelo educativo para el acompañamiento de los estudiantes. Además de servirnos como ilustración práctica de los contenidos teóricos recogidos en este artículo y a modo de conclusiones del mismo.

Los mencionados profesionales, entre otras, afirmaron:

- “Me ha servido para dejar mi pasado, vivir el aquí y ahora y saber que puedo ser feliz sin sentirme culpable. Y en el futuro para estar en paz conmigo misma y poder dar lo que ya tengo a mi familia y a mis estudiantes”.
- “En esta oportunidad la técnica de las Constelaciones Familiares me ha enseñado que hay que ser respetuosos con el destino de las personas y conocer mis límites y dar lo que tengo”.
- “Este taller me ha servido para no juzgar, escuchar con la mirada, la intención y el corazón, uno no puede dar lo que no tiene o lo que carece. Todo tiene un orden universal infinito. Me sirve para mi vida, para equilibrarme como ser humano y entenderme, conocerme, quererme y crecer para llegar a ser un adulto que pueda guiar en un proceso a las personas que quieran mejorar sus disfunciones. Para buscar mi sitio en el universo y la transcendencia”.
- “Principalmente este curso me ha servido de mucha ayuda para ubicarme en mi sitio, en el sitio que me corresponde, también para saber llegar a una quietud o más bien dicho para encontrar y aprender acerca de la quietud”.
- “La energía positiva que genera la armonía que viene por sí sola con la quietud y el no juzgar a los demás. Todo esto yo lo tomo para las relaciones familiares y por qué no con las personas que me rodean, de algún modo se pueden enriquecer los lazos con los demás (especialmente la familia). Mediante el método de constelar puedo ver soluciones positivas para mi bienestar y obtener una mejor calidad de vida, conociéndome a mí misma y sabiendo qué sitio ocupó en mi vida”.
- “Me ha valido mucho la forma tranquila de manejo de su parte, su capacidad para reparar las cosas sin vincularse, lo bueno de mirar todo desde lo positivo, la valoración de lo espiritual”.
- “Gracias a la vida por haber tenido la oportunidad de asentir a lo que es y no tener que preocuparme por querer arreglar las cosas como a mí me gustaría que fuesen”.
- “Me quedo con el conocimiento de las cosas, vivenciarlas y con los numerosos aprendizajes y la bonita experiencia que he vivido con este modelo, podré desenvolverme mejor en mi quehacer profesional y personal”.

- “Lo aplicaré en mi vida personal y profesional, sueño con prepararme cada día y lo aprendido y visto con este aprendizaje es una fortaleza para mí”.
- “Me ha valido mucho de este curso los órdenes de la ayuda, los ejercicios que hemos hecho de las Constelaciones Familiares, porque algunas de ellas me han llegado, principalmente la imagen de los hermanos/as tomados de la mano, me llegó y me llevo esa imagen en mi corazón ubicándoles a todos mis hermanos en el orden de llegada y papa y mama tras de nosotros”.
- “Lo que más me gustó de la capacitación fue el tema de las Constelaciones Familiares, ya que ese tema para mí era muy desconocido, pero ahora me llevo algo de lo que son las Constelaciones Familiares y sus utilidades. También me llevo cómo influye nuestra madre y nuestro padre en nuestras vidas y que sin esas dos personas tan esenciales no podríamos existir con bienestar o hacer algo lindo en la vida”.
- “La temática de Constelaciones Familiares me ha permitido ver desde otra perspectiva los problemas. He aprendido sobre los órdenes de la ayuda, lo cual me ayudará mucho en mi área laboral”.
- “Conocer un nuevo modelo que está en proceso de introducirse como herramienta educativa, me motiva más para investigar y adaptarlo al medio donde trabajo, creo que se debe profundizar y espero que se siga con estos cursos”.
- “Poder observar, sentir y encarnar las problemáticas a través de las representaciones es útil para centrar la situación de trabajo y para no revictimizar el discurso del alumno”.
- “Me quedo con los ejercicios realizados en las jornadas y voy a empezar a desarrollar los elementos que he aprendido sobre las Constelaciones Familiares, que al habérmelos aplicado primero a mí misma apoyarán los procesos de demanda profesional, sin atascarme o quedarme en situaciones que no son mías, para de esa manera poder realizar con los alumnos un trabajo proyectivos de calidez y calidad”.
- “Realmente lo que más me ha valido han sido las experiencias vivenciales de cada uno de los compañeros, pues esto me engrandecerá, primero como persona y luego como profesional, puesto que son nuevas técnicas dentro de mi aprendizaje, que me servirán de mucho para seguir engrandeciendo mi profesión, al aplicar en el

diario vivir lo aprendido con los alumnos con los que trabajo, e incluso con mi familia”.

- “Este curso me va a servir no sólo para el presente sino también para el futuro, para poder seguir ayudando a los alumnos que necesitan de nosotros como educadores. Empezando por nosotros mismos”.
- “Saber que no es muy razonable querer empatizar con la persona sino con su sistema, que es la base del estudio de las Constelaciones Familiares, sobre las que me encantaría seguir profundizando”.
- “Los conocimientos que me llevo de este curso para aplicar es poder ponerme límites como persona y ponerlos a los demás como educadora, respetando a cada uno en sus pensamientos”.
- Existieron momentos en los que sentí miedo a que se pudiera juzgar a los alumnos, pero entiendo que es parte del proceso y me quedo con la frase: “quien realmente ayuda no juzga””.
- “Como educadores debemos intentar ser un puntal de apoyo donde nuestros alumnos esclarezcan sus problemas y encuentren sus propias soluciones”.
- “Lo más valioso para mí de estos aprendizajes recibidos ha sido poder experimentar cómo una escucha atenta con la mirada, el corazón y la intención me ayuda a entender de otra manera, a como lo había hecho hasta ahora, qué es estar bien conmigo misma. Qué supone poder pensar en mí primero, darme un espacio de reflexión, para no juzgar a los demás y aceptar a cada uno tal y como es”.
- “He aprendido a poder mirar las cosas que ocurren en la vida de una buena manera, la cual ayuda a enfrentarlos y, por ello, me gustaría seguir aprendiendo más sobre las Constelaciones Familiares”.
- “Este curso me servirá para ayudar a otras personas que tienen problemas a resolver sus contradicciones y a que miren los problemas como algo suyo que tienen que enfrentar y resolver.
- Las anteriores afirmaciones de los estudiantes, todos ellos profesionales docentes, nos confirman que todo lo aprendido en el curso ha sido comprendido e interiorizado, hecho suyo, que los modelos utilizados e impartidos les han sido válidos. Lo importante de este hecho es que una vez interiorizado lo aprendido ya no hay vuelta atrás, sus formas de actuación a partir de ese momento ya no pueden dejar de poseer las competencias adquiridas. En el desempeño

de sus funciones profesionales posiblemente podrán cometer errores, propias del ser humano, y necesarias para continuar aprendiendo pero con la seguridad de que asumirán la responsabilidad derivada de tal hecho.

- También es importante resaltar que las nuevas competencias profesionales adquiridas les hacen más libres, al tiempo que quedan libres para no tener que inmiscuirse más en los destinos de sus alumnos. La seguridad y satisfacción de transmitirles esas competencias, a través de cualquiera de las materias de conocimiento que impartan, es motivo de orgullo y da sentido a una de las máximas de la Educación: sostener, contener, orientar y guiar. En definitiva se trata básicamente de reconocer lo que es, respetar lo que es, predisponernos y contribuir conscientemente para posibilitar que la confianza, la conciencia, la atención y la humildad nos ayuden en la labor de crecer, madurar y educar día a día, momento a momento.

Referencias Bibliográficas

- BOURQUIN, Peter. 2014. **Las constelaciones familiares**. Editorial Desclee de Blouwer. Bilbao (España).
- BOXHALI, Mike. 2010. **Conversaciones en Quietud**. Editorial Advaitia. Valencia (España).
- BOXHALL, Mike. 2012. **La silla vacía. La enseñanza, no el maestro**. Editorial Grano de Mostaza. Barcelona (España).
- BOXHALL, Mike. 2015. The Surrender of Limitations. Disponible en <http://www.elartedelquietud.com/the-surrender-of-limitations>. Consultado el 26.08.2015.
- EFESIOS. 2015. La Biblia de las Américas. Disponible en <http://bibliaparalela.com/lbla/ephesians/6.htm>. Consultado el 25.08.2015.
- CARRIL, Javier. 2015. Minfulness y Silicon Valley: las empresas más innovadoras apuestan por la meditación. Disponible en <http://www.canalceo.com/minfulness-y-silicon-valley-las-empresas-mas-innovadoras-a-puestan-por-la-meditacion/>. Consultado el 28.08.2015.
- FRANKE-GRICKSCH, Marianne. 2004. **Eres uno de nosotros. Miradas y soluciones sistémicas para docentes, alumnos y padres**. Editorial Alma Lepik. Buenos aires (Argentina).
- FRANKL, Viktor. 1979. **El hombre en busca de sentido**. Editorial Herder. Barcelona (España).

- GÓMEZ, Francisco. 2003. **Carta de una mujer y madre maltratada a su maltratador**. Alfa y Omega. Madrid (España). N° 360: 14.
- GÓMEZ, Francisco. 2012. **Estudio de casos prácticos. Aplicación del Modelo de Constelaciones Familiares en universidades de Perú, Ecuador y España**. UCM. Madrid (España).
- GÓMEZ, Francisco. 2006. **La relación entre profesores, padres y alumnos**. Alfa y Omega N° 503: 1-2.
- GÓMEZ, Francisco. 2014. **Supervisión en Trabajo Social. Abordajes socio-terapéuticos y profesionales**. Editorial Libros Certeza. Zaragoza (España).
- GÓMEZ, Francisco, MUNUERA, Pilar y DOMÍNGUEZ, Carmen. 2014. **Trabajo Social con Comunidades**. Editorial Libros Certeza. Zaragoza (España).
- GÓMEZ, Francisco y MUNUERA, Pilar. 2007. Experiencias grupales innovadoras en la Segunda Especialidad en Orientación y Consejería al Niño, Adolescente y Psicoterapia Familiar. En **Encuentro sobre experiencias grupales innovadoras en la docencia universitaria**. Universidad Complutense de Madrid (España): 1-7.
- GÓMEZ, F. y PÉREZ, Ana María. 2005. Investigación sobre la aplicación del método de las Constelaciones Familiares de Bert Hellinger a la supervisión clínica. **Revista de Investigación en Psicología**. Lima (Perú), Vol. 8. N° 1: 29-50.
- GÓMEZ, Francisco y SOTO, Esteban. 2015. El trabajador social de la Administración de Justicia española en los procesos de rupturas matrimoniales. **Estudios Socio-Jurídicos**. Vol. 17. N° 2: 197-232.
- HELLINGER, Bert. 2009a. **El Amor del Espíritu**. Editorial Rigden Institut Gestalt. Barcelona (España).
- HELLINGER, Bert. 2009b. El inconsciente colectivo y las Constelaciones Familiares. **Cuadernos de Información y Comunicación**. UCM. Madrid (España) Vol. 14: 83-88.
- HELLINGER, Bert. 2001. **Órdenes del amor**. Editorial Herder. Barcelona (España).
- HOBBS, Thomas. 1990. **Leviatán o la materia, forma y poder de una república eclesiástica y civil**. Editorial Universidad de Valencia (España).
- KHOURY, Bassam, LECOMTE, Tania, FORTIN, Guillaume. et al. 2013. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. **Clin Psychol Revista Meta-analysis**. Vol. 33. N° 6: 763-71.
- MEEKER, Michele. 2008. **Padres fuertes, hijas felices**. Editorial Ciudadela Libros. Madrid (España).

- MOIX, Manuel. 1977. **La justicia social incógnita de nuestro tiempo**. Editorial Ministerio de Trabajo. Madrid (España).
- ORTEGA, José. 1983. **Obras completas**. Editorial Alianza. Madrid (España).
- RAMIRO, Julia y GÓMEZ, Francisco. 2014. Derechos de los niños y ciudadana en el sistema de protección. En **El trabajo social ante el reto de la crisis y la educación superior**. Editorial Universitas. Madrid (España): 573-578.
- ROUSSEAU, Jean Jacob. 2005. **Emilo, o De la Educación**. Editorial Alianza. Madrid (España).
- SÁNCHEZ, Ginette. 2011. Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**. (México). Vol. 14. N° 2: 223-253.
- SILVA, Denise. 2005. **“Fracaso” escolar: qué lugar é ese? Psicoanálise e EducaÇao**. Editorial Evangraf. Porto Alegre (Brasil).
- SVETLICHICH, Mariela. 2015. La Constelación Organizacional una herramienta para entender los problemas empresariales. Universidad de la República. III Jornadas Académicas de la Facultad de Ciencias Económicas y Administración. Disponible en <http://www.ccee.edu.uy/jacad/2012/x%20area%20y%20mesa/CONTABILIDAD-ADMINISTRACION/2-diversos%20topicos%20en%20administracion%20I/2La%20constelacion%20organizacional%20una%20herramienta%20para%20entender%20los%20problemas%20Empresariales.pdf>. Consultado el 27.08.2015.
- THICH NHAT HANH. 2014a. **Estás aquí. La magia del momento presente**. Editorial Kairós. Barcelona (España).
- THICH NHAT HANH. 2014b. **La ira. El demonio del fuego interior**. Editorial Espasa. Barcelona (España).
- THICH NHAT HANH. 2012. **La paz está en el interior. Prácticas diarias de mindfulness**. Editorial Espasa. Barcelona (España).
- THICH NHAT HANH. 2014c. **Un canto de amor a la tierra**. Editorial Kairós. Barcelona (España).
- ULSAMER, Beltord. 2003. **Sin raíces no hay alas**. Editorial Luciérnaga. Barcelona (España).
- VALLEJO, Miguel Ángel. 2006. Mindfulness. **Papeles del Psicólogo**. Madrid (España). Vol. 27. N° 2: 92-99.
- WEBER, Gunthard. (2001): **Felicidad dual. Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica**. Editorial Herder. Barcelona (España).