



El papel del
acompañante
sistémico

INCURSIONES
SISTÉMICAS

Presentación

En realidad, como se ha mencionado con anterioridad, bajo la mirada amplificada que supone la visión sistémica, en la vida de cada ser humano no hay nada que “arreglar”, sino más bien mucho que comprender.

En este sentido, la mirada sistémica supone una vía de expansión de autoconsciencia en la que el acompañante del camino, el Terapeuta Sistémico Transpersonal, no persigue como fin último la resolución de conflictos, ni tampoco el llegar a situaciones de resolución ideales. Su tarea consiste más bien en propiciar que la persona que solicita su acompañamiento pueda aceptar su realidad tal como es y fue. Y ello requiere, ni más ni menos, que de consciencia y autocomprensión.

Reconocer la verdad puede, a priori, ser doloroso. Ya sea por vergüenza, por temor a ser juzgado o, sencillamente, por el dolor que a veces supone recordar y ponerse en contacto con determinadas circunstancias, es frecuente tener esta idea de la verdad: la idea de que desvelarla duele.

Sin embargo, hay otra lectura de la verdad, y es la de que tan solo experimentándola podemos reconocer lo que hemos estado evitando. Desde esta perspectiva, la verdad da fuerza. Esta “verdad” supone ver donde estamos y reconocer lo que sentimos honestamente, sin maquillaje...

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

Tendemos a hacernos ideas idealizadas creyendo mágicamente, como hacen los niños, que así la realidad cambiará, cuando lo cierto es que estas idealizaciones quitan fuerza y nos mantienen enredados. Perdemos mucha vitalidad tratando de negar o maquillar la realidad de lo que hemos vivido. Acompañar a una persona a que acepte la realidad, su realidad, o el mayor grado de realidad posible, es lo más valioso que podemos hacer como acompañantes. Y para estar facultados para ello, nosotros mismos tendremos que haber llegado al mayor grado de aceptación posible de nuestra realidad.

El acompañamiento de este delicado y profundo proceso de progresiva comprensión e integración de las contracciones y contradicciones que atesora nuestra identidad personal requiere, no de la acumulación de teorías y conceptos por parte del terapeuta, sino que éste transite el mismo camino que propone a quien acompaña. Es decir, para acompañar a otro ser humano en un camino de autoconsciencia, el propio terapeuta, cual guía, habrá de conocer por propia experiencia el territorio que propone.

Podemos planificar un estupendo viaje a una ciudad desconocida, conocer al dedillo la situación de las calles y de los lugares que queremos recorrer y, sin embargo, sentirnos desorientados y desubicados al transitar por su realidad física, y dudar del camino a tomar, que se ve y siente distinto en la realidad. Es incluso probable desestimar la ruta inicial al sentirnos impelidos a investigar nuevos parajes que nada tienen que ver con la idea original. Y es que la vida se crea mientras se transita.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

La vida es en sí misma un proceso de evolución. De la misma forma que, inevitablemente, antes de la vejez hubo una madurez, y antes de ella una juventud a su vez precedida de una adolescencia, una niñez, un nacimiento y una concepción, también la conciencia, siguiendo cierto paralelismo, sigue unas etapas en su camino de autoconocimiento desde un estadio preconsciente hasta un todo consciente. Y lo mismo sucede con las progresivas etapas por las que hemos discurrido como humanidad.

En cada etapa la realidad se percibe distinta y, sin embargo, objetivamente la realidad es la misma. Conforme se amplía la mirada interna del observador, es decir, su autoconsciencia, más elementos puede abarcar e incluir de su realidad, tanto de la circundante como de la interna.

Cada ser humano, en lo hondo de su existencia alberga el recuerdo de la totalidad, y anhela regresar a ella. Esto es lo que en ocasiones se ha denominado como *impulso de autotranscendencia*. Seguir este impulso supone transitar, inevitablemente, una serie de fases de las que hablan diversas tradiciones de sabiduría perenne.

A continuación, haremos un recorrido a través de estas etapas o estadios para comprender en qué puntos del camino de nuestro propio crecimiento y evolución puede la mirada sistémica contribuir a ampliar nuestra consciencia.

Tengamos en cuenta que cada fase incluye y amplía la anterior. Así como cada anillo de crecimiento del árbol supone la base para el siguiente, también nosotros, para llegar a la edad adulta, previamente atravesamos la niñez y la juventud.

Evolución de la consciencia

1-Conciencia de unidad

En el origen, la consciencia es consciencia sin más. No hay un “yo”, no hay un “tu”, no hay un “nosotros”. No hay consciencia separada, es decir, dual. En este estadio, el ser humano vive fusionado con un todo indiferenciado del que forma parte, sin ser consciente de ello, así como el feto es parte integrante del organismo materno y vive fusionado con él. Sin él no existe, solo existe en unidad con él.

A nivel humanidad, se trata de un estadio precedente en el que el ser humano se vivía en un presente perpetuo, un presente pautado por las necesidades básicas o instintos de supervivencia: comer, beber, excretar y multiplicarse.

El hecho de que la satisfacción de estas necesidades sea indispensable para la pervivencia tanto del hombre como de la especie, de alguna manera nos recuerda que por mucho que evolucionemos, lo hacemos a través de un psicocuerpo como vehículo, y gracias a él mantenemos el contacto con la tierra, con la materia, con “la realidad”.

Asimismo, nuestras memorias más instintivas, tales como el impulso de defensa ante el ataque o el miedo que nos lleva a la acción ante el peligro, permanecen grabadas en nuestro cerebro más antiguo, el reptiliano, garantizando así mismo la supervivencia.

Esta etapa se corresponde con la etapa de la humanidad más arcaica y primitiva, en la que éramos cazadores y recolectores, con una “vida en el paraíso” de la que habla el mito bíblico cristiano.

2-Conciencia de grupo

En la evolución de un ser humano, esta etapa se corresponde con la infancia. El feto nace y su cuerpo ya no forma parte del de su madre. Si bien depende enormemente de ella, con un vínculo muy fuerte, realmente podría sobrevivir físicamente con los cuidados de alguien que no fuera ella.

A nivel humanidad, con diversas sub-etapas, esta fase se corresponde con la sociedad agraria y los sistemas gremiales. En la base de esta etapa, se halla la fuerte necesidad de pertenencia que parece inscrita en la memoria celular del ser humano. Tan solo la pertenencia a un grupo (tribu, familia, clan) proporcionaba la seguridad y estabilidad necesarias para el desenvolvimiento de la vida.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

Se trata de un estadio prepersonal, ya que no hay todavía una conciencia del yo –el yo no alcanza a ver el tu–, sino una conciencia del “nosotros”: *“Sin el grupo no puedo existir, no puedo sobrevivir, moriré”*.

La unidad con el origen pervive en forma de mito. La religión se configura como una fuerte autoridad moral. El sacrificio, y el culto en general, ponen en contacto al hombre con los dioses.

En el plano terrenal, esa autoridad se traslada al grupo. En el seno del grupo el yo se siente protegido, seguro e inocente. Es una vida basada en la tradición, el deber, la honra y la moral. El grupo determina lo correcto y necesario para pertenecer a él, es decir, lo que está “bien” y lo que está “mal”, lo obligado y lo prohibido. Ver la realidad desde un punto de vista distinto al que marca el grupo supone el riesgo de exclusión, el temido destierro que puede conllevar la muerte.

En esta etapa la responsabilidad está fuera: en el caso del niño son papá y mamá quienes deciden y protegen, no existe la voluntad personal, y su vida sigue dependiendo de ellos.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

En el caso de un adulto que no ha completado esta etapa de madurez o nivel de conciencia, la responsabilidad de sus actos se deposita en el grupo del que forma parte y en el que se siente protegido, ya sea una fe religiosa, un club, un partido político, el estado, la nación... Y en el plano personal, la responsabilidad se deposita en las normas y actitudes interiorizadas y que son cumplidas sin cuestionamiento.

El tiempo en esta fase es circular, cíclico, como las estaciones. Los hechos regresan al principio y el ciclo comienza otra vez, como sucede con los hijos que perpetúan el oficio y los patrones de los padres.

La vinculación al grupo hace soportable el dolor por la pérdida de la unidad original o la llamada "*expulsión del paraíso*", que supone el primer despertar de la conciencia. Sin embargo, en esta fase el paso de la *individuación* aún no se valora como un progreso, sino como error y destierro.

Esta imagen está en nuestro inconsciente y se reactiva ante cualquier cambio de apertura a lo nuevo, suponiendo un gran reto a superar en el camino de autoconsciencia. La añoranza de "los viejos tiempos" tiene aquí su fundamento. Hay una añoranza y aspiración a esa antigua ausencia del yo, de fusión unitaria, pero en su versión regresiva, preconsciente, que se puede confundir con la *unidad supraconsciente* que en su natural impulso evolutivo el alma anhela y que no se comenzará a atisbar hasta haber completado el siguiente nivel: el de la conciencia personal.

3- Conciencia personal, conciencia del yo.

La pubertad y su cambio hormonal son el preludio de la juventud, ese periodo de la vida en el que necesitamos experimentar para desarrollar nuestra individualidad y encontrar un lugar propio en la sociedad y en la vida. Se trata de un tránsito del niño al adulto, del nosotros al yo y también al “mí mismo”. Se hace patente una necesidad de búsqueda de la propia identidad, más allá de lo establecido por la familia, con la que no es extraño entrar en conflicto y rebeldía, con sentimientos de incompreensión y necesidad de separación. Sin embargo, en esta etapa todavía necesitamos de la familia, hasta que la completamos y

abandonamos la casa parental.

Este paso confronta con la necesidad de decir “no” para poder reafirmar el propio “sí”, aquello que cada uno siente que quiere para sí mismo. Este es tal vez de uno de los mayores retos para completar nuestra individualidad, pues ese “no” confronta con el miedo a la muerte que suponía dejar de seguir al grupo, con sus leyes, normas y tradiciones, para decir sí a algo que brota internamente y nos obliga a abrirnos a lo desconocido, al futuro. *“No a ser médico como tu, papá o mamá, no a trabajar en el negocio familiar como forma de darle continuidad, no a cargar con lo que no es mío...”*

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

En este desarrollo y consolidación del ego se despliegan el poder y el control como forma de protección que, como contrapartida, a la vez nos separan del todo. Un camino que supone atravesar una soledad profunda, la *noche oscura* del alma y de la humanidad, en la que todavía no se atisba el amanecer de algo nuevo y la incertidumbre se presenta como asidua compañera.

A nivel tanto de humanidad como de desarrollo individual, en este estadio se consolida la estructura mental, la conceptualización del mundo y, como contrapartida, el materialismo sin sentido existencial. Es el triunfo de la racionalidad que divide, analiza, categoriza y desmenuza la experiencia manteniendo los sentimientos bajo control.

Es la era de la Ilustración, de la ciencia, del progreso horizontal o terrenal, de la mente racional, del Estado de derecho, la democracia... La ideología y el partido político sustituyen en muchos casos a la religión, que en este nivel se elige libremente.

El tiempo se concibe en esta fase como lineal, con un pasado, presente y futuro en el que el futuro es una consecuencia del pasado, en un juego determinista de causa-efecto que lleva a perpetuar nuestros programas mentales hasta poder abrirnos, en la siguiente etapa, a la confianza de un *por-venir* que viene a nuestro encuentro desde las infinitas posibilidades de un futuro todavía no escrito.

La psicología tradicional, el conductismo, el psicoanálisis, las terapias humanistas... han sido y son útiles para ayudar al ser humano a consolidar este nivel de conciencia personal, tan necesario para poder ver y reconocer a un "tu". *"Como me veo y me reconozco, puedo verte y reconocerte"*.

Sin embargo, tal como el río lleva en sí el recuerdo del todo del que procede y al que se dirige, sin más posibilidad que avanzar hacia delante, así el ser humano, en su pequeña conciencia anhela recuperar el sentido de totalidad perdido, y solo puede hacerlo avanzando hacia lo desconocido.

4-Conciencia de vinculación.

En la escalera de la vida biológica llegamos a la primera madurez y, tras un largo camino en soledad, puede surgir el anhelo de crear lazos, tener hijos y formar una familia propia; es decir, de pertenecer a un grupo nuevo, elegido (aunque esto no es así todavía en todas las partes del mundo, sino solo en aquellos lugares en los que se ha alcanzado este nivel de conciencia), en el que constituimos un "nosotros" formado por adultos en una relación de igualdad. Esta forma de vinculación más madura parte de percibirse como un *yo sin máscaras* que ve en el otro a un *tú sin máscaras*. Es decir, ahora se abre la posibilidad de vivir, en el seno del grupo, un "nosotros" en el que, a su vez, cada cual es sí mismo. Hay un Tú con el que compartir, y en el que confiar desde el amor, con una conciencia inclusiva, comprensiva, colaborativa, intuitiva y compasiva.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

Completada la etapa anterior, no se disuelve la individualidad consolidada, por lo que uno no se “pierde” en el grupo. Este “nosotros” se abre a algo mayor que las partes, dado que incluye al universo individual de cada uno para formar algo nuevo, abierto al porvenir.

Desde el presente hacia delante: no es la reproducción de lo antiguo, que quedó atrás.

Este paso supone soltar el control protector del nivel anterior para abrirse a la confianza, a la entrega y al compromiso. Se vive desde la confianza en la vida, con el corazón abierto y despierto, y con una actitud de disponibilidad para con la vida.

En este estadio, uno escucha a la inteligencia de su corazón, y se guía por las respuestas que ya están ahí, ante lo que la vida requiere y muestra.

Esta confianza permite salir de la imposición de la voluntad personal y abrirse a una voluntad mayor, a aquello que quiere expresarse y materializarse a través nuestro. El *Todo* se convierte en el campo de posibilidades que desde el futuro nos sale al encuentro. Nos dejamos encontrar por ello, por lo desconocido. Los procesos suceden en nosotros, dejamos de empujarlos, dejamos que las cosas sean, crezcan y sucedan. El móvil de las acciones es el Amor, un amor que más tiene que ver con un estado de consciencia, que con el habitual movimiento de atracción-rechazo de las etapas precedentes.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

Al estar en paz con el pasado, podemos dejarlo allá y abrirnos plenamente a la vivencia del momento presente, desde el que sentir y percibir qué es lo que corresponde ahora. Dejamos de acumular experiencias y profundizamos en ellas entregándonos al proceso de vivenciar.

Desde esta conciencia comenzamos a contemplar a los otros seres humanos y a la vida con los ojos del amor. Esto supone sentir a la humanidad como una hermandad. Se despierta la solidaridad, pues uno puede ver al otro como un igual, un ser humano, al fin y al cabo, independientemente de las diferencias culturales. De ahí la importancia de completar el nivel anterior. Superada la previa separación, se desvela entonces la vivencia de sentirse de nuevo unido y de encontrarse con uno mismo.

A nivel humanidad, en algunos lugares del mundo, y solo un cierto número de individuos, están transitando de la conciencia individual a la conciencia de vinculación, no por el hecho de formar una familia, sino por los mencionados valores que conlleva.

5- Conciencia de servicio y de misión de vida.

A nivel de los ciclos de la vida humana corresponde al adulto maduro.

En este nivel de conciencia se ha trascendido la voluntad y la importancia personal, y el individuo siente la llamada de la esencia, que en realidad siempre ha estado ahí. El móvil de su acción es la vocación, la *voz de una acción* que proviene de algo mayor que el sí mismo. Es la voz de la conciencia misma, que quiere expresarse y manifestarse a través del nivel personal, y a cuyo servicio el individuo se siente impelido a ponerse.

La cualidad interna de la vivencia en este nivel se define como un *estado de flujo*, una sensación de claridad, calma y certeza acompañada de fuerza que lleva a “hacer exactamente lo más adecuado para ese momento”.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

Este estado, no como estado de conciencia estable, sino como experiencia pasajera, no es ajeno al proceso creativo en el mundo del arte, o al mundo del deporte de élite. Se trata de una vivencia que, quienes la han tenido, describen como *“sin tiempo..., como si algo más grande me poseyera, y entonces mis piernas se movieran solas (o mis manos pintaran solas)...”*. Sin embargo, si quien es “tocado” por este estado no ha atravesado y consolidado el nivel anterior, no experimenta una transformación duradera; en tal caso, este tipo de vivencias pueden más bien quedarse en “experiencias transportadoras” que inflan el ego, pudiendo generar incluso desequilibrios dolorosos. Es el caso de escritores o compositores “atormentados” que no han consolidado los niveles anteriores de conciencia y maduración.

Claro que hay una diferencia importante entre este tipo de “misión” y aquella a la que se sentían llamados los misioneros de la doctrina cristiana, quienes comenzaban su labor de llevar la fe cristiana a lugares donde se desconocía hacia el siglo XVI. También hay una gran diferencia con respecto a la misión que pudiera tener, por ejemplo, Hitler, quien se sintió “llamado por una voluntad mayor”.

Y la diferencia tiene que ver con el estadio de conciencia del individuo que siente tal llamada. Si la conciencia del individuo gira en torno a la pertenencia al propio grupo,

(recordemos que, desde dicho nivel o estadio, el “otro”, es decir, el que forma parte de otro grupo, es visto como un ajeno y, por tanto, no se puede sentir empatía hacia él), no reconoce todavía al otro como a un ser humano igual. En tal caso, este individuo sentirá que su visión del mundo es correcta y la de los otros, en consecuencia, falsa, por lo que se siente llamado a convertir a los demás a “su verdad” o a salvar al mundo entero, ya sea con palabras o armas.

Los ideales, al igual que la ideología y el idealismo, son expresiones del mencionado nivel de conciencia grupal. Como ideal, la idea reclama para sí una posición especial, así como validez universal, para todo y para todos, y por ello se vuelve impositiva y destructiva.

De aquí la importancia de que la *conciencia de servicio* esté conectada con la *conciencia de vinculación*, es decir, con el filtro del corazón, pues por medio de esta conexión se elude la tentación de imponer una visión y una verdad a los demás.

6- Conciencia de totalidad.

Nos adentramos en la vejez. Si uno se pliega al movimiento de hacerse viejo y al anuncio del tránsito a la muerte, la vida se ensancha. Liberado de obligaciones cotidianas, el espíritu puede entregarse a la contemplación, a la atestiguación, a sencillamente SER.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

Esta conciencia es inclusiva, unitiva, *supraconsciente*. Lo abarca todo..., todo lo que “es”.

Todo es “no diferente” y, por ello, indiferente. Esta suprema indiferencia proviene de una apertura que no juzga, que no evalúa lo que es. Todo tiene el mismo valor, todo es válido por el mero hecho de existir. Se despliega una mirada indivisa de la realidad, más allá de los opuestos, más allá del espacio y del tiempo. Esta visión permite reconocer, al mismo tiempo, al *Todo* y a nosotros como parte de él, al igual que la ola se sabe ola, a la vez que océano. Se trata de un estado *transracional* que trasciende la razón, incluyéndola, desde donde se vivencia la simultaneidad de estar en el mundo y ser su espectador.

Esta conciencia es anterior a la unidad total, otorgando la capacidad de apreciarla.

7- Unidad. “Ser Uno con el Todo”.

En la biología humana, este último nivel correspondería a la trascendencia, a la muerte.

Según textos de filosofía perenne, corresponde a un estado de no dualidad, referido en algunas tradiciones como *Iluminación o Nirvana*, la *disolución completa del yo en el Todo*.

Las fases del mapa precedente no siempre se producen según la secuencia temporal especificada. Por otra parte, con frecuencia, siendo por edad biológica adultos, es posible que sintamos que todavía no somos cien por cien nosotros mismos, que algo no fluye en

nuestra vida, que no alcanzamos la paz que tanto anhelamos y que, para avanzar, necesitamos ayuda.

Este camino de ampliación de consciencia que propone la Terapia Transpersonal en general, y la Terapia Sistémica Transpersonal en particular, se configura como una vía sumamente interesante para integrar aspectos que, de manera inconsciente, dificultan el necesario paso de la conciencia grupal a la conciencia individual.

EL PAPEL DEL ACOMPAÑANTE SISTÉMICO

A lo largo de este proceso transitamos desde la dependencia y el condicionamiento familiar, propios de las primeras etapas del desarrollo, hacia la individualización, la apertura a nuestro propio destino y la vocación de servir a la vida, propios de los estadios más avanzados de la consciencia. La mirada hacia nuestro sistema familiar será, en este sentido, un importante “catalizador evolutivo” del mencionado proceso de individualización y maduración.