



La relación entre Padres e Hijos

INCURSIONES SISTÉMICAS



EDT_e

ESCUELA ESPAÑOLA DE
DESARROLLO TRANSPERSONAL

Sobre los hijos

Khalil Gibran

Tus hijos no son tus hijos

Son hijos e hijas de la vida deseosa de sí misma

No vienen de ti, sino a través de ti y aunque estén contigo no te pertenecen.

Puedes darles tu amor, pero no tus pensamientos, pues ellos tienen sus propios pensamientos.

Puedes hospedar sus cuerpos, pero no sus almas, porque ellas viven en la casa del mañana, que no puedes visitar ni siquiera en sueños.

Puedes esforzarte en ser como ellos, pero no procures hacerlos semejantes a ti porque la vida no retrocede, ni se detiene en el ayer.

Tú eres el arco del cual tus hijos, como flechas vivas, son lanzados.

Deja que la inclinación en tu mano de arquero sea hacia la felicidad. !

El asentimiento a nuestros padres

Si queremos conservar el equilibrio, tendremos que ser niños para las personas que nos han dado la vida, adultos con quienes hayamos escogido como pareja y progenitores para nuestros propios hijos.

Svagito Liebermeister

El vínculo paterno/materno-filial es un tema epicéntrico de trabajo en el contexto terapéutico. En el ámbito del acompañamiento sistémico-transpersonal es, si cabe, aún más relevante. Ya en el siglo XIX, los psicoanalistas señalaron la importancia de esa primera relación para nuestro posterior desarrollo en la edad adulta. Según el psicoanálisis, cuando el vínculo paterno/materno-filial (en especial el materno-filial) es patológico, se convierte en la fuente de los desequilibrios que una persona vive a lo largo de su vida.

La Terapia Sistémica Transpersonal no se centra tan solo en la patología que pueda haber en este vínculo primordial. De hecho, desde la perspectiva sistémico-transpersonal, todos los vínculos tienen su "luz" y también su "sombra", y es gracias a esta dualidad por la que precisamente crecemos y devenimos plenamente humanos; es decir, aceptamos que, como humanos, tenemos nuestras grandezas y limitaciones.

Desde esta perspectiva, el vínculo paterno/materno-filial es la fuente que inspira el proceso de maduración de los hijos. Como sabemos, en las primeras etapas de este vínculo somos profundamente vulnerables al rechazo o bien a la aceptación por parte de nuestros progenitores; somos también sensibles a su dolor, así como a su capacidad de vivir con alegría y confianza. Así es que, inevitablemente, nuestra experiencia de este vínculo no solo nos influye (que sería una forma de nombrarlo un tanto reduccionista), sino que nos define.

La mayoría de las personas contamos, en lo hondo de nuestro corazón, con alguna herida fruto de ese primer vínculo con papá y mamá. Al fin y al cabo, ellos también son humanos. Pero, paradójicamente, la expansión de la autoconciencia es posible precisamente gracias al impulso de las propias heridas hacia la búsqueda interna.

Nadie está exento de experiencias dolorosas. Ello no depende de nosotros, sino de la vida. Lo que sí está en nuestras manos es la decisión adulta acerca de qué optamos por hacer con esas heridas: ¿Las utilizamos como "cilios", infringiéndonos una y otra vez ese dolor vivido antaño, o bien las convertimos en abono para florecer?

Necesitamos abono para que las flores crezcan, y lodo para que florezca el nenúfar. Necesitamos también dificultades para poder superarlas.

Thich Nhat Hanh

Las vivencias dolorosas nos anclan al pasado, atrapándonos en un "bucle sin fin" de enfado, tristeza, exigencia o esperanza infantil de que mamá y papá nos vengán a "rescatar". Como vimos en el tema Del niño interior a la fuerza del adulto, para avanzar en el camino de la maduración tendremos que atravesar, en algún momento, la resistencia a "soltar el pasado". Y esto, inevitablemente, nos llevará a mirar el vínculo con mamá y papá. Otra condición necesaria para transitar del niño al adulto, como también vimos, es la de asentir a nuestros progenitores, lo cual nos posibilita el poder tomarlos.

Asentir a nuestros padres demanda, como se ha señalado, la aceptación de su naturaleza humana: hicieron lo que hicieron, nos dieron hasta donde nos dieron. Y no hay más. Es frecuente confundir el ser padre o madre con cuestiones morales: ser padre y ser madre son roles que la vida otorga por haber concebido y parido a un hijo. Y solo esto. Cuando una persona se niega a reconocer que su padre es su padre, o que su madre es su madre, está oponiéndose en realidad a un hecho objetivo, biológicamente hablando. Podrá tener motivos para sentir rechazo, podrá también justificar de mil y una formas su enfado, pero todo ello no borrará, nunca, que es hijo de ese padre y de esa madre. Mientras esta persona no pueda reconocer tal hecho, estará en lucha con la vida.

Asentir a los padres no significa ver bien todo lo que ellos hicieron o dejaron de hacer, tampoco significa que hayan tenido que ser “buenas personas”. Aquí es donde estaríamos confundiendo la moralidad con algo que va mucho más allá. Asentirles es reconocer, sencillamente, que nuestro origen está en ellos, que llegamos a la vida a través de ellos. Nada más ni nada menos.

Bien cierto es que, en ocasiones, necesitaremos reconocer nuestras propias heridas, y ello implicará, en muchas ocasiones, decir “no” para luego poder decir, desde la aceptación y la rendición, “sí”. Nuestras heridas también merecen honra, puesto que, como dice Rumi: “La cicatriz es el lugar por donde entra la luz”. En realidad, el reconocimiento de los tramos dolorosos que hayamos podido vivir abren la puerta a la profunda aceptación de cada paso transitado, incluido de lo más lo difícil y doloroso. Este reconocimiento es el que precisamente nos permite entrar en la fuerza y en la mirada desnuda. Desde la desnudez de la mirada podemos ver más fácilmente las cosas tal y como son, sin confundirlas con nuestras emociones más infantiles.

Tras el “no”, podremos dejar a un lado la lucha y el desgaste que supone la negación. De hecho, tarde o temprano nos hacemos conscientes de que la negación de nuestro origen solo puede engendrar negación interna. Por el contrario, reconocernos como el fruto de la unión de nuestros padres, durara lo que durara o fuera como fuera ésta, es sinónimo de reconocerlos plenamente y quedar en paz con ellos... Y con nosotros mismos. Con este asentimiento nos validamos, al tiempo que nos reconocemos merecedores de la vida.

De este asentimiento profundo nace la posibilidad de tomar a nuestros padres. Este proceso no sucede de un momento a otro, sino que es continuo y progresivo. Cuanto más elegimos aceptar nuestra Vida y la de los demás, más profundamente nos introducimos en el movimiento de asentimiento a lo que hay. Este movimiento nos lleva, sin esfuerzo, a darnos cuenta y a comprender, de forma natural, que la aceptación de todo como es y de todos como son es la postura más proactiva con la vida. En la aceptación no hay lucha, ni tampoco el vano intento de negar algo que es, o que fue. Tomar a nuestros padres es abrirnos a recibir la fuerza de la vida que nos viene dada a través de ellos.

Mientras uno permanece emocionalmente ligado a la vida de sus padres, es decir, a sus alegrías, a sus pesares, a sus dificultades, etc., más anclado está al pasado y, por tanto, menos presente está en su vida. Así que el regalo más preciado que brinda la madurez es el de la presencia.

Cuando podemos asentir a nuestros padres y tomar de ellos, es señal de que ya no buscamos ni esperamos a que nos “den lo que no nos pueden dar”. Ahora lo buscamos en la vida y, además, sabemos que es nuestra propia responsabilidad el procurárnoslo.

Así, el amor que tal vez esperábamos que ellos nos dieran, lo desplegamos en nosotros al tiempo que lo ofrecemos a los demás; la exigencia deviene comprensión y ternura; la sensación de carencia se torna gratitud interna por lo que en cada momento nos da la vida; la violencia recibida se convierte en pasado y allí muere, abriendo paso a otras formas de relación.

Si esto nos sucede, podremos decir: “Todo comenzó con un acto de reconocimiento de mi origen, y derivó en mayor consciencia. En vez de repetir lo doloroso del pasado, generé más amor y posibilidades infinitas de vida” !

Características de la relación entre padres e hijos ! La principal característica del vínculo entre padres/madres e hijos es el desequilibrio en el que, paradójicamente, subyace el equilibrio y el orden de esta relación.

Tal desequilibrio se da, en primer lugar, porque los primeros (progenitores) llegaron a la vida antes que los segundo (hijos e hijas). La vida es transmitida de unos a otros y, en consecuencia, mientras que los progenitores “dan” lo más grande que puede ser “dado” –la vida misma–, los hijos lo reciben. Este hecho es el que genera un gran desequilibrio, gracias al que la vida avanza imparabile.

Solo hay una forma de que uno supere el desequilibrio y el consiguiente sentimiento de “deuda”, y es el de seguir dando en la dirección que marca la vida: hacia adelante. “Dar hacia adelante” significa que, cuando los hijos devienen padres y madres, experimentan lo mismo que años atrás experimentaron sus propios padres: el ver nacer a sus hijos y, a través de ellos, generar más vida. Hay quienes no tienen hijos, pero no importa: la forma de “devolver” en este caso también será el entregar hacia adelante, ya sea en forma de proyectos u otro tipo de servicio a la vida.

El reconocimiento de este orden natural conlleva paz para quien lo respeta, ya que su energía vital se focaliza hacia adelante, siguiendo de manera acompasada el curso de la vida. La sensación de “fluir con la vida” que vive quien está inmerso en este orden, es similar a la de bañarse en un río dejándose llevar por su corriente.

Al igual que la vida, que marca el orden de llegada de las generaciones de atrás hacia delante, también la corriente del río nunca vuelve atrás: a lo sumo, genera algún remolino para luego seguir impulsando hacia delante.

Esa agradable sensación de ser llevado por la corriente del río es posible experimentarla cuando nos entregamos, de la misma forma, a la corriente de la vida.

Ahora bien, si “luchamos” contra la corriente (la del río y la de la vida), nos agotamos tratando de ir a contracorriente; es desgastante, porque, por mucho esfuerzo que pongamos, no logramos remontar más que unos metros. Así sucede también con el orden natural de la vida: si tratamos de devolver lo recibido a nuestros padres, es ir a contracorriente; de la misma forma, si tratamos de resolver por ellos algo del pasado, es tratar de remontar hasta un punto del río que quedó muy atrás.

En el río de la vida, detrás de nuestros padres están los suyos: nuestros abuelos paternos y maternos. Ellos llegaron primero; delante de nuestros padres estamos nosotros: los hijos, que llegamos después. Todas las generaciones miran al frente, dando la espalda a los antecesores. La vida va de atrás hacia delante, nunca a la inversa.

Esta imagen es un reflejo arquetípico del vínculo existente entre padres e hijos y del flujo unidireccional del “dar”; una corriente que discurre de los padres a los hijos.

Uno de los conflictos más comunes surge cuando, de algún modo, intercambiamos los roles con nuestros padres. Hemos visto que en, ocasiones, los hijos se posicionan respecto a los padres como si ellos fueran “los grandes”; es decir, como si fueran los progenitores, y por su parte, los padres “hiciesen” de hijos.

En este sentido, el equilibrio en la relación paterno/materno-filial se restablece cuando cada uno reconoce su lugar, y el hijo o hija puede entonces desplegar sus propias alas y volar lejos del nido.!! !

Detectar y trabajar el desorden en consulta

En el contexto de la consulta es frecuente comenzar trabajando con la persona en la jerarquía de las relaciones de su sistema familiar, comenzando por la relación con sus progenitores. Podremos detectar la existencia de una transgresión en este orden o jerarquía a través de “señales” relativamente sencillas, tales como, por ejemplo, la forma en la que se refiere la persona cuando habla de la relación con sus padres: ¿Hay señal de arrogancia, de cierta superioridad o de desdén en sus palabras? ¿Hay enfado hacia mamá o papá en su forma de expresarse? ¿Habla de una profunda sensación de vacío? ¿Está pendiente en exceso de las necesidades de su padre o madre?

Si las anteriores respuestas son afirmativas, posiblemente exista una transgresión en la ley del orden. Con la práctica, aprendemos a reconocer estos indicadores sutiles y, a veces, no tan sutiles. La realidad es que es muy frecuente que, por un motivo u otro, la ley del orden sea trasgredida, con los consiguientes conflictos derivados.

Resulta muy clarificador para la persona el trabajar en el ordenamiento de la relación con sus padres (o incluso en la relación para con sus propios hijos). Para ello, podremos proponerle trabajar a través de visualizaciones, con muñecos o anclajes o, sencillamente, a través de la pronunciación de determinadas frases terapéuticas que llevan la mirada al desorden subyacente y que, sentidas en profundidad, contribuyen a restaurar el orden.

Podemos proponer a la persona sencillas prácticas para “testar” dónde y cómo se sitúa en relación a sus padres y, asimismo, cómo percibe a cada uno de sus progenitores.

A continuación proponemos una práctica, detallando su desarrollo paso por paso, que resulta útil tanto para “testar” la relación entre padres-hijos, como para iniciar el trabajo de reordenamiento. Se llevará a cabo, en una primera fase, en relación con la madre y, en una segunda, en relación con el padre. !

Visualización: Testar y reconocer la jerarquía entre padres e hijos

Entorna suavemente tus ojos y déjate guiar por mi voz (imaginemos que eres tú quien guía a la persona...). Lleva la atención a las sensaciones corporales: simplemente date cuenta de cómo te sientes en este momento: ¿Está tu cuerpo relajado? ¿Notas alguna zona más tensa que otra?

Durante este ejercicio te voy a pedir que mantengas tu atención constantemente en las sensaciones físicas. A través de la observación de estas sensaciones podrás acceder a comprensiones más profundas. Tan solo tendrás que “tomar nota” mentalmente de cada sensación, mientras te dejas acompañar por mi voz.

Ahora te invito a respirar un poco más calmada y profundamente. Siente tu vientre relajado y elástico... Siente cómo se expande y relaja con cada inhalación y exhalación... Ahora que estás en una postura cómoda y relajada, y que te sientes en un entorno seguro... visualiza / imagina / trae a tu consciencia la figura de tu madre. No tiene importancia si viviste muchos años con ella o no, si está viva o no lo está, si la conociste o no... Tan sólo imagínate que está enfrente de ti.

Date cuenta de cómo la visualizas o imaginas: ¿su imagen es mayor, menor o igual que tú?

Cuando la persona visualiza a su madre más pequeña que él o ella, esto suele venir asociado de un sentimiento de superioridad hacia ella, bien porque ésta es vista como débil o incapaz, o porque a su hijo/a le inspira lástima... En cualquiera de los casos, señala hacia el sentimiento en el hijo de ser “más grande que su madre”. En este caso, convendrá trabajar con el reconocimiento de la jerarquía de forma explícita. “Yo soy el pequeño. Tú eres la grande” “Tú llegaste antes; yo llegué más tarde”

Si, por el contrario, se ve a sí mismo mucho más pequeño enfrente de su madre, esto puede ser un indicador de que la teme, "haciéndose pequeño" en su presencia, o de que simplemente aún se siente como un niño pequeño...: "Yo soy el pequeño, tú eres la grande" "Ya he crecido, mamá. Ahora soy adulto" Estas frases tan obvias ejercen un efecto profundamente revelador para quien, por vez primera, se para a nombrar en voz alta quién es quién en la relación. Se trata de expresiones arquetípicas, por lo que su sentido va más allá de la literalidad. Frases de este tipo permiten reconocer una ley universal: la de que todas las cosas siguen un orden.

Luego podemos proseguir: ¿Cómo te sientes enfrente de ella?.

Tras indagar en las emociones que genera la sola evocación de la madre, se puede proceder a trabajar con frases de reconocimiento del rol, en las que también subyace el reconocimiento de la jerarquía: "Tú eres mi madre, yo soy tu hijo"

Permite que el efecto de estas palabras te inunde...

! Los padres son una unidad

Otro elemento clave a observar e incluir es el hecho de que, para el hijo, los padres son una unidad indisoluble.

La tentación de relacionarnos de un modo personal y distinto con cada uno de ellos nos aleja del lugar que nos corresponde. Somos hijos por igual de nuestro padre y de nuestra madre. Con esto, estamos señalando a la actitud interna de aceptación y agradecimiento a la vida que nos han regalado, y que va más allá de cualquier preferencia personal. En lo profundo sabemos que ambos, por igual, han sido necesarios para que hoy disfrutemos de nuestra vida.

Cuando nos relacionamos internamente de un modo diferente con cada uno de ellos, no podemos vivirnos como hijo de ambos, sino como preferido, amigo, hermano padre o madre de uno de los dos. Estamos, entonces, viviendo una "triangulación" por la que reemplazamos, sin saberlo, a un excluido u olvidado del sistema que aún está presente en la relación entre nuestros padres. Esta persona excluida u olvidada puede ser, por ejemplo, una pareja anterior del padre o de la madre, un hermano fallecido tempranamente, la madre o el padre de uno de los dos cuando han fallecido también tempranamente...

La decisión como hijos de considerar a nuestros padres como una unidad de la que somos el fruto, implica amarlos a los dos por igual, respetarlos y tenerles gratitud a los dos por igual. Esto produce, por resonancia, un importante efecto sanador sobre la relación entre los padres. A través de nuestra mirada por igual hacia ellos, facilitamos que ellos se miren como iguales que son.

Por lo tanto, es necesario tener en cuenta la significancia de este aspecto: cada hijo es una fusión única de sus dos padres. Como terapeutas al servicio de la vida y de los sistemas de las personas que llegan a nosotros, necesitamos soltar cualquier preferencia sobre los progenitores de nuestros pacientes. Será, en este sentido, importante que incluyamos y respetemos por igual a ambos, sean como sean. Esto significa suspender el juicio y asentir al padre y a la madre de nuestros clientes. Al respetar por igual a los padres de la persona que estamos acompañando, le estamos brindando también a ella nuestro respeto. Es una forma muy profunda de validación y reconocimiento que va más allá de las palabras. Que el terapeuta incluya a ambos progenitores no significa que esté constantemente mencionándolos o hablando de ellos al cliente, sino que internamente los respeta por igual.

Imaginemos que quien acude a consulta nos habla de su padre desaparecido desde la infancia. Años después, este padre reaparece y retoman la relación, pero el cliente sigue anclado en el rencor hacia él. Si como acompañantes sentimos rechazo hacia ese padre, lo estaremos excluyendo y, con ello, estaremos negando una parte de nuestro cliente. Mirar más allá del relato de la persona nos permite, a su vez, ver más allá de la relatividad de las historias de vida.

Nuestra mirada integradora para con el padre facilita que el cliente pueda también comenzar a mirar hacia su padre. En este caso concreto, la reconciliación con la figura paterna derivará en un sentimiento de completitud y en fuerza de vida.

Tengamos en cuenta que la madre se relaciona con nuestro hemisferio derecho, proyectado en toda la parte izquierda de nuestro cuerpo. El padre, por su parte, se relaciona con nuestro hemisferio izquierdo, proyectado en la parte derecha del cuerpo. Necesitamos a los dos para sentirnos equilibrados, independientemente de lo que haya pasado con ellos.

El siguiente ejercicio vivenciado en primer lugar por nosotros, nos ayudará a acompañar al otro en esta necesaria comprensión, relativa a lo esencial de la relación padres-hijos:

Os veo a los dos, por igual

Te sientas en postura de meditación. Tras unos instantes de centramiento y silenciamiento, llevas tu atención, suavemente, hacia tu respiración. Tomas consciencia de tus sensaciones corporales, así como de tu estado emocional en este momento. ¿Cuál es el contenido de tu "pantalla mental" en este instante? Sea lo que sea, le dices "Sí", acogiendo con amabilidad lo que el momento presente te trae, hasta sentirte internamente sereno/a.

Tu respiración es ahora más lenta y acompasada. Tus sensaciones internas están aquietadas.

Entonces imaginas, visualizas, percibes, sentados frente a ti a tu madre y a tu padre. Tomas la decisión íntima, que solo tú puedes tomar, de decidir amar a los dos de la misma manera, soltando tus preferencias hacia uno u otro.

Elijes, en este espacio de profundidad, relacionarte con los dos por igual y a la vez.

Y ahora, tomas un poco de distancia para permitir que tu mirada acoja a ambos, al mismo tiempo. Sin tener que desviar los ojos, los ves a los dos a la vez. Te tomas tu tiempo, el que necesites y, cuando lo sientas, te inclinas ante los dos, al mismo tiempo y por igual, los honras como la unidad que son: tus padres. Puedes llevar a cabo este gesto de forma imaginada o real. !