

Introducción

Una condición generalizada en el ser humano es buscar un responsable de su infortunio y asumir el papel de víctima, el cual, le resulta más cómodo y a veces, hasta útil para proyectar o desviar las emociones producidas por sus frustraciones. Pero ésta no es la idea que queremos expresar con la frase que da título a este libro: Víctima de víctimas.

No queremos animar a nadie a eludir la responsabilidad de su vida, perdiendo la oportunidad de realizar cambios positivos que resulten en su crecimiento interior y en una mayor calidad de vida.

El ser víctima de otros que anteriormente han sido a su vez víctimas, es una realidad que puede considerarse inherente al ser humano. La existencia de este hecho es independiente de que se conozca o se ignore, de que se admita o se niegue; sencillamente forma parte de la realidad que vivimos. Por supuesto no es toda la realidad, pero sí es un hecho real. Sólo hay que pararse a considerar algunas de las cosas más elementales que dan identidad a la vida de cada persona, y reconocer que la realidad existencial de cada uno depende en parte de lo que le ha sido dado, sobre lo cual no tiene ningún tipo de control.

No tenemos constancia de que nadie haya escogido el país en el que ha nacido, o la familia de la que forma parte, ni los genes que determinan el que sea una persona baja, gruesa, con los pies planos, la nariz grande y los ojos oscuros. De la misma forma que tampoco nadie le preguntará

su parecer sobre muchas de las circunstancias que tendrá que enfrentar, tales como enfermedades, pérdida de seres queridos, separación de los padres, abusos o injusticias.

Quien sea incapaz de dejar de autocompadecerse, pensará que estas desgracias sólo le ocurren a él; pero lo cierto es que a sus padres, abuelos y bisabuelos les ocurrieron cosas similares o peores. Nadie se escapa de cargar con algún tipo de consecuencia relacionada con aquello que vivieron sus ancestros, de la misma manera que esos ancestros también tuvieron que sufrir las consecuencias de los errores de aquellos que les precedieron y de las circunstancias que les tocó vivir.

Una mujer (P) expresaba en la consulta que se sentía muy sola; estaba casada, tenía dos hijos y reconocía ser afortunada, pero se sentía sola. Este sentimiento de soledad no obedecía a ninguna cuestión relacionada con su situación actual. En su familia de origen, ella había convivido con sus padres y dos hermanas, pero también había experimentado el sentimiento de soledad. A lo largo de su vida nunca le habían faltado amistades y siempre había sido una persona muy activa, sin embargo la sensación de vacío interior nunca le había abandonado.

Recibió tratamiento psicológico y durante una temporada que se sintió deprimida tomó medicación, pero la soledad y la tristeza no fueron superadas.

Era evidente que esta mujer era víctima de un sentimiento de soledad esencial resistente a las relaciones, a las actividades y al tratamiento convencional. Muchas veces había luchado contra este estado de ánimo intentando llenar su vida de diferentes maneras, pero terminaba sintiéndose frustrada. Algún profesional de la salud le dijo que su mejor opción era aceptarlo e intentar disfrutar de lo que tenía.

Toda disfunción tiene una causa, y en este caso la causa original se encontraba dos generaciones más arriba. La madre de P siempre experimentó una profunda tristeza que podía apreciarse en sus ojos: se quedó huérfana de madre a los seis años y fue cuidada por una tía que no fue capaz de darle el amor y el consuelo que necesitaba. A los 14 años se fue a trabajar de asistente de hogar en una familia que vivía lejos de su pueblo y allí estuvo hasta que se casó.

Aunque se casó con un buen hombre y tuvo tres hijas, todos los días se acordaba de su madre y se sentía muy triste y desamparada. Sin proponérselo, nunca pudo ser la madre amorosa que P necesitaba. Aunque P creció a su lado, no la sintió con ella. Su cuerpo estaba allí, sus manos hacían la comida y la vestían, pero su alma estaba mirando en otra dirección: en la dirección que mira una niña de seis años cuando un día a su madre se la llevan de casa y no vuelve.

Si P no resuelve su soledad esencial, puede tratar inconscientemente de que sus hijos llenen este vacío. ¿Qué ocurre entonces? En primer lugar, sus hijos nunca podrán llenar un vacío que sólo puede ser llenado por la madre de P. En segundo lugar, esto representaría una carga demasiado pesada para ellos, por lo que los hijos volverían a ser, de otra forma, víctimas de los desajustes que trascienden generacionalmente.

Aunque a P la vida la ha cargado con la soledad de la ausencia anímica de su madre, ahora tiene la posibilidad de liberarse de esta carga y disfrutar de sus hijos como lo que son, al tiempo que ella puede hacer de madre y “darles” lo que necesitan en vez de tratar de “recibir” de ellos y usarlos como un sustituto.

Si se centra la atención sobre el efecto y no sobre la causa del problema, tratar de resolverlo resulta muy difícil, más aún cuando la causa se encuentra en el seno de la familia. La pérdida de la abuela tuvo atrapada a la madre de P toda su vida, impidiéndole a ella vivir la vida y llenar la de su hija.

Nadie le ayudó en su día a elaborar y resolver ese duelo liberándola de esa trampa. Este fue el “nudo” que impidió al Amor, como energía anímica esencial, fluir y trascender generacionalmente.

La Terapia de Configuración Familiar (TCF) permite descubrir cuál es la causa real de cada problema y trabajar en ella para resolverla. ¿Qué significaría en este caso? Simplemente, hacer lo que no se hizo en su día con la madre de P: elaborar el duelo. Después de elaborado el duelo, la madre de P puede permitir que el amor de la abuela fluya a través de su vida para que llegue a su hija. Y en el momento que eso ocurra, P será liberada de ese sentimiento de profunda soledad, pudiendo hacer de madre de sus hijos.

A partir de aquí es posible que al lector se le ocurran muchas preguntas (es de esperar, en cualquier caso). Siendo conscientes de ello, intentaremos en las siguientes páginas hacer una exposición que permita desarrollar una visión más amplia de la importancia que tiene en la vida de las personas lo que ocurre dentro de los sistemas familiares. Veremos en qué consiste la TCF, su alcance tanto en el diagnóstico como en la solución de los problemas personales, de relación, trastornos y enfermedades que son muy resistentes a otros tipos de tratamientos más convencionales. Identificar el fatalismo en la vida de las personas y cómo liberarse de él. Conocer las aplicaciones de esta técnica a otros tipos de sistemas sociales y experienciales. En definitiva, presentar algo que para muchos será nuevo y sugerente a la vez que, posiblemente, chocante y difícil de encajar en sus esquemas de conocimiento sobre la vida. Pero podemos asegurar que, si el lector abre su mente, se encontrará con una visión de la Realidad más amplia y profunda, que puede dar respuesta a muchas cuestiones admitidas anteriormente como fruto de la casualidad o injustamente atribuidas a la responsabilidad personal.

La Terapia de Configuración Familiar (TCF), está basada y desarrollada a partir de la Terapia de Constelaciones Familiares de Bert Hellinger, la cual ha venido a ser un salto cualitativo en la evolución de la terapéutica psicológica. Representa, en sí misma y a través de sus diferentes aplicaciones, un nuevo horizonte de posibilidades para trabajar con todo aquello que puede considerarse un sistema. De hecho, es una terapia sistémica de notable eficacia y gran versatilidad. Funciona con la misma agudeza y eficiencia tanto en un sistema familiar como en una institución u organización empresarial. No importa lo complejo que pueda ser el problema o lo vasta que pueda ser la organización; es como ver el laberinto desde arriba: la solución siempre se encuentra al alcance del observador.

Hemos intentado que este libro pueda ser una guía para profesionales del ámbito de la sanidad, de la psicología, de la pedagogía, de asuntos sociales o de la asesoría empresarial e institucional. A la vez, que pueda ser un medio para acercar este interesante conocimiento a aquellos que están siempre dispuestos para enriquecer su espíritu. Y

sobre todo, que pueda abrir una puerta a la esperanza para muchos que están buscando ayuda para sus males y hasta el momento no han podido resolverlos. No queremos decir con esto que la TCF es la panacea de las terapias, pues muchas veces hay que trabajar conjuntamente con otras técnicas o recursos para resolver problemas de manera definitiva; pero sí podemos asegurar que para todo asunto que tiene una causa sistémica (y el porcentaje de ellos en la vida es mucho más elevado del que podemos imaginar) la TCF tiene éxito probado y a menudo resultados realmente espectaculares.

La última cosa que deseamos decir en estas líneas hace referencia a la dificultad de comprender de manera completa la TCF si no se ha presenciado una sesión práctica. Al ser conscientes de ello, intentaremos en este libro explicarlo con detalle y poner muchos ejemplos; pero todo aquel que desee asimilar plenamente lo que sigue, debería asistir a cualquier taller de TCF o de Constelaciones Familiares, para poder experimentar de manera directa lo que a la imaginación, condicionada por el conocimiento personal de cada uno, le es difícil de captar.

La experiencia muestra cómo, después de presenciar una sesión de TCF, las personas suelen experimentar cambios profundos. El primero se refiere a la comprensión de algo que en principio podría calificarse como mágico, y luego puede asumirse como natural. El segundo cambio se relaciona con la nueva manera de ver a los demás: con más empatía, comprensión y misericordia. Y el tercero afecta directamente a la actitud personal, puesto que todo el que asiste puede verse reflejado en los demás y esto ayuda a hacer una cura de humildad.