

“ENCONTRARME CONMIGO MISMO - o como se pueden sanar relaciones intrapsíquicas”

De: Peter Bourquin

Nuestra comprensión del yo

Las constelaciones familiares se han confirmado como un método excelente para contemplar relaciones entre miembros de una familia y darles impulsos sanadores, los cuales tienen su base en los llamados órdenes del amor. No obstante me he topado una y otra vez con un límite en las constelaciones familiares: no contemplan la complejidad del ser humano como individuo, aunque esta realidad es tan relevante como nuestra vinculación en las relaciones humanas. ¿Qué quiere decir esto concretamente? Se trata de la relación con uno mismo.

Hace unos siete años yo trabajé con una mujer de treinta y pocos años que obviamente se sentía sobreexigida por la vida y que había tenido una adolescencia difícil. Espontáneamente le propuse elegir un representante para sí misma como adulta y otro como niña. Para mi sorpresa la cliente, de cuerpo más bien pequeño, eligió a la mujer más alta en el grupo como representante para sí misma de niña y a una mujer pequeña como adulta. Su yo-niña se manifestó de manera vital y llena de fuerza, mientras que su yo-adulto se presentó triste y desanimada. No había ningún contacto entre ellas y ambas se evitaban. Yo invité a la cliente a entrar en la constelación para encontrarse consigo misma, mejor dicho con las diferentes partes de ella. A continuación se desarrolló un proceso conmovedor y profundo y a la vez integrador, en el cual ella al final estaba de pie entre su parte niña y su parte adulta, abrazándolas alegremente. Ella había superado una fragmentación interior.

Desde entonces yo trabajo cada vez más con dos o más representantes para el cliente, cuando se trata de vivencias de infancia difíciles o sucesos traumáticos. La experiencia me ha mostrado que es justo esta posibilidad de encontrarse consigo mismo la que ha hecho una diferencia sanadora para muchos clientes.

Uno está acostumbrado a pensar en sí mismo en singular, como ‘yo soy Peter’. No obstante la realidad es más bien ‘somos Peter’. En mí hay diferentes partes que están en relación entre ellas. El modelo teórico de Eric Berne puede ser de ayuda al respecto. En el Análisis Transaccional él habla del yo-niño, yo-adulto y yo-padre, lo que por supuesto está fuertemente esquematizado y en la práctica es mucho más diferenciado. Porque no solo existe un yo-niño o niño interior, sino muchos, de cada etapa de la infancia. Igualmente existe a menudo un yo-adolescente rebelde y protestón. O también hay partes traumatizadas y disociadas que pueden desarrollarse a lo largo de la vida.

Creo que para nosotros como terapeutas una pregunta interesante e importante es: ¿Qué aspecto del cliente se pone de manifiesto cuando incluimos **un** representante para él en su constelación familiar?

Yo-niño y yo-adulto

El año pasado una mujer joven hizo una constelación conmigo porque se sentía mala madre para sus dos hijos (el hijo 5 años, la hija 4 meses), expresándome: “No siento que les quiera”. Su representante se mostró de alguna manera apática y distanciada hacia su marido y sus hijos. Introdujimos una representante para ella de niña y la escena se repitió, de nuevo el yo-adulto se mostró distante y apático hacia el yo-niño, que obviamente lo estaba pasando mal, llorando en silencio. Yo invité a la cliente a entrar en su constelación y simplemente hacer

lo que le surgiera en este momento. No había nada ‘correcto’ que hacer, y en cualquier momento ella podía volver a sentarse a mi lado.

Ella se acercó a su yo-niña y se sentó cerca de ella, a un metro de distancia. Todo lo que ocurrió en los siguientes 20 minutos fue un paulatino acercamiento, una mirada de vez en cuando, un breve toque, una compasión que surgió cada vez más fuerte, hasta que en un determinado momento se abrazaron largamente. En este punto finalicé la constelación.

Pocos días después recibí una carta de esta participante:

“Soy María, la que acabó abrazando su niña pequeña.

El mismo día estuve bien, me sentí descansada y alivié la presión que sentía por ser una buena madre con mis hijos, y pensé: nada espectacular ha ocurrido...

Pero a lo largo de la semana han ido surgiendo más emociones que me ayudan en el camino de mi bienestar.

El viernes, dos días después de la constelación, me miré de paso al espejo del lavabo y me vi por primera vez como madre, mi emoción fue: eres MADRE. Puede parecerse increíble, pero no lo había sentido así nunca! Creo que el hecho de amparar y proteger a mi niña pequeña, me dio permiso para acoger a mis hijos, o entendí la manera de cuidarles. Supongo que no recordaba ese amparo de pequeña.

Van pasando los días i en casa la cosa va mejorando, Berta, la pequeña está mucho más tranquila, y empiezo a relacionarme con Quim, el mayor, con menos sentimiento de culpa, con más responsabilidad.

Soy consciente de que he de mantenerme, debo continuar cuidando a la María pequeña...”

Y casi un año después:

“...Mi proceso continua! Nunca se para de crecer y aprender, verdad?! Y continua de una forma muy tranquila, unos días mejor y otros no tan buenos, pero aquella sensación de responsabilidad y de auténtica madre permanece en mí, puedo amparar a mis hijos con amor, y eso me ayuda muchísimo, me siento dueña de mi vida y muy capaz. Por eso continuo muy agradecida, para mí fue crucial este sentir posterior a la constelación...”

En una constelación no se trata de cambiar las circunstancias de entonces porque esto es una ilusión que no resiste a la experiencia de la persona afectada. Se trata de asentir a lo que fue y tomarse a sí mismo.

A veces lo único que falta para estar en paz con la propia infancia o adolescencia es justo eso: ‘salvarse’ a uno mismo, al niño o adolescente que fuimos, de la situación de entonces y llevarlo con uno mismo de forma amorosa y cuidadosa, dejando el pasado atrás.

El yo-superviviente

Hay muchas personas que se pelean con su infancia o su pasado, sobre todo si entonces ocurrieron episodios sumamente dolorosos para la persona en cuestión. En consecuencia esto lo lleva a un lamento interminable, en el que uno se siente como víctima de las circunstancias de entonces y persiste en esta actitud. O lo lleva a una disociación interior: una parte solo mira hacia delante y no quiere saber nada de todo aquello que tiene que ver con su experiencia dolorosa del pasado. Este “yo-superviviente” (ver Franz Ruppert) se vuelve duro e insensible hacia la parte de uno mismo que sufrió.

En mis grupos de formación es un ejercicio habitual trabajar en grupos de tres, donde uno constela su yo-adulto y su yo-niño y vivencia la relación entre ambos. Todavía recuerdo como un alumno, que fue dado en adopción por sus padres a la edad de un año, tuvo la siguiente experiencia:

Su yo-adulto empujaba al yo-niño de una manera agresiva, acosándolo hasta que éste finalmente acabó en el suelo y el yo-adulto colocó su pie encima de su vientre en una actitud triunfante y con desprecio. Esta imagen conmovió tanto al alumno que cuando entró en su constelación su primera reacción fue apartar al yo-adulto y colocarse protegiendo al yo-niño. A continuación se puso a cuidar del yo-niño.

En los meses siguientes de la formación se pudo observar como este hombre se volvió más blando y amable, tanto en el trato consigo mismo como con los demás.

El crítico interior

Algunos de nosotros conocemos bien al crítico interior que puede machacarle a uno sin parar: "...no sabes suficiente; eres tonto; lo haces mal; deberías haberlo hecho de manera diferente; los otros son mejores, más guapos, más inteligentes; deberías esforzarte más; tú no vales..." (La terapia gestalt habla aquí de introyectos, el análisis transaccional del yo-padre). Cuando uno escucha esta letanía en sí mismo atentamente, descubre a menudo que este crítico interior tiene la voz de una persona de autoridad de la propia infancia, ya sea la propia madre, el padre o un maestro de entonces.

"Coloca un representante para ti, alguien para esta voz crítica dentro de ti, y alguien para la persona a quién pertenece" ¡Que ayuda puede significar esto para alguien que está bajo la batuta de su crítico interior! El simple hecho de verse a sí mismo separado e independiente de su crítico interior, es un primer paso hacia la desidentificación en el sentido de "no soy ello". A menudo aprovecho las frases y comentarios del cliente a mi lado, simplemente señalando si pertenecen a él mismo, o a su crítico. De esta manera la persona va ganando conciencia de su mecanismo interior. Como siguiente paso puede uno entonces enfocarse en la relación hacia la persona que le había criticado tanto en su momento.

Observo una y otra vez que el crítico interior no se calma, aunque la relación con la persona en cuestión ya esté apaciguada desde hace tiempo. Él ya tiene vida propia y se ha arraigado en la psique del cliente. Así uno puede constelar por enésima vez la relación con su padre autoritario, y no cambia nada. Sin tener en cuenta las relaciones intrapsíquicas las constelaciones familiares no consiguen abordar estas dinámicas.

Partes del yo autocreadas

Tuve una experiencia interesante con una mujer en los cuarenta que pasó su infancia en una gran soledad; al ser hija única estaba bajo una gran presión de su madre, que permanentemente le exigía dedicar su tiempo a los estudios y no permitía encuentros con amigas porque esto 'la iba a distraer de estudiar'. Incluso hoy en día la madre le exigía que la cuidara constantemente. No tenía ni pareja ni hijos y le costaba mucho poner límites a su madre.

En su constelación su representante se sentía tan sola y desesperada, sin recibir ningún gesto amoroso por parte de sus padres, que verla rompía el corazón. Yo la pregunté si hubo otras personas cercanas que le apoyaran en esta época de su vida. Ella me respondió lo siguiente:

Sus únicos amigos eran Nefertiti y Tutankamón. Ella tenía un póster de ellos colocado en la pared de su habitación de niña. Pronto ellos tuvieron vida propia en su mundo interior porque

ella hablaba y compartía con ellos con frecuencia. Estas dos figuras reales del antiguo Egipto se convirtieron de alguna manera en sus padres adoptivos y le ayudaron a pasar por estos años de soledad sin volverse loca. Años más tarde ella viajó a Egipto para visitarles. Cuando estuvo delante del sarcófago de Tutankamón en el museo del Cairo, le dijo: “Aquí estoy. Como tú no has venido a mí, vengo yo a visitarte.”

Decidí incluir dos representantes para Nefertiti y Tutankamón en su constelación. Ellos actuaban como padres amorosos que se colocaron detrás de la representante de la clienta para sostenerla y respaldarla. Con la ayuda de estas dos partes del yo autocreadas ella pudo enfrentarse a su madre y posicionarse claramente. También en esta ocasión la clienta entró al final en su constelación para encontrarse con sus diferentes partes e integrarlas.

Ella me contó en los años siguientes que esta constelación le sirvió para ser más capaz de poner límites en la relación con su madre y ganar en independencia.

Partes traumatizadas y el yo-múltiple

Cuando se trata de clientes con experiencias traumáticas severas, a veces trabajo con varios representantes, porque estas experiencias pueden llevar, no solamente a una disociación, sino también a una fragmentación del yo. Por ejemplo, puede haber un representante para el yo-adulto, otro para el yo-niño en el tiempo del suceso, alguien para la parte del yo herida que se ha retirado y se esconde, y alguien para la ‘cara social’ de la persona. Cuando se trata de alguien con personalidad múltiple - como a menudo desarrollan personas que durante un tiempo prolongado en su infancia padecieron abuso sexual o violencia física desmedida – se elige un representante para cada parte fragmentada del cliente en la medida en que lo hemos podido definir y nombrar en la entrevista previa. Este tipo de constelación ayuda a poner en contacto las diferentes partes del yo, lo cual es un paso hacia la integración del aun fragmentado yo del cliente. Habitualmente incluyo también un representante para “el núcleo en mí que nunca fue dañado y está entero”, lo cual, en un primer momento, puede resultar chocante al cliente porque solo percibe sus partes dañadas. A veces esta ampliación de la percepción de sí mismo, y en consecuencia de su autoimagen, ya es para él la experiencia más relevante y sanadora en la constelación.

En constelaciones con contenidos traumáticos es el cliente el que tiene el control, según acordamos expresamente al comienzo. En cualquier momento él puede pausar la constelación, o incluso finalizarla. Asimismo, puede entrar en su constelación y de nuevo retirarse cuando así lo quiera. Esto le da una sensación de seguridad, lo que paradójicamente lleva a que pueda confiar en mí hacer. Además tengo cuidado de que la constelación se desarrolle despacio y de forma pausada, para que el cliente no tenga de nuevo una experiencia sobrecogedora, lo cual sería retraumatizante.

Mi experiencia es que este tipo de constelaciones pueden contribuir a la recuperación de la integridad del cliente, hacia un yo unido y coherente. Pero en todo caso esto requiere un proceso terapéutico más largo que puede durar meses o años.

La relación con los padres

Hablamos mucho de la importancia de tomar a los padres. Pero en tanto que esto solo lo consiga el yo-adulto, y el yo-niño siga perdido en un rincón, este proceso interior se queda incompleto.

Hace poco trabajé con una mujer de cincuenta y pocos años, cuya madre, con un fuerte trastorno límite, la dejó poco después de su nacimiento en manos de diferentes cuidadoras, para luego criarla ella misma a partir de los siete años. Desde este momento su vida cotidiana

conllevaba frecuentes palizas, hasta el punto de tener que ser ingresada en el hospital, así como reproches e insultos constantes, como si ella fuera la culpable de todo. La clienta me dijo que odiaba a su madre – lo que para mi simplemente significa que la quiere profundamente y que a la vez está muy enfadada con ella.

En la constelación se hizo manifiesto que la madre estaba totalmente ausente y necesitada, y también se pudo ver como la clienta había anhelado a su madre. Ella de niña hizo todo lo que pudo para apoyarla y estar a su lado, para por lo menos sentirse físicamente cerca de esta manera. Su yo-superviviente se hizo grande y fuerte.

En la imagen final de la constelación la madre descansaba en el regazo de la abuela como una niña pequeña. La representante de la hija (= la clienta) se seguía sintiendo dividida entre el enfado y el anhelo hacia su madre y su propio presente. Yo invité a la clienta a colocarse en el regazo de su propia representante, en la conciencia de ser una niña muy pequeña. El hecho de sentirse sostenida y consolada en todo su dolor y su llanto hizo que se manifestara en ella el yo-niño, y esta parte de su ser nunca había experimentado sentirse contenida y cuidada así. Este fue un momento decisivo. Solo ahora la clienta pudo también expresar su amor hacia su madre, poniéndolo en palabras. A la vez le fue posible dejar a su madre en los brazos de la abuela.

Resumen final

Poder incluir en el contexto de una constelación las relaciones intrapsíquicas entre las diferentes partes del yo de un cliente, y no limitarla solamente a las relaciones familiares, ha añadido una nueva dimensión a mi trabajo. En mi opinión no se trata simplemente de un complemento del método de las constelaciones familiares. Al contrario, este enfoque dobla las posibilidades de la intervención terapéutica al abordar tanto el mundo exterior de una persona como su mundo interior. A la vez amplía nuestras posibilidades de acercarnos a las relaciones familiares. Y facilita al cliente el dejar su pasado atrás y llegar al presente.

© Peter Bourquin, 2012

Miembro Didacta de la AEBH. www.aebh.net/portfolio_item/peter-bouquin/

www.peterbourquin.net

Este artículo fue publicado en el ECOS-boletín No. 46 en marzo de 2013, en alemán en “Praxis der Systemaufstellung 2/2012” y en brasileño en “Conexao Sistemcia Sul 3/2013”.