

AUTOREGULACION ORGANISMICA Y MOVIMIENTOS DE ALMA. LA TERAPIA GESTALT Y LA TERAPIA SISTEMICA DE BERT HELLINGER.

Ponencia para el II Congreso Nacional de Terapia Gestalt. (Madrid, 25 a 28 de abril del 2.002).

Autor

Joan Garriga Bacardí.

Director del Institut Gestalt de Barcelona

El principal objetivo de mi exposición consistirá en mostrar las equivalencias entre la idea de Autoregulación Organísmica de la Terapia Gestalt y la de los Movimientos del Alma del modelo de trabajo sistémico de Bert Hellinger, denominado Constelaciones Familiares. Para ello me detendré en explicar la noción de Autoregulación Organísmica junto con algunas breves reflexiones acerca de si la Terapia Gestalt puede ser o no considerado un modelo relacional o sistémico para, a continuación explicar los fundamentos del Modelo de Constelaciones, desembocando en el concepto de Movimientos del Alma y, finalmente extraer algunas conclusiones.

La Autoregulación Organísmica.

Autoregulación organísmica era un término asiduo en boca de Fritz Perls, al punto de ser asimilado en la cultura gestáltica como lugar común y presuposición obvia en el quehacer terapeutico. Aún sin ser explicado en su detalle conceptual tenía el efecto de sugerir una evocación en el funcionamiento de las personas: a saber, una confianza básica en ser uno mismo y en la naturaleza humana y que ésta, entregada a su suerte y libre de interferencias, sólo nos podía llevar a un lugar bueno y sanador, un lugar de espacio e integración de todos los aspectos de la personalidad.

La Autoregulación Organísmica sugiere un estar fiado a los procesos espontáneos lo cual, citando a Claudio Naranjo (La vieja y la novísima gestalt. Actitud y práctica. Ed. Cuatro Vientos), "no es una materia diferente sino una traducción biológica de los existencial de ser uno mismo" y "va de la mano con lo que ha autodenominado "hedonismo humanista". Claudio hace referencia más a un vivir desde adentro que a un vivir desde afuera – por obediencia a la obligación o preocupación por la autoimagen-. Diríamos entonces que las principales interferencias al proceso espontáneo son la red de obligaciones interiorizadas, la autoimagen construida y, su nexos lógico, todo aquello que no somos conscientes o ignoramos para canalizar el cumplimiento de dichas obligaciones o mantener la coherencia de nuestra autoimagen. Siguiendo a Claudio parece que Fritz Perls aludía al "Tao" al referirse a la Autoregulación Organísmica que vendría a ser: "un curso de acción apropiada dictada más bien por una profunda intuición que por la razón (e involucrando un ceder dionisiaco ante las preferencias en lugar de una lucha sartreana por las opciones).

En mi opinión la idea de Autoregulación Organísmica presupone por lo menos cuatro dimensiones principales:

1. Existe una fuente de vida misteriosa (que no puede ser cartografiada intelectualmente) de la que mana algo bueno a la que intuitivamente nos podemos confiar y nos dirige a la realización de nuestra potencialidad, al igual que una semilla de bellota conduce naturalmente al crecimiento y plasmación de un bellotero único,
2. Esta fuente misteriosa de vida se abre camino a través de impulsos espontáneos a los que es mejor ceder y respetar, en lugar de imponer la tiranía de la voluntad y el control como único sistema de orientación,
3. Lo cual conlleva la no exclusión, el respeto, integración y buena acogida de todos los aspectos y partes de uno. Se trataría de una fuerza que renuncia a hacer diferencias.

4. La exclusión deviene en perversión, pues aquello excluido trata de abrirse camino y ser representado, a veces en modos problemáticos, como por ejemplo mediante la enfermedad tanto física como psíquica y emocional.

En el hacer concreto de la terapia la idea de Autoregulación Organísmica se vuelve operativa y se traduce por “un hacer espacio a la vivencia y al reconocimiento” para todo aquello que ya lo tiene internamente, y que generalmente tratamos de excluir, en un fatal negocio de compromiso con la autoimagen idealizada y la cadena de identificaciones que tomamos por nuestra identidad.

La terapia gestalt es una terapia relacional, pero ¿llega a ser sistémica?

Una forma de ubicar a la terapia gestalt es mostrando una de sus paradojas más difíciles. Por un lado posee la atmósfera del Tao y sintoniza con una fuente que mana o Principio indiferenciado respecto al cual todo el resto serían sus manifestaciones y por otro lado enfatiza y agranda un Yo que hace diferencias (recordemos que Jean Marie Robine ha descrito el mecanismo de defensa específico de la terapia gestalt como egotismo, y en clara alusión a esta paradoja que describo ha sugerido el paso de una egología a una ecología). La propia oración de la gestalt de Fritz expresa en forma sucinta y directa como la terapia gestalt es dialógica, considera un yo y un tú, es relacional. Pero aunque da un paso importante como terapia de contacto y de relación y Fritz Perls habla de campo unificado entre organismo y ambiente mantiene claras reminiscencias psicoanalíticas orientadas a los mecanismos intrapersonales y aún enfatiza el yo por encima del contexto y el mundo interior propio y la regulación de las experiencias emocionales por encima del poder de los sistemas y redes de relación. Por un lado es una terapia espiritual: confía en una fuerza misteriosa que de forma natural regula, y por otro es una terapia de la identidad: el yo toma carta de privilegio; y aún por otro lado es una insinuación sobre lo relacional y por tanto un primer esbozo sistémico. Si ciertamente la terapia gestalt concibe a la persona de un modo inseparable de su ambiente, de soslayo resuelve dicha dialéctica con una propuesta de refuerzo y concesión del poder al yo. Lo cual, creo, no está mal, pero olvida de manera incauta cómo la fuerza del yo es de pequeña comparada con las tramas invisibles que rigen en la familia y que, a menudo, conllevan guiones y destinos muy marcados; ahí la solución se encuentra no tanto en un fortalecimiento del yo sino en un esclarecimiento del nosotros, o sea, la familia a la que pertenecemos y la red de vínculos en que estamos insertados. Comparemos a modo de diferenciación la oración de Fritz con la contraoración de Thich Nhat Hanh (que extraigo del libro “Llamádme por mis verdaderos nombres” editado por La Llave) que vendrían a resultar metáforas poéticas conceptuales:

Oración de Fritz:

Yo soy yo

Tú eres tú

Yo hago lo mío y

Tú haces lo tuyo

Yo no estoy en este mundo para satisfacer tus expectativas

Ni tú para satisfacer las mías

Si nos encontramos por casualidad está bien

Si no, no hay nada que hacer.

Contraoración de Thich Nhat Hanh:

Tú eres yo y yo soy tú

¿No es evidente que ambos inter-somos?

Tú cultivas la flor que hay en ti

Para que yo sea hermoso.

Yo transformo la basura que hay en mí

Para que no tengas que sufrir

Yo te apoyo

Y tú me apoyas

Yo estoy en este mundo para ofrecerte paz;

Tú estás en este mundo para darme alegría.

La primera enfatiza las diferencias e insinúa la idea de un yo y un tú que se hacen libres demarcando con claridad sus propias fronteras. La segunda pone de manifiesto lo interdependiente y el poder de las relaciones además de sugerir que de alguna manera “todos somos uno”.

El modelo sistémico de Constelaciones Familiares de Bert Hellinger

En el modelo de Bert Hellinger, el paciente exterioriza su imagen de la familia posicionando en el espacio representantes para los distintos miembros de su sistema familiar. Basándose en esta configuración es posible detectar las dinámicas que mantienen los problemas y trabajar con ellas reorientando la imagen inicial hacia otra que siembre impulsos de solución. A continuación presento las ideas básicas que fundamentan este trabajo.

Red de vínculos y Alma Familiar

El sistema que más influye a la persona es la familia y la red de vínculos familiares a la que pertenece, y la hipótesis sistémica principal no es otra que la que afirma que los estados anímicos, vivencias, problemas, guiones de vida y destinos de las personas se explican y se resuelven encarando la posición que la persona ocupa en dicho sistema. Me parece que intuitivamente es algo que sabemos y, en general, concordamos en sentir la fuerza del entramado familiar como determinante de nuestras posibilidades, limitaciones y vivencias existenciales.

En el modelo sistémico de Bert Hellinger no se mira, por ejemplo, la comunicación actual de los miembros de la familia. Se aleja de los modelos pragmáticos de la comunicación actual entre las personas prefiriendo identificar las dinámicas de fondo que subyacen a los modos de comunicación actual. Se asemeja en algunas reflexiones al modelo estructural de Minuchin concediendo importancia a las jerarquías y el ordenamiento de los subsistemas familiares. Sin embargo va más allá y aporta algo novedoso en el campo de la psicoterapia. Para el modelo de las Constelaciones Familiares de Bert Hellinger lo más importante y por tanto aquello que se mira es “lo que vincula en el Alma” y lo que vincula en el Alma viene dado por la sexualidad y sus consecuencias y por la violencia y sus consecuencias. Es decir vincula aquello que nos asoma a los asuntos del vivir y el morir. A través de la sexualidad se constituye la pareja y viene la vida, y de ahí pueden venir vínculos entre hermanos navegando en una corriente común; además tener la vida nos asegura la certeza de perderla. La violencia también amenaza la vida y la dignidad, y a menudo, conlleva la muerte. En un nivel muy profundo vibramos intensamente ante las fuerzas que nos acercan al vivir y el morir, y éstas determinan implicaciones y dinámicas que tienen un gran poder.

El **Alma Familiar** vendría a ser una fuerza reguladora comparable a la fuerza reguladora que dirige los procesos físicos de un organismo vivo para mantener su estabilidad. El Alma Familiar reúne y dirige los destinos los destinos de las personas que permanecen vinculadas por profundos lazos de lealdad y lo hace conforme a ciertos órdenes y leyes, cuya transgresión acarrea consecuencias fatales en forma de enfermedad, tanto física como psíquica o emocional, e incluso la muerte. Pertenecen a ésta Alma Familiar los hijos junto con sus hermanos (también aquellos que nacieron muertos o murieron tempranamente, o incluso que no llegaron a nacer), los padres y los hermanos de los padres, los abuelos y los tíos abuelos, los bisabuelos, y aún más allá especialmente si hubo destinos graves o trágicos, también los que hicieron espacio para otros, por ejemplo una primera pareja de los padres o los abuelos, y también los que obtuvieron ventaja a costa de la desventaja de otros o viceversa, por ejemplo cuando alguien conserva la vida a costa de que otro la perdiera. En el Alma Familiar actúa un sentido de lealdad y un amor profundo, muchas veces ciego y mágico, que lleva a los posteriores y por tanto más pequeños a asumir cargas y sacrificos con la idea mágica e inconsciente que otros anteriores y más grandes se van a beneficiar. Las leyes que rigen en el Alma Familiar, que como principio general pretende que todos los pertenecientes tengan un lugar de dignidad y de respeto, se ajustan a las siguientes ideas:

1. El Orden que debe ser respetado para que el amor fluya y se logre

Según Bert Hellinger, el amor no basta, requiere del Orden. Muchos padres quieren profundamente a sus hijos pero no comprenden como a pesar de el éstos tienen problemas y no se desarrollan bien. Lo que debe ser mirado es el Orden en la familia y el orden es muy sencillo, explicado sucintamente: que los padres sean padres y sólo padres y por tanto los grandes, que los hijos sean hijos y sólo hijos y por tanto los pequeños, y que el marido sea marido y la esposa sea esposa, y además que los padres dan y los hijos toman. Este Orden se ve trastocado a menudo porque un hijo, captando las necesidades y ataduras de los padres respecto a su familia de origen, se ve llevado en un modo inconsciente a ser la pareja invisible de alguno de los padres o a representar a alguno de los progenitores de los padres, de lo cual se derivan importantes trastornos emocionales y de rol, que tendrán consecuencias en la construcción del carácter y en los posteriores vínculos del hijo. Por ejemplo, si una madre rechaza de algún modo a su propia madre e internamente dice "lo que viene de ella no es bueno, no lo tomo" su hija se verá llevada a representar a dicha madre, con lo cual de adulta tendrá dificultades en sus relaciones de pareja porque al no sentirse hija de su madre no ha podido desarrollarse como mujer.

2. El Alma Familiar no tolera las exclusiones e impone el principio de igual derecho a la pertenencia

El terapeuta que trabaja con el modelo de Constelaciones Familiares se pregunta sobre quién debe ser reintegrado al sistema para que haya paz. El Alma Familiar tiene como principio inexorable la no admisión de excluidos u olvidados, y cuando hay olvidados (quizá personas que murieron y el dolor fue encarado con el olvido, o bien personas que desafiaron las reglas del sistema y fueron apartados, etc) se deriva la consecuencia de que otros posteriores los representarán, a menudo imitando su destino. Por ejemplo cuando un hermano murió de niño y fue olvidado o incluso se dio su nombre a otro hermano siembra la semilla de que otros hermanos, por lealtad al hermano muerto, traten de darle lugar tratado ellos mismo de morir, sintiendo atracción hacia la muerte o impulsos suicidas, etc. O también por ejemplo cuando uno de los padres es rechazado por el otro, el hijo contrae un solidaridad oculta con el padre rechazado y siente una fuerza a representarlo y hacerse como él en un intento desesperado de darle lugar. También a menudo un hijo de una segunda relación representa a la anterior pareja de uno de los padres si ésta no es suficientemente reconocida.

3. Desdichas de las que debemos desprendernos para que haya libertad. El equilibrio entre el dar y el tomar

Podríamos decir que el principal tabú en las personas es el de la felicidad, y aunque en un plano se desea afanosamente, en otro plano es difícil ser feliz a sabiendas de que otros en la familia sufrieron, fueron desdichados o les tocó destinos difíciles. Como dice Bert Hellinger "sufrir es fácil, actuar y desarrollarse difícil". Actúan profundos vínculos de solidaridad en las familias que nos remiten a las limitaciones de nuestros anteriores y dificultan su superación e ir más allá. Y aunque vemos, una y otra vez, en las Constelaciones que aquellos que fueron desdichados desean que su desdicha sea respetada y tomada como un destino personal sin que otros se involucren, también vemos, una y otra vez, como los posteriores saltan a la brecha y por una especie de amor mágico pretenden liberarlos de su desgracia haciéndose ellos mismos desgraciados en una especie de compensación negativa que dice: "si yo me sacrifico tal vez a ti te vaya mejor". De esta manera se repiten destinos y se acumulan sacrificios, siendo el resultado más desdicha. Por ejemplo un hijo percibiendo que uno de los padres enferma o desea morir, tal vez siguiendo a un anterior con el que se siente atado, salta a la brecha y dice internamente "ya enfermo yo en tu lugar" o "ya muero yo en tu lugar" o "te sigo a la desgracia o a la muerte, etc". También existe en el Alma Familiar una profunda instancia que trata de restaurar el equilibrio entre dar y tomar y ahí también vemos a menudo como los posteriores tratan de expiar culpas de los anteriores dando lugar a aquellos que fueron perjudicados e imitando su perjuicio. Como ejemplo extremo pondré el de un hijo que su madre perdió la vida en el parto. Es un ejemplo extremo porque la madre da lo más esencial: la vida, a costa de que ella misma pierde lo más esencial. Y para el hijo es difícil tomar la vida a este precio tan alto, y a menudo trata de afrontar este gran desnivel a través de la compensación negativa diciendo internamente "a este precio tan alto no la quiero y por tanto no la tomo con plenitud y me limito". Pero así ¿qué gana la madre? De nuevo actúa este amor ciego que no consigue ver claramente el deseo de la madre que murió, de que el hijo tenga su vida en plenitud y la desarrolle con felicidad y logros. Buda sería un ejemplo de compensación positiva haciendo

grandes desarrollos en memoria de una madre que murió tres días después de nacer como consecuencia del parto.

Conciencia individual consciente, conciencia colectiva inconsciente y Movimientos del Alma

Después de haber explicado en la forma más minimalista y sucinta posible los ingredientes indispensables del modelo de Bert Hellinger, me acercó a mi propósito de explicar los Movimientos de la Gran Alma y hacer la comparativa con el concepto de Autoregulación Organísmica para extraer algunas conclusiones. Para ello aún debo explicar el asunto de la Conciencia, entendida aquí no tanto como percatación sino como Conciencia ética o moral, que regula en un modo sutil nuestras acciones, nuestras posibilidades y nuestros límites.

Por un lado tenemos una **conciencia individual consciente** que se percibe en lo sensitivo por la diferenciación más básica en los seres humanos: agrado y desagrado, categorías que traducidas a la conciencia moral vendrían a ser: bueno y malo. Hasta aquí nada distinto de las ideas de Perls. Bueno vendría a ser: corresponde con lo previsto en el código de mi sistema familiar y respetándolo me aseguro mi derecho a la pertenencia haciéndome sentir inocente, y malo significa: desentona con lo previsto y me arriesgo a perder mi derecho a la pertenencia y experimento culpa. En el fondo nada distinto también de lo postulado por Perls en el sentido de introyectar los valores importantes de nuestros mayores. Bert Hellinger concede un alto valor a la necesidad profunda de pertenecer al grupo de referencia y es obvio que cada grupo determina un código de valores propio a los que tratamos de ajustarnos para no arriesgar el derecho a la pertenencia. Desde luego esto también sería válido para otros grupos distintos al familiar, aunque con menor peso y ataduras profundas. Este tipo de conciencia se fundamenta en hacer diferencias, la fundamental entre bueno y malo, y para preservar nuestro sentido de inclusión ajustamos nuestro caminar a lo bueno y estrechamos nuestro marco de vida. Desarrollarse e ir más allá, frente a este tipo de conciencia, significaría asumir culpa y tal vez soledad, renunciando al apasionamiento de aquello que consideramos bueno y nos procura inocencia. Desarrollarse aquí significaría comprender profundamente que “todos somos uno, ni mejores ni peores, renunciando a los juicios y diferencias sobre bueno y malo”, comprender claramente “en un plano real todos somos iguales, y por si nos olvidamos la muerte se encarga de equipararnos en un destino inequívoco”.

Por otro lado tenemos la **conciencia colectiva inconsciente**. Corresponde a una instancia sistémica que lleva a las personas a asumir posiciones de un modo invisible para ajustarse a los imperativos de Orden, de representación de excluidos u olvidados o de restauración del equilibrio entre dar y tomar. Esta trama invisible puede ser mostrada en el trabajo de Constelaciones y nuevamente la persona para desarrollarse puede renunciar al sentimiento de inocencia que le procura su involucración en la trama del sistema familiar y, tal vez, asumir la culpa de ser feliz al tiempo que da un lugar y respeta a todas las personas de su red de vínculos. En suma, ponerse en consonancia con la realidad tal como es y tal como ha sido sin arrogarse una tarea de mejorarla. En éste ámbito las ataduras son muy fuertes, viscerales y no siempre la persona puede renunciar a su propio sacrificio por amor y lealtad y esto bien puede ser respetado también.

Y por último tendríamos los **Movimientos del Alma** que se experimentan al superar los límites de la conciencia y vienen de una fuerza más alta, del Alma profunda como si dijéramos, y aportan soluciones muy particulares a los problemas planteados. Estos movimientos toman espontáneamente a las personas que representan a los familiares en una Constelación y se rigen por el contacto con una instancia que no hace diferencias, o sea por una conciencia indiferenciada que tiende a dar un lugar de respeto, reconocimiento y dignidad a todos los pertenecientes y se sale del margen estrecho entre buenos y malos. Se trata de una conciencia profunda que no distingue entre buenos y malos, sanos y enfermos, vivos y muertos, víctimas y victimarios, dichosos y sufrientes, locos y cuerdos y concede a todos un buen lugar en el corazón, asiente a los destinos de cada uno y a la realidad tal como es y da fuerza a la persona para mirar la vida en toda su plenitud.

Conclusiones

Podríamos decir que los Movimientos del Alma presuponen al igual que la Autoregulación Organísmica, algunas dimensiones que los convierten en su equivalente sistémico:

1. Existe una instancia superior muy profunda que supera la conciencia estrecha y no hace diferencias, de la que manan movimientos que nos orientan a ponernos en consonancia con la vida tal como es,
2. Estos movimientos se muestran a menudo de forma espontánea en el trabajo con Constelaciones, y ante ellos es mejor ceder en lugar de reafirmar un yo que pretende inocencia,
3. Lo cual conlleva dar un buen lugar a todos aquellos que pertenecen a nuestra red de vínculos sin exclusiones,
4. Ya que la exclusión deviene en perturbación, pues los excluidos serán representados por otros siguiendo o imitando sus trayectorias, a menudo en forma de graves patologías y destinos.

Quisiera terminar mi exposición recalcando la idea principal: cuando en Terapia Gestalt nos confiamos a la autoregulación espontánea de los procesos porque abren y dan espacio a la verdad integrando todas las partes de la persona y superando los límites del autoconcepto, en el trabajo de Constelaciones Familiares nos confiamos a los movimientos espontáneos del Alma porque superan la conciencia que hace diferencias y también abren y dan espacio a profundas verdades integrando a todas las personas que pertenecen y forman parte. Y ambas cosas suponen también una confianza y una fe en algo superior que opera por asentimiento y consonancia con la vida y no por oposición e interferencia.

Claro que en el desarrollo de las personas esto es un fruto, un lugar de llegada, pero la gracia es que se manifiesta espontáneamente cuando la terapia crea las condiciones propicias.