



**CONSTELACIONES
FAMILIARES
EN CONSULTA**

**FORMACIÓN DE
LA ESCUELA PARA
TERAPEUTAS**

Jonàs Gnana



LA FUNCIÓN DEL SÍNTOMA

¿Qué significados tienen los síntomas? ¿Para qué sirven?

Desde la mirada sistémica entendemos que lo que construye nuestra identidad, y por lo tanto nuestra salud y dificultades son las relaciones, pero sobre todo nuestra narrativa sobre ellas. Es decir, la forma que nos explicamos quienes somos y cómo nos relacionamos con los demás. La terapia sistémica se basa esencialmente, en cambiar esta narrativa. Reformular el modo en que vivimos en el mundo, es el modo en que percibimos nuestras relaciones.

El paradigma sistémico observa que el **desorden o el trastorno no está en la persona, sino en la relación**. Esto le otorga una importancia a la conciencia y su expresión relacional consciente e inconsciente, por encima de la circunstancias, los asuntos personales de carácter, y deja de ver la enfermedad como un factor aislado heredado de la biología, incluso de la genética. Por lo que al darnos el poder de transformación de la propia experiencia, podemos recorrer otro camino diferente para la sanación: nos convertimos en transmutadores de nuestro medioambiente y nuestro cerebro. La dimensión física no es la causa de la realidad, sino que es un factor detonante. Entendemos la patología como el resultado de un contexto relacional, que ha sido provocada por muchos factores, por lo que no somos resultado de la materia o de nuestro cuerpo, que está es afectado tanto por los pensamientos y emociones, como por del modo en que nos relacionamos con él. La identidad es fruto de nuestra narrativa, de nuestra mentalidad.

El desorden no está en la persona, sino en la relación, y en esta hay toda la proyección inconsciente de nuestra experiencia e identidad. Esto lo podemos reconocer fácilmente, en nuestra vida, donde un conflicto emerge en un espacio pero en otro podemos ser completamente adaptativos y eficientes. E incluso dentro de una misma relación pueden haber contextos donde la relación es funcional, pero en otros es desadaptativa y aparece el sufrimiento. No existe la persona neurótica, ni el psicótico, ni el alcohólico. Igual que no existe el asesino, ni el machista, ni la abusada. Existe alguien que tiene un funcionamiento depresivo, la persona que tiene una conducta egoísta o maltratadora. Pero después puede cuidar a sus hijos, y en algunos aspectos de su vida puede ser nutridor o empático o poder ayudar o querer a su hermano.

Si nos fijamos en nosotros mismos, no hay nadie que no tenga pensamientos llenos de violencia donde quisiéramos matar a alguien, o pasemos días deprimidos, actuemos de un modo completamente egoísta, hayamos maltratado psicológica o físicamente a alguien (quizá proyectado en un animal o en nosotros mismos) o incluso hayamos tenido alguna alucinación o actitud narcisista. Tenemos todas las personalidades del eneagrama, y todos los funcionamientos psicopatológicos posibles en algún momento. La diferencia es que cuando tenemos un niño en brazos que lleva una hora llorando, no lo tiramos por el balcón. Porque no estamos sobreidentificados con la experiencia o la proyección de nuestros sentimientos de aversión o el sufrimiento que se genera en una determinada situación. No matamos al bebé que nos



desespera, con nuestra madre cuando nos exaspera. Porque no estamos tan identificados con una determinada narrativa como para que ese Diálogo Interno sea el único o el protagonista de nuestra conciencia personal. Podemos relativizar una idea o incluso una percepción. Alguien que ha desarrollado una estructura de personalidad esquizoide o narcisista, no comprende que sólo él vive en su propio mundo, y que lo que percibe es sólo una alternativa o posibilidad.

Cuando nosotros decimos que alguien es una persona depresiva, o un abusador o un mentiroso, decretamos con un diagnóstico que no lo puede percibir como una entidad sólida, inalterable en la que no podemos ver como un ser humano con muchas y diversas capacidades e, incluso identidades. Padre, carpintero, ladrón profesional, hijo, niño desamparado, inteligente. Y no podremos ver sus cualidades y capacidades que le permiten construir una resiliencia mayor para generar un proceso de transformación de su narrativa e identidad.

Algo fue revelador para mi, es comprender que el hecho que la percepción de una madre manipuladora y maltratadora, está siendo vista desde mi Identidad y Narrativa manipuladora y maltratadora. Cuando veo al alcohólico y no a la persona, cuando veo al narcisista y no al ser humano en su conjunto, estoy en una resonancia patológica que me impide la transformación de esta Identidad y Narrativa adictiva o narcisista, e imposibilita la ayuda al otro.

Por lo tanto hallar el equilibrio y el orden, implica reformular los síntomas en términos relacionales. ¿Quién es el alcohólico? ¿Cuál es la relación que genera un funcionamiento compulsivo, agresivo, suicida o este trastorno de personalidad? ¿Para qué estoy teniendo esta ansiedad? ¿Qué objetivo tiene esta dificultad económica, esta falta de motivación, o la conducta disruptiva de nuestro hijo? ¿Qué le estoy diciendo a mi pareja con esta depresión? ¿Qué mensaje envió a mis padres con la anorexia? De este modo, podemos llegar a comprender que el problema es la solución

La visión sistémica del síntoma se apoya en la idea de circularidad, donde todos los miembros del sistema familiar tienen influencia sobre todos de un modo consciente e inconsciente, y por ello el cambio en el comportamiento y actitud en uno modifica el comportamiento y la conducta en todos los demás.

El síntoma de un miembro del grupo familiar representa un funcionamiento familiar disfuncional. Para comprender el síntoma se debe poner la mirada no solo en el portador, en el paciente identificado, sino también en el sistema familiar, ya que el síntoma cumple, entre otras, la función de mantener el equilibrio de la relación familiar (o de otro tipo de sistema). Por lo que para comprender qué significa síntoma y cuál es su función, lo reformulamos en términos relacionales.

El síntoma ejerce diferentes funciones positivas y negativas a nivel relacional y en nuestro sistema familiar. Puede ayudar a definir de un modo más claro donde la situación es confusa,



llamar la atención sobre el conflicto relacional de la familia, a veces es una forma de desviar la atención de problemas mayores, reajustar fuerzas dentro del sistema familiar, redefinir el estatus de los diferentes miembros del sistema, y por último, la función más esencial de todas, es que el síntoma puede constituir un motor de cambio familiar ante una situación de disfuncionalidad. En este sentido, es importante tener en cuenta el hecho paradójico de que el síntoma, a pesar del sufrimiento que puede llegar a generar, no es un enemigo de la familia, sino un vehículo de cambio hacia el orden y el equilibrio (homeostasis).

El síntoma es un impulso inconsciente para el crecimiento y la salud, así pues, el objetivo terapéutico va más allá de la erradicación del síntoma en el paciente identificado; el fin último del terapeuta sistémico es que la familia logre, a partir del acompañamiento y la ayuda terapéutica, detectar y modificar las dinámicas disfuncionales, reestructurándose como sistema.

Cuando un paciente empieza a mejorar, a veces surgen problemas en otro miembro de la familia. Por ejemplo, después de que un paciente viniera con problemas de alcoholemia, y dejó la bebida y se rehabilitó, su esposa se deprimió. Naturalmente, ello puede aumentar la probabilidad de recaída del miembro que había empezado a mejorar. A veces un hijo asume un síntoma o una patología para evitar que sus padres se peleen o se separen.

Entendemos que el *síntoma está cumpliendo una función en la dinámica del sistema*, y a veces si desaparece el sistema se desequilibra, y sólo se estabiliza con la aparición de un nuevo síntoma. Estos mecanismos homeostáticos (de reequilibrio) son la base de la resistencia al cambio, orientada a mantener un equilibrio que no solamente afecta a las enfermedades emocionales, sino también a las físicas.

Lo que hace grande a un ser humano es aquello que lo hace igual a todos los demás seres humanos. Cada uno adquiere la Grandeza cuando reconoce que es igual a todos los demás. En las dificultades personales nos creemos especiales, algunas veces los problemas e incluso las enfermedades nos hacen sentir mejores que los demás por haber sufrido, y otros se sienten peores. Pero si como terapeutas podemos dar un espacio de igualdad a cada paciente, podemos sentir como tiene un efecto de fuerza y valor en el alma de cada uno. De este modo reconocemos nuestra propia Grandeza, y podemos ponernos lado a lado de los demás, a la par que ellos, exactamente iguales.

Muchas personas van a realizar una CF o algún tipo de terapia con la idea de que van a ser reparados como parte de una intervención completa. Con los facilitadores de las CF y de la terapia familiar también existe el concepto de que hay que solucionar todos los problemas. En esta idea preconcebida, estamos entendiendo que hay algo que cambiar en el cliente para que sea normal, porque tal como es no es suficiente o completo. Sin embargo, tenemos que cambiar de mentalidad respecto al prejuicio de que no somos completos tal como somos. Hay un



perfeccionismo detrás de este tipo de intervención que no permite ninguna paz y aceptación ante como se expresa nuestra vida en este momento.

Entonces a lo mejor hacen con el cliente unas 10 CF para solucionar o descubrir todos los aspectos de sus dificultades y con todos los problemas de su familia. y su trabajo, y su relación de pareja y con el dinero y con sus exparejas. Pero estos profesionales de la ayuda, cuánto más quieren hacer tanto más disminuye su fuerza para ayudar.

Todo estamos expuestos a lo mismo, y en nuestra vulnerabilidad a la enfermedad y a la muerte nos igualamos. En esta mirada el terapeuta se llena de fuerza él mismo y transmite esta fuerza, a quien muchas veces lucha para mantener ciertos privilegios para mantenerse como alguien peor o mejor. De algún modo siempre encontramos beneficios en la enfermedad y en el sufrimiento. Pero en actitud igualadora, estamos confiando en Aquello que une a todos en la vida y en la muerte.