



**INSTITUTO DE DERECHO SISTÉMICO**  
**PONENCIAS DE LA II JORNADA NACIONAL DE DERECHO SISTEMICO-I JORNADA**  
**INTERNACIONAL**  
**10, 11 y 12 de agosto de 2020**

**SEMILLAS PARA LA PAZ EN LA INTERVENCIÓN CON PAREJAS**

Bárbara Lobos Romano<sup>1</sup>

---

**Resumen**

El presente trabajo realiza una revisión de las principales comprensiones provenientes de la filosofía fenomenológico sistémica desarrollada por Bert Hellinger, en torno a la pareja, sus conflictos y caminos hacia la solución, en función de lo cual se desprenden algunas consideraciones fundamentales respecto de los límites de la intervención realizada por quien ejecute un rol profesional de asistencia a la pareja.

Palabras clave: Constelaciones sistémicas, Pareja, conflicto, reconciliación, intervención de parejas.

**1.- Consideraciones en relación al origen del sufrimiento y el conflicto en la pareja.**

En el libro “Lograr el amor en la pareja”, Bert Hellinger (1999), están transcritas muchísimas de sus intervenciones relacionadas con asuntos de pareja, y una de ellas me inspiró. Se trataba del caso de un hombre que anhelaba un espacio de encuentro

---

<sup>1</sup> Psicóloga, de la Universidad Central de Chile (2005). Postítulo en Psicoterapia Experiencial, en la Consultora Desarrollo & Personas (2005- 2007). Consteladora certificada por Centro Reconciliar (2017)

con su pareja, y que se mostraba particularmente conmovido, con lo cual Hellinger, con su sensibilidad y capacidad de observación rápidamente logró captar, que esa emoción y ese dolor, era propio de un niño. Quien lloraba, no era el hombre adulto de 40 y tantos, en su lugar de adulto, sino que, quien lloraba y pedía, se encontraba en el lugar de un niño pequeño y vulnerable, proyectando en su pareja dolores que respondían a un conflicto antiguo. Y eso, decía Hellinger *“Tenemos que solucionarlo en el nivel que pertenece”* (Lograr el amor en la pareja, Hellinger, B, 1999, p. 29). Y es que, como seres humanos, tenemos la complejidad y maravillosa cualidad de vivir -y sin mucha consciencia-, muchos niveles a la vez.

Nuestro corazón no mira nunca el reloj. Más allá de que nuestra cabeza pueda incorporar y conviva con la ilusión de un tiempo lineal, pareciera que el corazón vive en el día y la hora de aquello que no logramos resolver, de aquello que nos afectó profundamente, o de lo que nos quebró. Y situaciones así nos pueden ocurrir todo el tiempo. Así que nuestro corazón vive en distintos tiempos a la vez, recordando, intentando tomar lo que faltó en cada ocasión que se presente, porque todos los días podrían ser “el día de aquello que me dolió” si no lo he resuelto, activándose esas heridas cada vez que me veo enfrentado a una situación de conflicto, porque el lugar que habita el sufrimiento no sabe cuánto avanzó el calendario.

Entonces el registro de nuestra edad cronológica, nos sirve nada más como referencia. Internamente en diferentes ámbitos de nuestra existencia, tenemos tantas edades como situaciones difíciles traumáticas hayan estancado el flujo de la vida y el tiempo. Una situación traumática, o en extremo difícil, nos impacta al percibir en riesgo nuestra integridad física y/o psíquica, y reaccionamos ante la imposibilidad de ponernos a salvo, adaptándonos con lo que podemos y tenemos, a fin de sobrevivir el grave riesgo lo más intactos posible.

Como ejemplo, una mujer que tempranamente se separó de sus padres. Tenía 8 años cuando su padre murió y su madre en una situación económica y familiar muy difícil, la abandonó emocional y físicamente un poco después. Esa niña de 8 años continuó luego sin tutores estables hasta los 18, sin nadie que viera su dolor y su necesidad de afecto, sin una figura cercana que le acompañara a crecer. Luego de adulta, logró desarrollarse e insertarse profesionalmente, logró desplegarse de manera exitosa en

su trabajo, sin embargo, su forma de plantearse a una relación afectiva respondía a la de una niña abandonada de 8 años, su disposición a la pareja provenía de una necesidad infantil e ingenua de afecto incondicional, demandante de la presencia y atención del otro, junto a grandes dificultades para sostener momentos de soledad o de silencio. En reiteradas ocasiones de su vida adulta sufrió, desilusionándose constantemente de los hombres con los que entabló una relación de pareja, y también de otras relaciones de amistad y afecto, donde se quejaba de sentirse traicionada, abandonada o dañada por los demás.

No todas las personas necesariamente vivimos pérdidas tan difíciles de manera tan temprana, pero si todos tenemos registros de frustración intensa y dolor. Y así, llegamos a la etapa adulta, a entablar una relación de pareja, con una mochila que carga nudos, imágenes congeladas producto de traumas y carencias de la infancia, con la expectativa inconsciente de saciar el vacío y drenar el dolor, por ejemplo, con la unión de una relación romántica.

De este modo, muchas veces a partir de las dificultades que atravesamos en nuestro sistema de origen, entramos en lo que se conoce desde esta filosofía fenomenológico sistémica, como “dinámicas de amor ciego”, siendo frecuente que comencemos a participar en algunas de ellas en nuestra infancia, como lo es el caso del “nene de mamá” o “nena de papá”. Tal como lo describe Cristina Llaguno (2015), se trata de personas cuya madurez emocional se detiene al momento en que se desató el conflicto y diferencias entre sus padres, particularmente cuando hay rechazo o un discurso negativo de un padre o una madre, hacia el otro progenitor/a, y entonces el hijo/a tiende a tomar partido por uno u otro de sus padres, y se da, mayoritariamente, que las hijas quedan fijadas en la esfera del padre (respondiendo ello habitualmente a conflictos no resueltos del padre con su propia madre) y los hijos a la esfera de la madre (en consecuencia de los asuntos no resueltos de la madre con su propio padre), siendo la huella de esta carencia emocional temprana la que nos guía inconscientemente a encontrar a otro “carenciado emocional”.

De este modo, es muy común observar parejas conformadas por un hombre y una mujer donde cada uno se encuentra atado a una dinámica de amor ciego -como “nene de mamá” en el caso del hombre o “nena de papá” en el caso de la mujer-, donde en

un inicio esta relación es percibida por cada uno de sus integrantes como plena y satisfactoria, no obstante, es solo una apariencia, ya que posteriormente la carencia latente se hace manifiesta, cuando las expectativas de uno no son satisfechas por el modo de ser o la presencia del otro. Por lo tanto, se dice que en este tipo de uniones, el fracaso lamentablemente es la regla, ya que no hay una aceptación real del otro tal como es, simplemente hay un deseo y esperanza de que el otro se transforme en lo que a cada uno le faltó, como si las carencias emocionales de la infancia las pudiera saciar la llegada de una pareja, investida inconscientemente del traje de salvadora.

De esta forma, sin consciencia de nuestra herida proyectamos en nuestras relaciones, todo aquello que nos resulta incómodo, nuestra sombra: lo que relegamos a un segundo plano porque nos supera en exceso. Entonces, habitar el espacio del corazón puede resultar muy doloroso, y se ve en apariencia mejor alternativa aislarse en la cabeza, racionalizar la incongruencia de lo que no funciona, entrando en el terreno del conflicto.

Particularmente cuando se trata de nuestros vínculos, en nuestras esferas más íntimas, desde donde nos relacionamos con aquellos que consideramos las personas más importantes, nos planteamos desde las buenas intenciones, con el deseo de no querer sufrir, ni dañar a otros, de pretender un trato justo, y que el otro igualmente sea justo conmigo. Sin embargo, no todos comprendemos lo mismo por justicia, ni tampoco es certero que lo que yo quiera ofrecer, vaya a ser visto y tomado por el otro. Además, no todos estamos ciertos de lo que necesitamos, y de las intenciones que a veces subyacen a nuestra acción. Sumándose así otras puertas de entrada al desencuentro.

De este modo, en virtud de las heridas y carencias tempranas desatendidas, nuestra forma de comunicarnos y de relacionarnos no necesariamente es eficiente, no responde a nuestras necesidades, y no transmite de manera coherente y certera lo que necesitamos. Partiendo, además, de la base de la complejidad inherente a la comunicación humana, y sus componentes verbales y no verbales (se dice que aproximadamente el 80% de la comunicación es no verbal), tenemos un amplio margen para la interpretación subjetiva del mensaje por parte de quien lo recibe, así como de errar en expresar aquello que racionalmente queremos plantear. Todo lo cual puede contribuir a que una situación de desencuentro y conflicto se difícil de atravesar.

Además de lo anterior gracias a los aportes del análisis transaccional, sabemos de otros factores que inciden en la complejidad de la comunicación, sobre todo si se dispara el conflicto, y es que ante situaciones de estrés, cuando no nos hemos dado el espacio suficiente para atender y sanar las huellas del dolor y emociones difíciles, es recurrente que nos situemos en nuestras relaciones dentro del espectro del drama, propendiendo a algún lugar favorito dentro del triángulo dramático: Perseguidor, Rescatador, o Víctima (Edwards, G., 2011), siendo todas posiciones que dan cuenta de un estilo infantil de resolución, donde se tiende a externalizar la responsabilidad, rigidizando posiciones, perpetuando y alimentando infinitamente el conflicto.

De este modo, la eficiencia que logremos desarrollar en nuestra capacidad de transitar el conflicto, va a depender de la madurez emocional que seamos capaces de alcanzar, y esto a su vez responde a la capacidad de integrar experiencias a lo largo de nuestra vida, para funcionar armónicamente -atendiendo a nuestros estados internos, identificando las propias necesidades, físicas, emocionales y afectivas-, y en virtud de ello movilizarnos hacia la resolución de aquello que necesitamos, asumiendo la responsabilidad que nos corresponde por nuestro malestar, así como por el estado de bienestar, que seamos capaces de alcanzar. Obviamente, también estamos sometidos a fuerzas que son más grandes que nosotros, y que repercutirán en las posibilidades que tengamos de sostener en el tiempo un estado de bienestar, sin embargo, al asumir aquella parte de responsabilidad que nos corresponde, cumplimos nuestra parte del trabajo, y entonces hacemos lo que podemos, con lo que tenemos en cada situación.

Junto a lo anterior, el proceso de madurez emocional de cada individuo se ve determinado en parte, por el tipo de experiencias tempranas a las que nos vemos expuestos, el grado de amenaza y estrés que representan para nosotros dicho tipo de eventos, y la posibilidad de crecer al amparo de una madre y/o un padre que nos pueda acompañar y contener para identificar y poner en palabras nuestro sentir, para recuperar el sentimiento de estar protegidos, motivarnos en la tarea organizar la experiencia de un caos interno, en una secuencialidad de eventos, que nos permita comprender, nuestra vivencia y el malestar. Cuando tenemos la suerte de crecer junto a figuras que nos pueden otorgar esta maravillosa posibilidad, independiente de las

dificultades que se puedan presentar, aumentan nuestras oportunidades de desarrollarnos de manera plena, de avanzar de manera armónica, de fortalecer recursos que nos permitan desarrollar un sentido de estabilidad y fortaleza interna.

Sin duda en los primeros años de vida de una persona, se contempla como fundamental el acompañamiento que madre y padre puedan dar a sus hijos simplemente ayudándoles a sentir, a reconocerse y nombrar lo que sienten. Hay neurólogos que llaman a esto, potenciar el desarrollo de estrategias para que los hijos puedan desarrollar su cerebro pleno (Siegel, D. y Bryson, T., 2011), logrando contener la respuesta de estrés, y estimulando el funcionamiento integrado de las diferentes áreas (hemisferio derecho e izquierdo) que tienen relación con la función de percibir nuestra sensación interna, en conjunto a funciones cognitivas que nos permiten organizar el caos, armonizando la danza entre emoción y razón. Además plantean que, identificar las reacciones viscerales y automáticas, como la agresión y el miedo, para recuperar la calma, son aprendizajes en extremo relevantes que podemos tomar de nuestros cuidadores, y cuyo resultado es el desarrollo de estrategias que nos permiten organizar una respuesta que incluya nuestra capacidad de análisis y reflexión.

Sin embargo, nuestros padres hacen lo que pueden con lo que tienen, y como hijos también tenemos la posibilidad de tomar todo aquello que podamos de nuestros padres y hacer lo mejor que podemos con ello. Por lo tanto, se podría decir que la madurez emocional depende tanto de la disponibilidad de los padres hacia los hijos, de su capacidad de verlos y atenderlos, especialmente en sus primeros años, e igualmente -siguiendo lo planteado por Hellinger- de la capacidad de los hijos de ver a sus padres, de asentir a ellos y tomar lo que estos le dan.

### **1.1.- La vivencia de las emociones y el trauma en la infancia**

Y es que somos seres humanos complejos e ignoramos que inevitablemente toda conducta tiene siempre a la base un estado emocional (Bloch, S., 2002), y que estamos equipados con kit básico de supervivencia, que se activa de manera independiente a lo que seamos capaces de elegir conscientemente, reaccionando por defecto a los diversos estímulos (externos o internos) con los que interactuamos. Predomina nuestra orientación racional, habitamos el pasado, el futuro, en tanto dirigir la atención al

momento presente, a lo que hay, resulta un desafío difícil de sostener. Tendemos a disociarnos de nuestro sentir, creemos que lo que pasa en nuestra cabeza, nada tiene que ver con lo que ocurre en nuestro cuerpo, cuando nuestra cabeza es parte de este cuerpo, y todo lo que vivimos se vive en todos los niveles en que nuestro organismo se manifiesta, y por tanto, lo físico, emocional y mental, se presentan todo a la vez.

De este modo, de niños enfrentados a situaciones difíciles o incluso traumáticas, no estamos plenamente desarrollados, ni entrenados en el despliegue de nuestra capacidad de funcionar integradamente (Siegel, D. y Bryson, T., 2011), y muchas de las memorias de eventos difíciles, no se integran como aprendizaje, y además, en virtud de la experiencias tempranas que hayan tenido nuestros principales referentes, nuestros padres, solo lograremos tomar aquello que ellos pudieron tomar en su propia experiencia de vida. Esto implica que no necesariamente cuando nos enfrentemos a conflictos de pequeños, podremos encontrar un referente de cómo resolver en la forma más eficiente o beneficiosa para nuestra salud integral. Parece ser que la regla, más que la excepción es aprender a responder la reacción de nuestros padres ante el conflicto, lo que en muchos casos es una forma de perpetuar ese conflicto.

Incluso hay quienes afirman que las pautas de conducta, no solo se aprenden de nuestros padres, en función de lo que observamos, si no que además las heredamos de ellos en nuestros genes y a su vez, aprendemos a recurrir constantemente a cierto tipo de emociones que nos resultan familiares, haciéndonos proclives a reproducir y apegarnos a lo que nos es familiar aun cuando sea displacentero (Edwards, G., 2011). En la misma línea, adicionalmente es relevante tener en cuenta que las lesiones psicológicas de una familia se transmiten y se heredan, mediante el proceso emocional y psicológico de la vinculación (Ruppert, F.,2012).

De este modo los medios de los que disponemos para elaborar una respuesta ante un eventual conflicto, están en gran medida determinados no solo por nuestra experiencia y capacidad de aprendizaje, sino que además se modelan en función de la experiencia de nuestros padres y ancestros.

Sumado a ello, si nos planteamos en el escenario de lo que nos ocurre ante un evento en extremo difícil o traumático, se sabe que el cuerpo activa reacciones para garantizar

la supervivencia, como los circuitos de memoria traumática, donde la amígdala cerebral cumple un papel fundamental extrayendo información para detectar cualquier tipo de amenaza (impidiendo que la información vaya a otras áreas del cerebro que involucran procesos reflexivos), para almacenar el registro de determinadas claves que luego pueden activarse a modo de alarma, en caso de reconocer aspectos similares al trauma al enfrentarse a nuevas experiencias, generando así una reacción automática. Es decir que una experiencia traumática no es almacenada como otras experiencias, no se integra ni se secuencia, como el recuerdo de un evento cotidiano, por el contrario, se aísla, siendo particularmente difícil expresar la experiencia mediante al habla. Es por ello que este tipo de experiencias se vuelven indescriptibles y solo se recuerdan fragmentos (Ruppert, F.,2012).

De este modo, tendiendo en cuenta la complejidad de nuestra estructura y funcionamiento, sumado además a la incorporación de una visión y comprensión sistémica -donde nos definimos como seres cuya existencia únicamente es posible dado que estamos inevitable e íntimamente vinculados a otros-, podemos relevar el papel de nuestros vínculos en la construcción de nuestra identidad y al grado de madurez emocional que logremos alcanzar, determinando ello las posibilidades de orientarnos al logro de una resolución efectiva y responsable cuando nos vemos enfrentados a una situación potencialmente amenazante o conflictiva.

Cuando nuestras posibilidades de crecimiento se vieron restringidas, por una pauta de relación que orientara escasa o ninguna atención a nuestra vida emocional, y al reconocimiento de nuestras necesidades, se podría advertir una inclinación evitar el conflicto, a rehuir la responsabilidad, a ser propensos a entrar en juegos de manipulación, donde prima la atención al dolor y a la queja. Todo ello, delinea una escasa capacidad de tomar distancia para reflexionar en torno a los factores que intervienen en el problema y que eventualmente podrían darnos pautas para una solución real.

## **2.- La conformación de la relación a la pareja**



Es importante recordar que en la pareja somos dos personas distintas, cada uno con su historia, su mundo interno y su propio espacio de intimidad, y que eligen compartir sus vidas, creando un nuevo espacio de intimidad conjunta, donde igualmente se siguen experimentando los ritmos y necesidades surgidas a nivel individual. Así, experimentamos la necesidad de momentos de silencio y pausas que tienen el potencial de nutrir la pareja, además de la experiencia conjunta de intercambio. No podemos olvidar que cuando formamos parte de una relación de dos, seguimos cada uno siendo “uno”, y necesitamos también nutrir y ocuparnos de lo que nos corresponde individualmente, para luego disfrutar y aportar a nuestra vida juntos.

Por eso, desde mi punto de vista el primer movimiento sanador en la pareja, es tomar consciencia de una/o misma/o. Como consteladora, tengo la certeza de que ello pasa por conocer primero, cuál es el lugar que me corresponde respecto de mi sistema de origen y ocuparme de todo aquello que concierna a ese ámbito de mi vida. Porque cuando estamos fuera de lugar, participando de una dinámica de amor ciego, es muy difícil plantearnos a una relación desde el lugar de adultos, y estaremos cargando cada una de nuestras heridas conflictos y traumas no resueltos (individuales o de familia). Por eso, lo que plantea Bert Hellinger me parece fundamental, **es necesario atender cada asunto desde el lugar que le corresponde**, y entonces, podremos efectivamente mirar a nuestra pareja a los ojos, habitando el presente, conectando con su corazón, para decir “Sí, te tomo y me entrego a ti como tu pareja”.

Tal como lo describe Cristina Llaguno (2015), el éxito de una relación de pareja, que se sostiene en el tiempo, responde en primer lugar a la actitud y sentimiento genuino de gratitud de cada uno de sus integrantes hacia sus propios padres, tomándolos en su corazón, es decir aceptando a cada uno de sus padres como es, con lo bueno y lo difícil. Así también, advierte que estas parejas, ambos enfrentan juntos las dificultades apoyándose mutuamente y mantienen el sentido del humor, experimentándose colmados y empoderados para transitar la vida como se presente.

## **2.1.- Un vínculo indisoluble**

Se forma una pareja, cuando el amor se consume en la unión de dos que necesitan y desean estar juntos. Entonces a nivel de alma, esas personas se vinculan para siempre.

Más allá de que la relación funcione y perdure en el tiempo, se dice que el acto de decidir estar juntos, y generar la posibilidad de dar vida a alguien más, marca el inicio de un vínculo, es decir, esa persona que elegí y con quien sostuve un encuentro sexual pasa a formar parte de mi sistema actual para siempre, y con ello la implicancia de que igualmente formará parte eventualmente del sistema de origen de mis hijos si los tuviera posteriormente aun con una nueva pareja.

De ahí se deslindan múltiples implicancias de las que no somos conscientes. Es posible que en la cultura en la que vivimos, no se considere como un acto de mayor trascendencia tener un encuentro íntimo con alguien, más allá de que pueda ser una potencial pareja o no. Vivimos en libertad, sin duda. Sin embargo, pareciera que el valor de la intimidad, y la elección de abrir ese espacio con otra persona se ha diluido en sintonía con una cultura donde se devalúa la naturaleza, donde prima la inmediatez, se sobrevalora la racionalidad, el sentido práctico y donde los productos en su mayoría son fugaces o desechables, con masificado descuido a las consecuencias.

Vivimos en la ilusión de que un encuentro casual puede ser solo eso, que podemos “cortar” con una relación de pareja y desentendernos completamente del otro cuando así lo decidamos porque no nos satisface o nos hace daño, entre otros muchos motivos. Nos enojamos, nos duele, y es recurrente la intención de rehuir aquello que resultó difícil de nuestro corazón para evitar el dolor. O bien, a iniciar una lista de críticas sin fin que justifica nuestra decisión.

## **2.2.- Diferencia entre vínculo y relación**

Desde la mirada que propone la filosofía de las constelaciones familiares, se hace una importante distinción entre lo que significa una relación y lo que involucra un vínculo.

Por una parte, podemos tener múltiples relaciones en nuestra vida, pero solo con algunas de esas relaciones tenemos además un vínculo.

Estamos vinculados con aquellos/as cuya presencia (o partida) ha sido fundamental para que la vida llegara hasta nosotros, y también estamos vinculados a todos aquellos cuya presencia (o partida) ha sido fundamental para que en un momento seamos las puertas a la vida de alguien más (nuestros hijos).

Todos ellos forman parte de nuestro sistema, ya sea de nuestro sistema de origen (las puertas a nuestra vida) o actual (las puertas a la vida de alguien más).

Bert Hellinger en sus comprensiones respecto de los órdenes del amor, plantea como el primero de ellos, que todos tenemos derecho a pertenecer, sin excepción, más allá de haber hecho algo considerado como “bueno” o “difícil” por el resto de los integrantes del sistema, ya que el alma no hace juicio de valor, pero sí reconoce acciones que como consecuencia directa afectan la vida (dar vida, quitar la vida, que me retire de una relación y gracias a ese acto se inicia un nuevo vínculo cuyo resultado es el nacimiento de un hijo, que doy algo bueno a alguien y esa acción tiene como resultado que se preserve la vida de alguien más y se quede por más tiempo, entre muchas otras).

Y a su vez, Hellinger describe que cuando se altera el orden de pertenencia, es decir, no se le reconoce a alguien su derecho a pertenecer (no se le mira con buenos ojos, o se le excluye), eso tiene consecuencias negativas en la vida de las personas que forman parte de ese sistema, en particular, en aquellos que vienen después (los más jóvenes). Y habitualmente, cuando se altera el orden de pertenencia, tienden a verse igualmente alterados, los órdenes de jerarquía y equilibrio.

Por esto, más allá de que una relación se puede terminar, o quebrar, cobra especial relevancia considerar que un vínculo es indisoluble. Nuestra alma familiar reclama el reconocimiento de cada uno de sus integrantes sin excepción, y la necesidad de nuestro corazón de sanar sus heridas pasa por dar el lugar que corresponde a cada uno de ellos.

Sin embargo, es fundamental, comprender que lo planteado describe dinámicas que se dan a nivel de alma, y en este plano, desde esta mirada, el amor se define como la

fuerza que une y mantiene unidos a los integrantes de un sistema, sin valoraciones o juicios sobre la intención de las acciones que generan la vinculación de dos personas, sobre la forma en que esa relación se construye en el tiempo, ya que la mirada que aportan las constelaciones apuntan a la esencia, a considerar un nivel de variables que inciden en el éxito o fracaso de nuestras relaciones más allá de lo que a simple vista es observable en nuestro mundo concreto y cotidiano.

Por este motivo cuando una relación de pareja se termina, más allá de que hayan tenido o no hijos, se trata de un vínculo indisoluble, y es fundamental que podamos atender y reconciliarnos con aquello que nos generó dolor y sufrimiento en el transcurso de la relación, de manera que preservar en nuestro corazón, y dale el lugar que corresponde a un vínculo que es para toda la vida, -porque forma parte de mi - ya que solo así, en lo cotidiano y concreto me será posible concretar la separación en esa relación y continuar mi camino en paz, mirando hacia adelante y tomando todas las nuevas oportunidades disponibles para mí. La reconciliación me da fuerza, me permite soltar el pasado, ver lo nuevo, y en el caso que corresponda, a sostener mi maternidad o mi paternidad, después de disolverse la relación de pareja.

### **2.3.- Para ser grande primero debo ser pequeño**

El vínculo con la madre, es la primera maravillosa oportunidad de registrar la vivencia de ser pequeños respecto de otro.

Primero tomamos de la madre, luego del padre. Es la madre quien habilita a los hijos para tomar de su padre, es quien lo permite, o los retiene, dependiendo de muchos factores vinculados a su propia historia vital o a la relación de pareja.

Todo hijo necesita de ambos padres, tomar de cada uno de ellos es una hermosa posibilidad de actualizar su total potencial, sin embargo, si observamos la forma en que nos desarrollamos, desde el nivel más concreto, lo físico, nuestra biología, encontramos que, si bien todos recibimos la vida de ambos padres, en primer lugar tomamos de la madre, marcando ello la impronta de nuestro vínculo con la vida.

Desde el vientre materno, el modo en que registramos nuestra experiencia con la madre marca el modo en que reconocemos por primera vez la experiencia de la vida, porque la madre es nuestro primer hábitat, es nuestra primera experiencia. En ese estado no hacemos distinciones, madre y vida son solo una.

Así, el modo en cómo se configura el vínculo con la madre, nos otorga la posibilidad de percibir tempranamente el lugar que nos corresponde a cada uno respecto de la naturaleza creadora, de la gran fuerza que prima ante todo lo demás, que nos sostiene y a la cual estamos sometidos. Desde el inicio de la vida, estamos bajo el influjo de fuerzas que son más grandes que nosotros, sobre las cuales como humanidad hemos creído desarrollar la capacidad de organizar el caos, resguardándonos con el avance del conocimiento y la tecnología, pero si observamos en amplitud, podemos advertir que tenemos un mínimo control, y siempre estaremos sometidos a aquella fuerza mayor, inabarcable e impredecible. Antes que nosotros, está la naturaleza.

La vida como la madre, es más grande que nosotros, nos envuelve y contiene, nos toca, nos nutre, es perfecta para nosotros tal cual es, pone a nuestra disposición lo necesario o no, nos equipa con lo básico para desplegar nuestra existencia.

A los ojos de un recién nacido la madre es todo, es el calor y tiene lo indispensable para contener su vulnerabilidad en un cálido abrazo, y aun cuando tras el nacimiento, ese flujo de amor y contención se interrumpa por distintos motivos, un recién nacido, obtuvo en el transcurso de la gestación la experiencia de la prosperidad y abundancia de la naturaleza. Y aun cuando igualmente se pueden dar experiencias difíciles antes del parto (como estrés, ingesta de drogas o alcohol de la madre, enfermedades, o violencia) tuvo al menos un mínimo necesario para experimentar la contención de una fuerza mayor que le permitió llegar a nacer.

Más allá de lo positivo o negativo de nuestro registro materno, todos los que llegamos a la vida tuvimos la experiencia de estar cobijados por una fuerza más grande, y de ese modo se genera la impronta de nuestro vínculo con la vida.

Sin mucha consciencia, en alguna parte de nosotros existe un registro de que en primer lugar somos pequeños y que para sobrevivir necesitamos tomar de nuestra madre, que

no somos capaces de dominar aquello que es más grande que nosotros. Más allá de que la frustración y el dolor nos inviten tempranamente a crecer antes de tiempo y adaptarnos como podamos para preservar nuestra vida, o generar defensas que nos permitan mantener a raya la angustia, como con fantasías de control omnipotente, rigidez o tantas manifestaciones. Lo natural y lo único que nos queda es asentir a aquello mayor, más grande.

Paradójicamente, asentir a nuestra vulnerabilidad y necesidad, es lo que nos hace fuertes, nos permite conectar con la realidad de quienes somos y tomar, pedir, lo que necesitamos, de quien lo necesitamos.

#### **2.4.- La vida es, con lo bueno y lo difícil.**

De acuerdo a lo que plantea Bert Hellinger, el desarrollo de un sentido de estabilidad, fortaleza y plenitud, no viene dado únicamente por la cualidad de aquello que nuestros padres puedan darnos, sino que también juega un papel fundamental el movimiento que los hijos puedan accionar, para tomar a sus padres con lo bueno y lo difícil, tomar la vida de ellos tal como es, siendo este paso indispensable para que un hijo se pueda transformar en adulto.

*“...el orden del amor comprende que el hijo tome su vida tal como los padres la den, en conjunto, y que asienta a sus padres, tales como son, sin ningún otro deseo ni rechazo, ni temor.*

*Ese tomar es una realización humilde. Significa el asentimiento a la vida y al destino tal como me vengán dados a través de mis padres: a los límites que con ello se me impone, con las posibilidades que se me abren, con las implicaciones en el destino de esta familia, también en la culpa de esta familia, en lo grave y en lo liviano de esta familia, sea lo que sea.” (pp.37)*

*“Muchos de los que se niegan a tomar a sus padres en su totalidad, intentan compensar esta falta. En consecuencia, quizás busquen la autorrealización y la inspiración. Pero la búsqueda de autorrealización y de inspiración, no es más que la búsqueda secreta del padre o de la madre que aún no han tomado. Quien rechaza a sus padres se rechaza a sí mismo y, en consecuencia, se siente poco realizado, ciego y vacío” (pp.38)*

(Hellinger, B., *El amor del Espíritu*, 2009)

Existen muchas razones por las que un bebe, un niño, un adolescente no pueden vivir ese proceso de ser pequeño y crecer con sus madres y padres disponibles, accesibles, que los vean. Y esa experiencia significativamente difícil también deja huellas, y una manifestación recurrente de esas huellas puede ser disociarme de la angustia que me provoca conectar o tomar consciencia de mi vulnerabilidad, ya que puede resultar en una vivencia en extremo traumática. Y así una pieza desencajada a la base de la torre, puede que no se note al inicio, pero si puede generar un desequilibrio que se haga evidente después de cuarenta pisos, y en nuestra experiencia de vida, nunca se trata de una sola pieza. Así, el desequilibrio con el paso de los años puede llegar a desencadenar un derrumbe.

La mayoría de nosotros llegamos a plantearnos a la relación de pareja, con un par de piezas fuera de lugar o faltantes en la base. Y es probable que sea difícil lograr que fluya el amor en una relación estable, si nunca hemos tenido la posibilidad o la voluntad de atender aquellos asuntos de nuestra base indispensables para plantearnos completos y estables a vincularnos con otro en el espacio de intimidad, compartiendo nuestros aspectos más vulnerables con el otro.

¿Por qué?

Porque los conflictos son inherentes a la vida, porque es inevitable que surjan circunstancias adversas y desconocidas estando en pareja, a las que no sabemos como enfrentar y que nos generan estrés. Por lo tanto, cualquier concepción adulta de una relación de amor en pareja, es indispensable que contemple la integración de los matices, que existe lo bueno y lo difícil como parte de la vida, y eso solo es posible en la medida que logremos integrar lo bueno y lo difícil, en relación a nuestro origen.

### **3.- Conclusiones**

**3.1.- La relevancia de los asuntos individuales no resueltos y dinámicas de amor ciego en la pareja.**

Existen varias claves para desarrollar una relación de pareja armoniosa y prospera. Una de ellas, dice relación con el orden de equilibrio planteado por Hellinger, que revela que es indispensable que para que una relación entre iguales funcione se dé un equilibrio entre dar y tomar. Ello supone que, si ambos toman y ambos dan, en momentos distintos, ambos se reconocen mutuamente entre iguales. Si uno de ellos solo da y no toma del otro entonces, no se trata de una relación entre iguales. Aquel que solo da, tiene dificultades para asumir su vulnerabilidad y su necesidad en esa relación.

Otros, solo toman, o toman más de lo que necesitan, se apropian sin límite del otro, voraces e insaciables, no saben atenderse a sí mismos, no logran conectar con su necesidad, y por lo tanto no pueden reconocer cuando es suficiente. Aquel que no sabe dar, generalmente lo acompaña el sentimiento de incapacidad, es alguien que nunca logró atender a su necesidad, no lo vieron, no se vio, y de adulto tampoco le resulta posible ver al otro.

Dar y tomar, respetar el orden de equilibrio es una de las grandes claves para llevar adelante con éxito nuestras relaciones. Para dar y tomar es necesario ser humildes, humildad que irrevocablemente podemos aprender desarrollar y cultivar en la experiencia del vínculo con nuestros padres y en primer lugar con la madre. Si no logro reconocermelo pequeño ante mi madre, va a ser difícil que pueda desarrollar la flexibilidad suficiente necesaria, para a momentos comportarme y reconocermelo pequeño en mi relación de pareja.

Hellinger, plantea que quien da, se siente grande, seguro y con buena consciencia. Y a la par quien toma, se siente pequeño, y experimenta el desequilibrio, como inquietud, como una deuda, motivando ello a dar de vuelta una vez más, restituyendo el equilibrio, que inevitablemente en cada acto de entrega se descompensara (Hellinger, B., 2009). Como un balancín en continuo movimiento, como el caminar que gracias al movimiento permanente te permite la estabilidad y te conduce a nuevos lugares y aprendizajes, así el dar y tomar de la relación, hace posible que la relación avance y crezca.

Cuando una pareja se separa, es fundamental que pueda en todo momento respetar el orden de equilibrio. Particularmente cuando hemos tenido la vivencia de dolor, porque sentimos que el otro actuó de forma inapropiada, nos dolió, nos hirió. Al



respecto Hellinger propone, que de lo difícil, también debemos dar al otro lo mismo, pero un poco menos, ya que ello es lo único que le permite liberarse de la frustración y el dolor, ya sea para volver a retomar un intercambio positivo, o para despedirse en paz (Hellinger,B., 2009).

Y es que cuando surge un conflicto, tendemos a acorazarnos, nos ponemos a la defensiva, reeditamos los conflictos no resueltos de nuestra infancia, nos refugiamos en lo familiar, y es habitual que entremos en dinámicas viciadas, como cualquiera de las tres posiciones descritas en el Triángulo Dramático de Karpman (modelo de análisis del conflicto propuesto por el Análisis Transaccional), cuyo único resultado es justificarme en el conflicto, lo que poco sirve a la solución.

Es frecuente, que en las parejas se generen desequilibrios, donde una de las personas siente que fue dañada por el otro, y generalmente la respuesta del que se percibe víctima es tomar distancia, y no equilibrar, con la ilusión de que ello es una solución eficiente, o un castigo que satisface, pero por el contrario, sabemos que todo aquello que no se asume y resuelve, nos mantiene atados al pasado y a las relaciones, desplegando una forma ciega de amar, es decir me mantengo unido al otro, pero de una forma que me hace daño, ya que en ese vínculo, en ese sistema, me salgo del lugar que me corresponde.

Aferrarme a mi lugar de víctima, y no compensar lo difícil, solo mantiene la brecha que se abre en una relación asimétrica. Cuando, desde la óptica del triángulo dramático, la víctima, no mira a su perpetrador, y no compensa, en su corazón dice “yo soy mejor que tu”. Sin embargo, cuando, quien se considera la víctima es capaz de compensar la desazón, con un acto de menor intensidad y magnitud que aquel que le dañó en primera instancia, en su corazón dice “yo también soy como tú, y puedo mirarte con amor” y entonces volvemos a estar a la par, en igualdad de condiciones, abriéndose a la posibilidad de reanudar un intercambio positivo o despedirnos en paz.

Solamente podemos salir del triángulo dramático si habitamos nuestro lugar adulto. Ello implica además que podamos despertar de dinámicas repetitivas e integrar nuevas experiencias que me permitan actualizar nuestra madurez emocional, reconocer lo que

necesito, contener y atender mi necesidad, asumiendo la propia responsabilidad en ese proceso.

Comprender el modo en que me cristalicé en un lugar infantil – ya sea como víctima o, reaccionando con furia hacia otros, o el modo en que me sustenté precariamente en una pauta de complacencia hacia las personas que amo, evitando conflictos-, me permite soltar pautas nocivas y aventurarme a habitar en el presente, el lugar que me corresponde.

### **3.2.- La comprensión sistémica de la separación de la pareja y la reconciliación**

Como profesionales al servicio, acompañando a parejas en su proceso de separación, ya sea desde la terapia o desde otro ámbito de asesoría, luego de revisar los planteamientos de esta filosofía, es importante que pongamos especial atención en el modo en que personalmente nos planteamos a la pareja o concebimos lo que es una relación de pareja, ya que si tenemos asuntos pendientes o conflictos activos en esta esfera de la vida, es posible que sin consciencia proyectemos aquellos asuntos desatendidos de nuestra vida, en la forma de asistir a quien nos consulta, a riesgo de no ver la necesidad de la pareja, a riesgo de implicarnos en el conflicto de los consultantes

Preguntas que pueden surgir en relación a lo abordado, en cuanto a lo que ocurre a cada uno al verse enfrentado al término de una relación de pareja, pueden ser:

¿Cómo puedo hacerme cargo de lo que me corresponde ahora que la relación ha terminado?, ¿Cómo puedo volver a reestablecer el equilibrio para despedirme en paz?, ¿Cómo puedo preservar el vínculo de un modo que no tenga consecuencias negativas para mí y nuestros hijos en el futuro?

Es difícil conformarse con el dolor de una relación que termina, no nos queda más que aprender a vivir con eso, hasta que el tiempo nos permite mirar con distancia nuestra herida y atenderla.

No es necesario forzar el desarrollo de buenas relaciones antes de que nuestro corazón esté listo, intentamos vivir lo mejor que podemos para nosotros y también para nuestros

hijos. Existe un tiempo para la compensación y la justicia que el alma anhela, la paz también surge de respetar ese tiempo indispensable para darse cuenta.

Siempre podemos atesorar en nuestro corazón los muchos regalos de una relación que duró lo que era necesario. Nuestra vida es un momento y una relación es un momento de ese momento. Si nos encontramos en las condiciones propicias podremos tomar todo aquello, los aprendizajes y lecciones que aquella relación nos proporcionó.

Reconciliarnos, para despedirnos en paz, pasa por asumir la propia responsabilidad y dejar al otro la responsabilidad que le corresponde. Solo si hacemos ese movimiento sanador podemos soltar todo aquello que fue y continuar en paz. Hellinger, en su libro *La Paz inicia en el Alma* (2006), plantea que los recuerdos pueden reactivar el conflicto y por eso *“debe permitirse que lo que ya pasó descansa en paz”* (p.10).

### **3.3.- Qué rol asume el profesional que asiste a las parejas**

Como profesionales al servicio, nos planteamos con fuerza a una intervención, cuando somos conscientes de que, quien participa en un conflicto en primer lugar está en conflicto con un aspecto propio y de su historia, y solamente será capaz de resolverlo en la medida que pueda generar consciencia de sí misma.

No tenemos como hacer/forzar que ello ocurra, más que tener claridad de los límites que corresponden a nuestra intervención, -y para ello podemos tomar como referencia los *Órdenes de la Ayuda*, propuestos por Bert Hellinger (2012) -que no podemos ceder a expectativas infantiles y que gracias a la mirada amplia y abarcativa que nos propone esta filosofía fenomenológico sistémica, podemos asentir a las circunstancias del otro, respetando que nuestro servicio tiene un alcance, y que se diluye nuestro aporte si nos alineamos con el afán de venganza de una posición de víctima, o el afán crítico destructivo de una posición de perpetrador, o si cedemos a nuestras propias aspiraciones infantiles de rescatar y sanar el dolor de quien padece.

Trabajar al servicio de otros requiere que seamos humildes, para abordar nuestros propios asuntos no resueltos y aventurarnos en un ejercicio continuo de autoobservación, ya que si existen conflictos activos en nuestro interior es muy

probable que nos impliquemos en el conflicto con otro, como podría ser nuestro consultante.

Como el conflicto es parte de la vida, es indispensable que podamos nutrirnos y entrenarnos en el hábito de habitar nuestro propio lugar en relación a nuestro sistema de origen (particularmente nuestros padres), aumentando así nuestras posibilidades de plantearnos en consciencia del lugar que nos corresponde en el ejercicio profesional, donde el respeto de los límites es fundamental para el éxito de la intervención.

#### **4.- Referencias bibliográficas**

- ❖ Bloch, S. (2002). *El Alba de las Emociones*. Uqbar Editores.
- ❖ Edwards, G. (2011) *El Triángulo Dramático de Karpman*. Gaia.
- ❖ Hellinger, B. (2006). *La Paz Inicia en el Alma*. Herder
- ❖ Hellinger, B. (2009). *El Amor del Espíritu*. Rigden Institut Gestalt.
- ❖ Hellinger, B. (2012). *Los Órdenes de la Ayuda*. Alma Lepik.
- ❖ Llaguno, C. (2015). *Amor en movimiento*. Uqbar Editores.
- ❖ Ruppert, F. (2012). *Trauma, Vínculo y Constelaciones Familiares*. Paidós.
- ❖ Siegel, D. y Bryson, T. (2011). *El Cerebro del Niño*. Tajamar Editores.