

## ¿Qué significa ‘TOMAR A LOS PADRES’?

*“Si no es paradójico, no es verdad.” – Suzuki Roshi*

*“Lo opuesto de una verdad profunda suele ser otra verdad profunda.” – Niels Bohr*

En el mundo de las Constelaciones Familiares se habla mucho de ‘tomar a los padres’, una expresión que fue introducida y utilizada por Bert Hellinger para describir una determinada actitud de los hijos en la relación con sus progenitores, y que es un concepto básico dentro del marco teórico de las Constelaciones.

Pero, ¿qué significa ‘tomar a los padres’?

Se podría decir que es un asentir desde lo profundo del propio ser al hecho de tener justo este padre y esta madre que a uno le ha tocado, con sus luces y sus sombras. Que un hijo existe es resultado obvio y definitivo del hecho de tener estos padres y no otros, nuestra mera existencia se basa en ello. En este sentido cualquier dificultad o conflicto interno para poder asentir a sus padres hace que uno mismo se tambalee, como si uno perdiera la tierra bajo sus pies, cuestionando la propia existencia.

Esta expresión ‘tomar a los padres’ va mas allá de ‘aceptar a los padres’ o ‘respetarles’. En estas últimas uno puede mantener una distancia casi infinita hacia ellos, como “los acepto, pero no quiero saber nada de mis padres”. ‘Tomar’ significa entrar en contacto directo, tocarlo con las manos, permitir que lo tomado esté dentro de la propia esfera; y finalmente integrarlo en el propio ser.

Así que es un profundo acto de asentir a la realidad tal como es y cómo fue. Puede tener un efecto sanador inmenso en la persona que lo logra; incluso hasta el punto de conseguir encontrar la paz con la vida misma y tomarla tal como es.

Todo esto ha llevado a algunos consteladores a insistir a sus clientes, como si se tratara de un mandamiento absoluto que hay que cumplir, en que tomen a sus padres, habitualmente a través de una expresión verbal, a menudo acompañada por un gesto

corporal como una inclinación delante de ellos. No obstante, estos terapeutas olvidan una verdad esencial: **uno solo puede tomar algo de lo que está separado.**

Y para muchas personas es un largo y arduo proceso poder separarse de su madre y/o padre y salir de la relación simbiótica propia de todo niño con sus padres. Mientras que en la primera etapa de vida, el embarazo, el bebé está en plena unión corporal con su madre, una vez nacido se vincula inmediatamente con toda su alma a ella en primer lugar, y a su padre y los demás familiares cercanos después. Pertenecer es para el niño una cuestión arcaica de supervivencia y esto le lleva a una relación simbiótica con ellos. Es su 'tribu' y la necesita. Resuena con ellos, comparte sus valores y juicios, se preocupa por ellos y está dispuesto a lo que haga falta para verles felices que es su mayor deseo. En el 'tiempo mágico' de todo niño – hasta unos siete u ocho años - se siente poderoso para conseguirlo ya que en su fantasía lo está viviendo así.

Llegado a la edad adulta en muchos hijos se perpetúa esta actitud que se suele manifestar de muchas maneras, por ejemplo: puede que el hijo se sienta responsable de sus padres; o que los anhele con toda su alma ya que no pudo disfrutar lo suficiente de su presencia, sea física o emocional; o que los tenga instalados en su propio ser como entidades intrapsíquicas poderosas lo que puede ocurrir sobre todo cuando fueron abusivos con él en su infancia. En cualquier caso, dinámicas como estas le instalan y mantienen en una relación simbiótica, en que su propia identidad está mezclada con emociones, mandatos, expectativas y actitudes de uno o ambos progenitores.

Así que para algunas personas el siguiente paso en su proceso de maduración y sanación no es 'tomar a los padres' para superar un viejo rechazo o resentimiento hacia ellos, sino justo lo contrario: ¡separarse de sus padres!

Aquí se requiere la sensibilidad y la comprensión del terapeuta para captar que es lo que su cliente necesita. Porque para una persona así un acto de tomar a los padres solo reforzaría y agravaría la relación simbiótica y con ello el problema. El cliente casi siempre participaría en un acto terapéutico así, pero lo haría más bien para satisfacer u obedecer al terapeuta ya que le percibe como una figura de autoridad. Actuaría

desde su parte superviviente, alejando y traicionando con ello todavía más su parte niño o adolescente al ignorar sus experiencias y sus necesidades.

Cuando somos niños los padres nos parecen dioses omnipotentes y omniscientes. En la etapa de la adolescencia son más bien figuras de autoridad potentes y molestas a las que uno intenta ganar terreno propio y diferenciarse de ellos, luchando por una cierta autonomía. Una vez adultos los hijos suelen paulatinamente ver a sus padres como seres independientes de uno y percibirlos en el contexto de su propia historia de vida, por lo que pueden entender sus actos y su carácter no solo como padres, sino también como simples seres humanos con sus luces y sombras; y con esto cede la necesidad de juzgarles. Quizás se requiere incluso la adultez madura para conseguir esto. No obstante, 'tomar a los padres' incluye todas estas diferentes edades de la misma persona y solo entonces será un acto integral y sanador.

A continuación describo dos aspectos de mi experiencia como terapeuta que han mostrado ser eficaces.

"Solo soy la hija / el hijo": afirmarse en esta actitud y entrar en consonancia con ella es un paso decisivo para reubicarse en un lugar sano a la vez que humilde en su sistema familiar; ya que reconoce a la vez también la propia impotencia a la hora de 'salvar' a sus seres queridos y cercanos.

Igualmente es de gran ayuda desarrollar una buena relación con las partes propias en uno mismo, que podríamos llamar en su totalidad el 'niño interno'. Se trata de tomar conciencia de él, para a continuación cuidarle, protegerle, atender a sus necesidades y carencias, y de esta forma darse a sí mismo 'a posteriori' de forma simbólica y creativa lo que uno quizás no recibió en la medida necesaria en su infancia. A esto puede además contribuir de forma significativa la experiencia reparadora de relaciones sanas y nutritivas con personas cercanas en su vida actual.

Ambos actos sirven para tenerse más en cuenta y hacerse responsable de sí mismo, y son pasos hacia una mayor vitalidad y autonomía que finalmente llevan a la integración del Ser.

Una paradoja preciosa es que el soltar a los padres, dejándoles tal como son y cómo fueron es lo que nos libera, y que a la vez es una manera de tomarles. Mientras un hijo

adulto intenta ser fiel a sus padres no los toma sino justo lo contrario. Sigue en la relación simbiótica y no se ha encontrado a sí mismo. Recuerdo una frase de Stephan Hausner: "En última consecuencia, para poder vivir los hijos tienen que dejar morir a sus padres." Es esta actitud interna de dejarles atrás lo que separa al hijo de sus padres, y a la vez hace posible tomarles. No es por tanto primordialmente una cuestión de lo que uno como hija o hijo hace o no hace, es decir de sus actos. Estos son más bien un reflejo de la actitud y de las circunstancias personales de cada uno.

De paso también significa para el terapeuta un desafío: despedirse de sus fantasías o ideas del 'mundo feliz'. Porque en cada uno de nosotros hay un niño que desea una familia armoniosa. No obstante, si la realidad fue diferente hay que mirarla de cara tal como ha sido, sin querer cerrar en falso conflictos pendientes e ignorarles.

Un ejemplo: una mujer fue en su tierna infancia durante años abusada sexualmente con mucha brutalidad por su padre, mientras su madre hacía la vista gorda. Después de una adolescencia complicada, con el tiempo aparentemente se recuperaron las relaciones entre la hija y sus padres. Pero digo aparentemente, ya que el precio fue silenciar y negar lo sucedido, lo que tuvo en la hija el efecto de seguir en una fuerte disociación interna, para no sentir a su parte niña, llena de dolor, rabia, desprecio hacia sí misma y desconfianza hacia los demás. Esto además tuvo un efecto autodestructivo, amenazando constantemente su precario equilibrio interior en su vida de adulta. Ella asumió este precio, ya que por lo menos le facilitaba un sentimiento de 'tener padres' y no sentirse sola del todo.

Pero la situación se derrumbó al finalmente nombrar lo sucedido. Lo que por un lado fue un acto de lealtad consigo misma y especialmente con la niña herida en ella, causó por el otro lado reacciones como un fuerte y agresivo rechazo por lado del padre y una negación y culpabilización así como varios intentos de suicidio por parte de la madre. Después de un proceso intenso terapéutico de varios años ella consiguió sentirse a sí misma separada de ellos, donde 'tomar a los padres', quiere decir asentir a ellos tal como son, significa para ella actualmente: no quiero tener contacto con vosotros, ya que es dañino para mí.

Como muestra este ejemplo, se trata de asentir igualmente a las consecuencias de lo pasado y que también son una realidad. Con lo dicho hay que valorar y cuestionar las palabras de Bert Hellinger cuando postula “todos los hijos están bien, y sus padres también”. Lo que es cierto a un nivel existencial, no tiene que serlo siempre a un nivel personal. También aquí la clave es reconocer la realidad en todos sus aspectos; seguramente no es un simple blanco y negro, sino más bien una imagen multicolor. Si el terapeuta no lo hace, sino que insiste únicamente en que el cliente ‘tome a sus padres’ y se incline ante de ellos, en el fondo se muestra agresivo hacia él ya que retuerce su realidad y la niega parcialmente.

Es el contacto con la realidad lo que nos sana, mientras que cualquier mirada parcial que ignore algo no ayuda ya que, al contrario, obstaculiza una verdadera integración; y lo mismo ocurre con la mirada a través de unas gafas de creencias ciegas – sean religiosas, espirituales o terapéuticas. ‘Tomar a los padres’ significa en este sentido reconocer la realidad en todas sus facetas.

Al hacerlo uno gana en libertad para vivir su propia vida. Una vida que no está limitada por las circunstancias y sucesos del pasado siendo una mera prolongación de ello, sino que surge del futuro, gracias al potencial único tanto de cada persona como de la vida misma!

El escritor Kahlil Gibran lo expresa de forma magnífica desde la perspectiva de los padres – e igualmente desde todo hijo adulto - en un famoso poema suyo:

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 abrigar 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 para la felicidad.

Estas palabras nos ponen en contacto con otra profunda verdad que trasciende la dimensión sistémica familiar de nuestro trabajo como consteladores y va más allá de ello: los padres son más pequeños que la vida; la vida siempre es más grande! Esta verdad nos acerca a una dimensión más amplia y en el fondo espiritual de nuestra existencia.

Las verdades no se excluyen sino que se complementan. En este sentido entiendo los diferentes puntos de vista y modelos teóricos, que colegas como Bert Hellinger, Bertold Ulsamer, Franz Ruppert o Wilfried Nelles expresan en sus libros y artículos, como complementarios. En su conjunto perciben la realidad de forma más completa. Las preguntas en lo práctico son: ¿Que necesita el cliente a mi lado hoy? ¿Qué le ayuda? ¿Qué le lleva a una integración y sanación? Cada persona es única y se encuentra en un momento particular de su camino vital, y por eso no sirven las respuestas estereotípicas...

© Peter Bourquin, 2015

[www.peterbourquin.net](http://www.peterbourquin.net)