



Joan Garriga

En colaboración con David Barba

CONSTELAR LA VIDA

DEL AMOR CIEGO AL AMOR LÚCIDO

Una mirada singular
a las constelaciones familiares por su máximo
referente en lengua española

DESTINO

Joan Garriga

Constelar la vida

Del amor ciego al amor lúcido

En colaboración con David Barba

ÍNDICE

Prólogo	11
1. El laberinto de la vida	17
2. El amor a la realidad	39
3. El trabajo psicoespiritual.	65
4. El alma familiar	93
5. Fe, esperanza y caridad	127
6. La muerte y el espíritu.	159
7. El amor y los vínculos	195
Breve epílogo.	241

I

EL LABERINTO DE LA VIDA

La importancia de los vínculos y la mente sistémica

Debes albergar el caos dentro de ti para dar a luz a una estrella danzante.

F. NIETZSCHE

«¿Sabes por qué me alimento de raíces?», pregunta sor María a Jep Gambardella en una conocida escena de la película *La gran belleza*, de Paolo Sorrentino. «No, ¿por qué?», responde Jep. «Porque las raíces son importantes.»

Jep, un hombre de sesenta y cinco años, se sume en una búsqueda de sentido que lo deja sin respuestas. Sor María, una santa centenaria y muy humilde que siempre ha vivido entre los pobres, lo orienta en la dirección correcta: para encontrarse a sí mismo debe asumir sus orígenes, su pasado, su fuente espiritual, y también los sentimientos, las pérdidas, las ausencias, los fracasos y el paso del tiempo. Sobre todo, necesita volver a encontrar sus raíces y expresarles un profundo sentimiento de gratitud.

Traduzcamos ahora «raíces» por «vínculos». Aunque no son exactamente lo mismo, toda raíz nos da apoyo a la vez que nos entrelaza y conecta, es decir, nos vincula. ¿Por qué son tan importantes los vínculos y las raíces? ¿Cómo nos sostienen y nos dan vida, y cómo su ausencia o su negación

nos hace sufrir tan amargamente? En otras palabras: ¿de qué manera nos ayudan a convertirnos en lo que realmente somos? ¿Por qué es tan importante la paz y la gratitud en ellos? Trataré de responder a estas preguntas ampliamente a lo largo del libro.

Las constelaciones nos muestran que, a pesar de nuestro desamparo existencial, las raíces que nos conectan con nuestros padres, abuelos, bisabuelos, con nuestra historia pasada, siguen presentes bajo nuestros pies. Hemos heredado innumerables experiencias de sobrevivencia y desarrollo. Uno puede estar viviendo en la isla más perdida posible, en la mayor soledad, y al mismo tiempo, dentro de sí, seguirán vivos muchos anteriores significativos.

Una realidad innegable es que somos muchos. Pertenecemos ciegamente a esta multitud, a esta comunidad, aunque en nuestro día a día a veces nos sintamos distantes o separados. Los vínculos son la unidad básica de la vida, y el intercambio entre el dar y el recibir constituye sus nutrientes y vitaminas. Los vínculos forman la materia prima en el trabajo de las constelaciones. A través de la representación de sistemas familiares y otras relaciones humanas (como las amorosas, de pareja, profesionales, empresariales, espirituales, políticas o comunitarias), podemos observar, analizar e intervenir en los nudos y dinámicas, adversidades y malestares, logros y bendiciones que las personas experimentan a lo largo de la vida en el seno de ese «nosotros». ¿Y qué es exactamente el nosotros? Los sistemas vinculares, una expresión tan necesaria como hermosa de la vida que requiere ser cuidada, entendida y alimentada. Solo así podremos gozar de bienestar y de una buena salud, no únicamente individual, sino también colectiva.

LLEGAR A SER LO QUE SE ES

La vida es un hermoso don que todos tenemos en nuestras manos. Estar vivos tiene por objeto experimentar la vida sin más. Una propuesta preciosa, o muchos la consideramos así, consiste en tomar la vida como un viaje, como un itinerario de evolución personal e incluso espiritual. El regalo se convierte de esta manera en un desafío interesante y auspicioso.

El célebre mitólogo Joseph Campbell, quien descubrió un esquema narrativo común a muchas culturas y tradiciones al que denominó *monomito*, se refirió a la vida como un viaje heroico en el que recorremos un camino que nos lleva a morir a lo viejo y a renacer a lo nuevo una y otra vez a lo largo de nuestros pasos vitales. Siguiendo la llamada de la aventura, abandonamos nuestra vida rutinaria, nos enfrentamos a peligros y oponentes, hallamos guías y aliados, experimentamos la muerte simbólica y renacemos. Todos esos movimientos en la senda de la vida destilan la ambrosía de la conciencia, el servicio a los demás y el regocijo de llegar a casa, es decir, al ser interior desprovisto de ropajes.

El filósofo Friedrich Nietzsche destacó el concepto de «llegar a ser lo que se es» como uno de los nortes de la existencia. «Ser lo que se es», es decir, ser el héroe de tu propia vida, significa en primer lugar reconocer el propio sentir y las propias necesidades vitales. Luego, implica ganar conciencia y audacia para afirmarlas en la vida y, finalmente, alcanzar un estado de humildad en el que se vislumbra una fuerza mayor. En este punto, la persona aprende a servir a la vida con sus propios dones singulares, lo que gradualmente disuelve su egoísmo y la recua de identidades falsas. Así, uno comienza a desprenderse de sus viejas pieles, muriendo un poco a su ego, y renace al sentido del tú y del nosotros.

Desde esta perspectiva, «llegar a ser» significa alcanzar el ser más allá de sus formas, pasar de una mente apropiativa a una mente apreciativa y celebrativa. Es un viaje desde el universo propio del ego, caracterizado por el ensimismamiento, al universo de lo común, cruzando desde la orilla en la que uno usa la vida para sus únicos intereses hasta la orilla donde uno se deja atravesar por una transformación que le lleva a convertirse en un servidor de las fuerzas de la vida. Como dijo William Blake: «Todo lo que vive no vive solo, ni para sí mismo».

EL VIAJE DE LA VIDA

Existe una famosa canción de los Beatles, *Strawberry Fields Forever*, cuya letra dice: «Vivir es fácil con los ojos cerrados». Tener los ojos cerrados equivale a estar dormidos, a no querer ver, a deambular desconectados de nosotros mismos. Más adelante hablaremos del amor ciego y del sufrimiento que ocasiona no querer ver y no integrar lo que vemos.

La ceguera se contrapone a la lucidez, a abrir los ojos, e impide también la visión clara de la propia interioridad y de la realidad, ingrediente fundamental en el viaje de la vida. Abandonar la caverna y dejar atrás la fascinación que proyectan las sombras en las paredes, como sugería Platón, nos insta a volvernos cada vez más lúcidos. El viaje de la vida está repleto de retos que nos interpelan, nos confrontan y nos obligan a mirarnos a nosotros mismos, sobre todo a través de las desarmonías o tensiones en nuestros vínculos. Si abandonamos la comodidad de vivir adormecidos y aceptamos las llamadas a despojarnos de esas versiones caducas de nosotros mismos, pronto nos veremos impelidos al autoconocimiento, a abrir los ojos incluso ante

lo que parece invisible, y accederemos a la prescripción órfica del autoconocimiento. Conocer qué, cómo, con quién y sobre todo quiénes somos se convertirá en una de las principales tareas de nuestra existencia.

Como decía al principio, los grandes asuntos universales y nucleares en todo viaje de la vida son las raíces: los vínculos y las relaciones, el amor, la sexualidad, la muerte, la enfermedad, el misterio, la belleza, los dones, el intercambio. A pesar de que se presenten en diversas apariencias y situaciones, todos comparten una raíz común y recurrente: la conexión con uno mismo, con los otros y con lo otro. Siempre se trata de la conexión, el vínculo, la relación, el enlace, ya sea con el amor o el dolor. Como mamíferos, vivimos en la conexión con nuestros semejantes, en la necesidad de los demás, en una inevitable dependencia mutua o, si se prefiere, en la interdependencia o en el *interser*, como diría el monje y poeta Thich Nhat Hahn.

La concreción de estos grandes asuntos, aun compartiendo ese ladrillo común de lo vincular, presenta una complejidad extraordinaria y conlleva una serie de preguntas inexorables, que son retos existenciales: de dónde venimos, incluyendo a nuestros padres y familia, cuál es el sentido de la vida, cómo realizarnos en el periodo acotado de tiempo que tenemos por vivir, a quiénes amamos, cómo expresar nuestra intimidad y nuestra sexualidad, la creación, el amor, el desamor, la maternidad o paternidad, la hermandad, el nexos con uno mismo, la soledad, la enfermedad o los límites.

El vínculo con nuestros padres es la matriz primaria donde se cuece ese ladrillo, un caldero alquímico que alumbrá muchos aspectos que más tarde forman el grueso de nuestro guion de vida y donde se macera nuestro estilo de apego a los demás, con nuestras defensas y nuestras heridas. Al referirnos a los padres, es fundamental comprender

el sistema que los abarca, ya que con ellos, y en ellos, se manifiestan muchos otros: sus propios padres, abuelos, bisabuelos y un inmenso árbol genealógico que ha tenido éxito en crear vida y perpetuarla.

En el trabajo de constelaciones familiares, abrir los ojos equivale a abrirse a la vida. En este proceso se hace evidente que los sentimientos y las vivencias de nuestros padres, abuelos y otros anteriores tienen una influencia profunda en nosotros, puesto que a través de ellos fluye la savia ancestral de nuestro propio árbol genealógico. Abrir los ojos significa también ganar consciencia de las dinámicas que operan en este gran árbol, lo que a su vez nos brinda libertad. Saber de dónde venimos, cuáles son los asuntos clave de nuestra genealogía, los secretos de nuestro sistema familiar, las heridas que sufrieron nuestros anteriores y no supieron o quisieron mirar, o trataron de encubrir para que no dolieran, nos sitúa en una nueva consciencia más amplia y profunda que habrá de fortalecernos y ampararnos, y que tendrá un efecto evidente en nuestra predisposición a nutrirnos de vida y a recibir sus frutos.

DESBROZAR LA MALEZA DE NUESTRO PASADO

Todos los seres humanos somos una historia de éxito de nuestros anteriores y, de alguna manera, también de la sociedad en la que vivimos. No obstante, muchas veces se trata de un éxito relativo, ya que los modos sociales introyectados a menudo resultan opuestos a nuestra naturaleza y, en cambio, acordes a nuestra locura. Basta con observar el individualismo galopante actual, el liberalismo competitivo que aboca a la vergüenza social a muchas personas, la soledad e incertidumbre cada día mayores, la codicia, la competencia, el vacío interior, el estilo de vida consumista, las

adiciones y las distracciones. Todo ello opera como estimulante indudable de mala salud mental, angustia, depresión, ansiedad y energía de muerte.

Pero más allá de introyectos y condicionantes culturales, sigue siendo obvio que es en el propio árbol genealógico «donde mejor canta un pájaro», tal como nos recuerda el libro de Alejandro Jodorowsky que lleva justo ese título. A lo largo de la historia familiar, se suceden innumerables acontecimientos que tienen un efecto benéfico, infundiendo fuerza, amparo y prosperidad, así como otros que dejan una huella de contracción, dolor y adversidad. El simple hecho de estar vivos, sentir esperanza y confiar en que la vida vale la pena, y que nos espera más goce que angustia, constituye un antídoto esencial frente al quiebre de la mente.

El sistema familiar del que venimos ha debido lidiar con una diversidad de escenarios complejos, incluyendo situaciones de vida y muerte. Algunas de ellas se convirtieron en formas de energía expansiva que nos guían, nos fortalecen y que están presentes en nosotros a través de nuestros padres. Otras han dado como resultado problemas y conflictos heredados, que se han transmitido a través de silencios y traumas no resueltos por nuestros mayores.

En consecuencia, explorar nuestras raíces se convierte en un asunto fundamental en el viaje de la vida. Al desbrozar la maleza de nuestro pasado y arrojar luz sobre las sombras de quienes nos precedieron, completamos el puzle de la historia familiar. Este proceso no solo aumenta nuestra conciencia y libertad, sino que también nos permite liberar a nuestros descendientes de las cargas familiares que podrían heredar, brindándoles una mayor ligereza en el inicio de la vida.

Muchas personas suelen tener fijada su energía psíquica y emocional en el pasado del cual proceden: miran ha-

cia la infancia, hacia lo que fue, en lugar de hacia lo que es o será. Se quedan ancladas en un ayer que no se ha procesado, que dolió tanto que no se puede mirar, como si fuese una especie de Medusa que nos petrifica. Todo ello queda escrito en el cuerpo, pues «el cuerpo lleva la cuenta», como reza el título de un célebre libro del psiquiatra Bessel van der Kolk, especialista en trauma. Pero la vida no se orienta hacia el pasado, sino hacia el futuro, y en un sentido más amplio, la vida es ahora, en este preciso instante. Se dice que cada instante contiene la eternidad, y los que son agradados o bendecidos por la bienaventuranza de vivir en el ahora son más felices, más dichosos, como los niños, que son capaces de sumergirse en el estricto presente.

A veces, la gran red de los que llegaron antes que nosotros, incluyendo los nacidos y los no nacidos, los muertos en circunstancias trágicas, los excluidos, los «locos», los adictos, los que fueron mantenidos en secreto y todas las piezas faltantes del puzle, ejerce una enorme influencia que nos atrapa y nos confunde sin que lo sepamos. Entonces, los vínculos se convierten en las paredes de un laberinto que nos encierra en el pasado. En las familias, las exclusiones impactan de manera dolorosa, como veremos más adelante, y los excluidos tienden a ser representados por alguno de los posteriores, de tal modo que estos quedan atados a un rol que no les corresponde. ¿Puede haber un trabajo de conciencia más urgente que liberarnos de tales cargas y liberar, de paso, a quienes nos siguen?

DARNOS A LUZ COMO ESTRELLAS DANZANTES

Atrevernos a recorrer el viaje de la vida nos ofrece la posibilidad de tomar los dones del árbol genealógico y también sus heridas, incluso de sanar estas últimas a fin de que

no puedan gobernar nuestra vida en el presente. Como dijo León Tolstói en su legendario primer párrafo de *Ana Karenina*: «Todas las familias felices se parecen unas a otras, pero las infelices lo son cada una a su manera». Esto ocurre debido a que la exclusión, el secreto, el trauma y el dolor no procesado encuentran caminos increíblemente creativos para enquistarse, como parásitos o toxinas psíquicas, en las ramas de nuestro árbol, alimentándose de su savia ancestral.

La infelicidad de la que hablo, la habilidad del dolor para persistir y para complicarnos la vida, demanda un enfoque que nos permita entenderla y superarla. Así entiendo las constelaciones familiares: como una herramienta de exploración de la felicidad y la infelicidad en las tramas vinculares familiares y relacionales, una fenomenología que nos sirve para adentrarnos en el laberinto de la vida, sus recovecos, sus zonas grises y sus secretos, una dramatización a través de la cual salen a la luz las ataduras y tramas de la infancia y de la familia. Las constelaciones se comportan como un campo de sabiduría y conocimiento, dotado de memoria histórica, y actúan como una llave maestra que puede abrir incluso las puertas que llevan generaciones cerradas, permitiendo que el aire corra por todas las estancias de nuestro sistema familiar.

Por «fenomenología» me refiero a la investigación de los fenómenos tal y como los experimentan las personas, sin encasillarlos en conceptos y diagnósticos. Lo fenomenológico está siempre en movimiento, es vivo, no se deja encerrar en conjeturas o apriorismos. En las constelaciones, exploramos lo que sienten y experimentan las personas en un presente continuo, prestando especial atención a las sensaciones corporales, con un enfoque humanista y gestáltico. Además, es crucial lo que los representantes nos revelan. A través de su representación escénica, podemos

desentrañar las tramas ocultas que mantienen y alimentan los problemas, buscando cómo reconducirlos de manera que estimulen procesos de fortaleza y bienestar.

En el viaje de la vida, se nos presentará de vez en cuando el rostro de la adversidad, la cara trémula de la pesadumbre, cruces de caminos donde el alma puede quebrarse o incluso donde asomará el rostro del trastorno clínico, la ansiedad, la depresión, la adicción o la psicosis. Las constelaciones nos brindan un mapa para comprender el sufrimiento, las complejas tramas del dolor y cómo integrar y, en la medida de lo posible, resolver estas aflicciones. A menudo, este proceso se aborda desde una perspectiva espiritual, lo cual es una parte importante del camino hacia la superación del sufrimiento.

Para transformar nuestras aflicciones en lecciones conscientes, es valioso cuestionar el sentido del sufrimiento. Una frase de Eckhart Tolle nos dice: «Necesitas la adversidad para profundizar en la realización». Aceptar el desconcielo, darle la bienvenida, puede ser beneficioso, ya que tiene el potencial de corregir lo que llamamos ego y su tiranía. Pema Chödrön, en su libro *Abrazar lo inabrazable*, define el ego como «todo aquello que se opone a lo que es», que cuestiona la realidad. En este sentido, el infortunio nos purifica, nos libera de algunas de nuestras ilusiones, quema en parte nuestras identidades e identificaciones. Y nos sumerge, con suerte, en un lugar más silencioso, de un mayor contacto con nosotros mismos. El infortunio nos obliga a soltar nuestros apegos, nuestras expectativas, nuestra arrogancia. Tal vez sea entonces cuando más preparados estamos para bailar la danza de la vida, con sus vaivenes, sus fuerzas de expansión o retracción. Parafraseando a Nietzsche, «nos damos a luz como estrellas danzantes» en un dionisiaco sí a la vida.

ADENTRARSE EN EL LABERINTO

Anteriormente, he comparado la vida con un laberinto. En mi libro *La llave de la buena vida*, explico que la vida tiene muchas puertas y que algunas se abren y otras se cierran, motivadas por las propias bifurcaciones, elecciones y enredos de la existencia. Algunas de estas puertas nos llevan a la ganancia, a la suma y a la expansión, mientras que otras nos conducen a la pérdida y la caída y nos obligan a soltar. La vida, que tiene una medida exacta de las cosas, impone un perfecto balance existencial entre ellas: todo lo que ganamos lo perderemos algún día; todo lo que somos, eventualmente, dejaremos de serlo.

Las constelaciones familiares a menudo ofrecen metáforas o mapas de ese laberinto: nos muestran los caminos que nos unen, los que nos separan, los vínculos que se forman cuando una puerta se abre, o que cambian y se distorsionan cuando se cierra. Así, cada sistema familiar tiene algo de laberinto o de embrollo. De la misma manera, cada individuo experimenta su vida como un laberinto, con sus múltiples yoes, sus contradicciones, oposiciones, incongruencias y extravíos.

Muchos de estos yoes nos llevan a disfrazar nuestra verdadera naturaleza para evitar el sufrimiento. Aquí es donde entra en juego la importancia de no perder el hilo, como el que Ariadna le ofrece a Teseo en la leyenda del laberinto de Creta. En la historia, Ariadna se enamora del héroe y le proporciona el hilo para que pueda encontrar la salida del laberinto después de vencer al minotauro. Si bien en algunas culturas el toro se asocia al rostro de lo divino o a lo lunar, en mi opinión el minotauro representa no solo el ego, sino todo lo enfermo y no resuelto en la mente familiar. El hilo simboliza nuestro centro, del que no deberemos extraviarnos, independientemente del camino que tomemos.

En esta metáfora, el laberinto representa el espacio en el que estamos perdidos; ese lugar egoico plagado de sombras, adversidad y fragmentación. El extravío se produce cuando nos convertimos en víctimas de nuestras pasiones, tratando de liberarnos a ciegas del monstruo que nos gobierna o que gobierna tramas del sistema familiar, y cuya insaciable voracidad exige constantemente nuevos sacrificios (en la leyenda del minotauro se sacrifica anualmente a siete doncellas y siete mancebos para aplacarlo). La fenomenología que proponen las constelaciones familiares es una forma de sacar a la bestia del encierro, descubriendo que no era tan fiera como parecía, sino que era alimentada por una narrativa envenenada construida a partir de eventos dolorosos que no se integraron. En realidad, cualquier cosa, por terrible que haya sido, pierde su ferocidad cuando la miramos de frente.

LA MENTE FAMILIAR

El sistema familiar puede ser visto también como un laberinto que merece ser explorado: una mente que nos envuelve y nos involucra. Esto no debería sorprendernos, pues todos respiramos la atmósfera común de nuestra familia de origen. La mente familiar se defiende del dolor escindiendo parte de sus vivencias y hechos, especialmente aquellos que son dolorosos, vergonzosos o se consideran una violación de las normas familiares. El olvido, la negación, la ceguera frente a lo sucedido no es una solución, pues en última instancia perpetúan el dolor que tratan de ocultar.

En ocasiones, los desafíos sistémicos se vuelven enigmáticos. Hace poco trabajé con una mujer que sufría episodios de pánico. Cuando una persona afirma sentir pánico,

no sabemos de qué fenómeno está hablando exactamente. Uno puede tener una idea general de lo que significa el pánico, pero ignorar cómo lo experimenta la otra persona. Así que insistí: «¿Cómo es el pánico para ti? ¿Cómo lo experimentas en tu cuerpo?». Quería enfocar el trabajo con un poco de espíritu gestáltico, que busca comprender a través de la experiencia que subyace en las palabras, no solo a través de las palabras.

La mujer se resistió al principio, ya que, como es lógico, no quería revivir la sensación de pánico. Sin embargo, al fin compartió: «Experimento el pánico en todo el cuerpo». Esperaba una descripción más específica, como «en el pecho», «en el vientre», «en la cabeza». Mucha gente experimenta el miedo de manera localizada, por ejemplo, en la boca del estómago, o en forma de contracción general. Pero ella dijo exactamente: «Lo experimento en todo el cuerpo, como si fueran pinchazos, como si me pincharan por muchas partes». Al preguntarle desde cuándo experimentaba eso, respondió: «No recuerdo desde cuándo, forma parte del núcleo de mi vida». Era una mujer de origen alemán, y cuando le pedí algo más de información, reveló que su padre había sido soldado en el frente ruso durante la Segunda Guerra Mundial, luego estuvo en un campo de concentración y finalmente regresó a casa ocho años después, tras una larga odisea. También contó que un hermano de su padre y un hermano de su madre habían muerto en la guerra. La mujer nunca había relacionado su pánico con las experiencias traumáticas de su padre y su familia durante la Segunda Guerra Mundial. Los «pinchazos» se parecían mucho a las heridas de metralla que su padre había sufrido a causa de una bomba, dejando su cuerpo lleno de cicatrices. Aquellas heridas eran el laberinto que llevaba consigo.

Parecería que la mente crea compartimentos estancos para el dolor, lo cual no es una estrategia efectiva. En *La*

sociedad paliativa, el filósofo Byung Chul Han lo expresa del siguiente modo: «Cada dolor que inesperadamente aparece y es negado, ocultado o anestesiado, se transforma en un cuarto oscuro y frío de nuestro corazón». O de nuestra «alma familiar», podríamos añadir, un concepto que desarrollaremos más adelante.

La labor de las constelaciones consiste en identificar el precioso material que reside en el centro del corazón y se plasma en nuestras conexiones, nuestros vínculos, nuestros amores y nuestros desamores, y observar todo esto con una amplitud lo suficientemente amplia como para albergar toda ganancia y toda pérdida. No se centran en el yo introspectivo, sino que lo integran y, quizá, lo diluyen un poco en la red familiar. Son sistémicas en el sentido de que comprenden que el individuo es en parte una ficción o una función ligada a las relaciones, la familia y la sociedad.

A menudo, deseamos escindirnos de las personas que nos causan dolor, dejarlas de lado, excluirlas. Pero la plena salud se encuentra en la integración, en la palabra *todo* y en la inclusión de «todos». Esto significa que todo lo que me habita tiene derecho a habitarme y es bienvenido porque forma parte de mí. De la misma manera, todos aquellos con quienes coexistimos, todos los que forman parte de nuestro círculo, de esta alma colectiva en la que resonamos unos con otros, tienen el derecho de pertenecer.

Este concepto de pertenencia se estructura de forma ordenada: cada individuo tiene su propio lugar, y el amor sigue un orden específico que se correlaciona con el orden de llegada. Cuando este lugar se pierde, no se respeta o alguien es excluido, todo el sistema se resiente y sufre las consecuencias. Por esta razón, en las constelaciones dedicamos mucho tiempo a tratar este orden, su ruptura, la pérdida del lugar, del respeto y del amor. Las constelaciones reordenan el amor, al mismo tiempo que identifican las ideas y

las actitudes que lo ponen en riesgo (más adelante hablaremos de los «órdenes del amor», concepto central del trabajo). Son una forma de acceder con rapidez y eficacia al núcleo de los asuntos más complejos de nuestras vidas, que siempre son vinculares y relacionales. Van a la médula de nuestros grandes temas, tales como la salud, la pareja, el trabajo, la familia, los amigos o la espiritualidad. Al mismo tiempo, nos conectan con el vasto repertorio de recursos que emana del amor, el orden en la familia, la gratitud, el respeto y la integración de las heridas.

LA REALIDAD SISTÉMICA

Una pregunta que podemos plantearnos es hasta qué punto nos sentimos atrapados en nuestro sistema familiar, tanto en los aspectos positivos como en los menos favorables, tanto en las cargas que sobrellevamos como en los recursos de los que disponemos. A menudo, estamos tan atrapados como sostenidos por nuestro sistema, aunque esto pueda parecer una contradicción. La epigenética, rama de la ciencia que explora la influencia de las experiencias y acontecimientos vitales en la expresión y modulación de los genes, demuestra cómo esta influencia viene regida por lo vivido a lo largo de distintas generaciones y no solo por la propia biografía. Ahora sabemos que los factores ambientales pueden modificar los genes, y la epigenética explica cómo los hijos heredan los traumas de sus padres. «Es imposible separar biología de biografía», señala Gabor Maté, famoso psiquiatra especializado en trauma y adicciones, enfatizando la influencia de nuestras experiencias infantiles y familiares en el buen o mal desarrollo de nuestra salud mental.

Un ejemplo típico de esta influencia se observa en los soldados de la Confederación que estuvieron en los cam-

pos de prisioneros de la Unión hacia el final de la guerra de Secesión americana. Estaban hacinados, pasaron mucha hambre y muchos perdieron la vida. Sus hijos y nietos heredaron el trauma, y sus descendientes sufrieron una tasa de mortalidad mucho más alta que la del resto de la población. Hay estudios que así lo prueban. Las guerras, el hambre, las matanzas y los genocidios dejan huellas epigenéticas en los descendientes de aquellos que los sufrieron.

Si trabajamos en el trauma, creo posible detener el proceso epigenético y evitar que las futuras generaciones hereden el sufrimiento de los padres y otros anteriores. A diario, en mis talleres, veo cómo las personas encuentran alivio. Muchos participantes expresan sentirse mejor y liberados de cargas psicológicas o emocionales que han arrastrado durante toda una vida. El éxito de las constelaciones familiares se debe a su audaz afirmación de que el campo familiar, y también el social, guarda una memoria: en la biología de cada persona viene escrita la biografía de todo su sistema, con especial influencia de las tres o cuatro generaciones precedentes.

Reitero: cada uno de nosotros no es uno solo, sino muchos. Esta idea puede ser perturbadora para aquellos que alberguen la creencia de que son los dueños de su destino, en línea con la concepción actual de la individualidad omnipotente e ilimitada que prevalece en nuestra cultura occidental. No niego que puede resultar incómodo aceptar que la influencia de lo sistémico se extiende a todos los aspectos de nuestra vida, pero la realidad es intrínsecamente sistémica y relacional. Estoy convencido de que la mayoría de los psicólogos y los terapeutas estarían de acuerdo con esta afirmación.

Esta realidad sistémica nos invita a salir del laberinto de una manera paradójica: entrando en él sin perder el hilo. De manera similar a Dédalo, el arquitecto del laberinto de

Minos, necesitamos unas alas. Dédalo fabricó unas alas con plumas de pájaros y cera de abejas, lo que le permitió escapar, junto con su hijo Ícaro, de la prisión impuesta por el rey de Creta. Salir de nuestro laberinto implica, por tanto, tener el deseo de saber y cultivar la mirada del observador. No obstante, debemos recordar la advertencia de no acercarnos demasiado al sol, como lo hizo Ícaro al desobedecer a su padre, o corremos el riesgo de que el calor derrieta nuestras alas. Nuestro camino radica en la integración armoniosa de lo mundano y lo espiritual, nuestras pasiones y nuestras luces, sin distanciarnos en exceso de lo terrenal. Tal vez el secreto se encuentra en esta danza entre opuestos, entre lo terrenal y lo espiritual, entre el yo y el nosotros, entre la vida y la muerte. En transitar con soltura y alegría las grandes dialécticas de la vida.

SOLO PUEDE ENTRAR UNO

El proceso de dejar atrás las identidades que configuran el ego fue maravillosamente narrado por P. L. Travers, la renombrada autora de *Mary Poppins*, en un libro poco conocido titulado *Lo que saben las abejas*. La historia se desenvuelve de la siguiente manera: un hombre al que llamaremos señor X, de aspecto bastante común y desgarbado, se sube a un taxi y solicita un viaje al cielo. El taxista, sorprendido por esta inusual petición, le advierte sobre el elevado coste, a lo que el hombre responde que no debe preocuparse: le pagará.

Al llegar a su destino, el pasajero abona la tarifa y deja una modesta propina antes de dirigirse hacia las puertas del cielo. En ese momento, el taxista, incrédulo, ve a una multitud de hombres idénticos a su cliente bajar del taxi, cada uno con un atuendo diferente. Receloso, exige un

pago adicional, argumentado que él ha accedido a llevar a un único pasajero. Mientras tanto, las puertas se abren y aparece san Pedro, quien enseguida se hace cargo de la situación. El señor X le entrega un volante que dice: «Dejar pasar solo a uno», mientras que los múltiples pasajeros se desgañitan gritando: «¡Yo soy un hombre culto y educado!», «¡Yo soy obispo!», «¡Yo figuro en el libro Guinness de los récords!», «¡Yo soy actor!», «¡Yo soy un santo!», «¡Déjeme entrar a mí!», «¡Yo soy el señor X!». Cada uno proclama ruidosamente ser el auténtico. Hasta que uno, que aún no ha hablado, interviene con calma: «Yo era el señor X. Recorrí el mundo y este me aplaudió, al menos eso creí en su momento. Aunque, para ser sincero, he dejado atrás tantas cosas que ahora siento que carezco de cualquier nombre. De hecho, siento que ya no lo necesito». Ante estas palabras, san Pedro no tiene duda: «Usted es el verdadero señor X», y le concede la entrada. La multitud continúa gritando: «¡Yooooo!», pero el clamor se desvanece gradualmente, hasta que todas esas réplicas se disuelven en el aire.

El relato de P. L. Travers pone de manifiesto una realidad innegable: dentro de cada uno de nosotros existe una legión de yoes, una galería de personajes a los que a menudo confundimos con nuestra verdadera esencia. Nos identificamos con estos roles, a veces a un grado tal que nos alejan de lo divino, del vacío, de la *nadeidad*, un estado anhelado por muchos místicos en su búsqueda espiritual.

Si nos preguntamos cómo llegaron a habitarnos estos personajes, cómo se gestaron, pronto nos daremos cuenta de que son roles hereditarios, producto de tramas familiares, pasiones gregarias o estrategias de autodefensa ante la agresión del mundo. Disfraces que, en el fondo, no nos pertenecen. Todo ello, fraguado en el carnaval específico de nuestra familia y de nuestro grupo social.

La actitud de soltar, de dejar caer, de renunciar incluso a la propia identidad, en nada se parece a la resignación. Tiene que ver con «decir sí a la vida», que es otro gran concepto que aportó el filósofo Nietzsche. Cuando uno entra en la trastienda de sus males y se pregunta quién sufre ahí dentro, se da cuenta de que el sufridor tiene distintas identidades. Puede ser un omnipotente que está empeñado en que las cosas sean de cierta manera, o una víctima a quien ya no le funciona su rol victimista, pero que se sigue revolviendo en el fango de su sufrimiento para reafirmar su lugar. También puede ser un perfeccionista que exige a la vida algunos puntos sobre las íes y que no es capaz de aceptar que Dios escribe recto con renglones torcidos. O puede ser alguien que le pide más placer a la vida y no lo obtiene, o alguien que, deseando ser admirado, no obtiene la adoración de los demás.

Dentro de la galería de los personajes que nos habitan, hallamos algunos que experimentan sufrimiento cuando la realidad no coincide con sus teorías y expectativas. Un ejemplo claro de esto se manifiesta en las relaciones de pareja, donde muchas de las dificultades se originan en el hecho de que la realidad de la relación no se ajusta a las profecías infantiles sobre lo que debería estar ocurriendo y cómo debe ser el compañero o compañera ideal.

Este sufrimiento a veces se complica en extremo. Imaginemos que mi profecía infantil establece que la pareja me va a querer y a dar todo lo que no me dio mi madre. Simultáneamente, intento satisfacer dos identidades opuestas: por un lado, la identidad del individuo frustrado que predice que cualquier experiencia afectiva será frustrante y, por el otro, la del anhelante que lo espera todo del encuentro amoroso. Así, mientras pueda permanecer entre el anhelo y la frustración, me sentiré en un terreno cómodo, conocido, aunque no sea feliz. Pero, de repente, puede que me

tope con una persona que no juegue a este juego y que mis identidades neuróticas entren en una profunda contradicción.

En síntesis, cada uno de nosotros alberga diversas identidades internas; en ocasiones, estas incluso entran en conflicto, chocan entre sí y obstaculizan nuestro acceso al bienestar. Liberarnos de ellas, soltarlas, permitir que se desvanezcan y *hacerse nada*, pues la fuente del vacío es el desapego, no implica perder nuestra esencia. Más bien, se trata de reconocer que, al desapegarnos de estas identidades, nos liberamos de una carga parasitaria que, por lo general, nos causa sufrimiento. El desapego nos guía hacia esa *nadeidad* que el budismo denomina *shuniata* o vacío pleno. En ese vacío, la nada se revela como una expresión de lo divino, brindándonos la oportunidad de aproximarnos a lo sagrado, a lo eterno y a un amor más profundo por la vida y por todos los seres vivientes.

EL DIOS KRISHNA Y LA VAQUITA

Las constelaciones familiares comulgan, a mi entender, con la idea tan oriental de que la espiritualidad consiste más en quitar que en añadir, más en vaciar que en llenar. Recurriendo a la metáfora taoísta del río que fluye, podemos decir que la vida espiritual acude a nosotros por sí misma, sin que debamos forzarla, cuando logramos apartar los obstáculos neuróticos que empantanar las aguas del ser. O sea, cuando aprendemos a restar en lugar de sumar.

La vida no siempre nos complace, e incluso cuando nos quita cosas, nos ofrece algo aún más importante. Esta reflexión se destaca en una historia protagonizada por el dios Krishna. Durante las fiestas en su honor, eran muchas las personas que se presentaban ante Él. Cuando alguien lle-

gaba con veinte camellos, Krishna celebraba su riqueza diciendo: «Te regalo veinte camellos más». Si alguien tenía cuatro hijos, le concedía cuatro más. Pero de pronto se acercó un hombre harapiento que traía consigo una vaca desnutrida, su único sustento. Entonces, Krishna levantó la mano, señaló la vaca y esta cayó fulminada. Se hizo un grave silencio: la actitud de Krishna resultaba incomprensible. ¿Por qué les concedía tanto a quienes tanto tenían y, en cambio, le quitaba lo poco que tenía a quien prácticamente no poseía nada? La respuesta de Krishna fue contundente: «Era lo único que aún le alejaba de mí».

Sus palabras confirman que todos deberemos perderlo todo en algún punto para estar realmente cerca de Dios. No me refiero a nuestras vacas o a nuestros hijos, sino a perder cualquier idea acerca de lo que somos, permitiendo que todas aquellas identidades que tan en serio nos tomamos mueran o se transformen.

A menudo, cuando alguien acude a trabajar un tema en uno de mis talleres, le pregunto: «¿Quién sufre dentro de ti?». La respuesta es siempre la misma: sufre aquel que quiere algo distinto de lo que la realidad le está ofreciendo. Sufre quien no es capaz de aceptar los hechos tal como son. Sufre aquel que se siente incapaz de decir sí a la vida. Sufre el perezoso, el asustado, el indolente, el orgulloso, el omnipotente, el ventajista, el esforzado, el salvador, y tantos otros que viven en nuestro interior, es decir, todos los pasajeros del taxi.

Sufre aquel que aún no ha tenido la suerte de ser invitado al cumpleaños de Krishna. Sufre aquel que todavía se aferra a su vaquita.