

Constelaciones familiares: romper el ciclo de patrones
ancestrales

Trinidad Suarez Grosso

Instituto Emiliano Edgardo Encalada

Soledad Correu

15 de noviembre de 2024

Índice

1. Introducción.....	3
2. El panteísmo y la negación de la personalidad.....	4
3. Teoría del eterno retorno.....	5
4. Constelaciones familiares.....	7
5. Conclusión.....	10
6. Bibliografía.....	11

Introducción

Desde siempre, las personas buscamos e intentamos entender quiénes somos y cómo nos relacionamos con el mundo y las personas que nos rodean. Este interés nos lleva a pensar en nuestra identidad y en las fuerzas que influyen en nuestras vidas, uniendo ideas de la literatura, la filosofía, la psicología y algunas formas de terapia alternativa. En esta monografía, se exploran tres conceptos importantes que, aunque parezcan distintos, se conectan entre sí: la idea panteísta de Jorge Luis Borges, el “eterno retorno” de Friedrich Nietzsche y el método de las constelaciones familiares de Bert Hellinger.

Para Borges, la idea de que “un hombre es todos los hombres” expresa una profunda conexión entre las experiencias individuales y colectivas. Esta visión panteísta nos sugiere que todos compartimos una misma esencia y que, en cierto modo, estamos unidos en algo más grande que nosotros mismos. Nietzsche, por su parte, plantea el “eterno retorno”, que imagina la vida como un ciclo que se repite eternamente, desafiándonos a vivir cada momento como si se repitiera infinitamente. Por último, el enfoque de las constelaciones familiares, desarrollado por Bert Hellinger, nos ayuda a ver cómo las relaciones y patrones familiares influyen en nuestras vidas, y a veces nos atan a conflictos pasados. A través de este método, se busca liberar estos vínculos para lograr una mayor armonía en nuestras relaciones.

Estos conceptos nos muestran cómo la identidad, la historia personal y los vínculos familiares pueden entenderse como partes de un todo mayor. En esta monografía intentaré analizar cómo estas ideas se entrelazan y nos invitan a ver la vida desde una perspectiva más amplia y conectada.

El panteísmo y la negación de la personalidad

“Un hombre es todos los hombres”, escribió Borges en *Ficciones*, y agregó: “Nadie es alguien, un solo hombre inmortal es todos los hombres” (Jorge Luis Borges, 1947).

El panteísmo es la idea de que “todo es todo”: básicamente, todo lo que existe es parte de una misma esencia. Según esta idea, Dios es quien crea y observa el mundo como quien lo representa.

Desde joven, Borges se interesó por el panteísmo y la idea de que no existe una personalidad individual, influido por filósofos como Hume, Berkeley, Spinoza, Schopenhauer y por el escritor argentino Macedonio Fernández. Para Borges, la idea de que “un hombre es otro hombre” y, “todo es Dios” aparece en varios de sus cuentos, aunque es en *El Aleph* (1949) donde desarrolla esta visión en profundidad. En estos relatos, Borges muestra que todas las cosas son parte de todas las cosas, y cada hombre es, de alguna forma, todos los hombres. Esto hace que la identidad individual, se pierde y se mezcla en una conciencia colectiva, como si toda la historia de la humanidad fuera en realidad la historia de una sola persona que repite experiencias de forma cíclica, una y otra vez.

Esta visión panteísta lleva a la “negación de la personalidad”, es decir, a rechazar la idea de que tenemos una identidad propia y única. Así, el “yo” individual se transforma en una “identidad general” que abarca todo y, de alguna manera, hace que no exista la muerte individual. Al eliminar la idea de una personalidad individual, no hay “yo” que pueda morir.

Por otro lado, Borges también se interesa en temas de la filosofía oriental, como el karma y la transmigración de las almas (la idea de que las almas pasan de un cuerpo a otro).

En sus palabras: “Por pasadas o futuras virtudes todo hombre es acreedor a toda bondad, pero también a toda traición, por sus infamias del pasado o del porvenir” (Jorge Luis Borges, 1947).

Finalmente, es importante recordar que Borges ve el tiempo no como una sucesión cronológica (algo que avanza en orden), sino como una experiencia humana más compleja y misteriosa.

El eterno retorno de Nietzsche

Nietzsche intenta explicar una idea bastante compleja de manera sencilla: dice que los seres humanos estamos preparados para dejar de creer en un ser superior, en un "pastor" que guíe nuestras vidas. Este tipo de creencia, según Nietzsche, hace que perdamos el valor de lo que realmente importa y de la moral que seguimos. En cambio, él propone que el individuo, con una actitud de "superhombre", debe rechazar las reglas de la sociedad y hacerse cargo de su propia vida, sin depender de algo o alguien que lo controle.

Este pensamiento de Nietzsche cuestiona la forma en que la religión cristiana había influido en el mundo occidental durante siglos. Y nos invita a ver la vida de una forma completamente nueva. Ahora, ¿qué es el “eterno retorno” y por qué es tan importante para su filosofía?

La idea de “eterno retorno” se refiere a un concepto circular de la historia o los acontecimientos. La historia no sería lineal, sino cíclica. Una vez cumplido un ciclo de hechos, estos vuelven a ocurrir con otras circunstancias, pero siendo, básicamente,

semejantes. Pero no se trata de una idea de vivir infinitamente en ciclos, como en la reencarnación, sino de una reflexión sobre cómo vivimos nuestra vida. Nietzsche no está diciendo que realmente vivamos una y otra vez, sino que nos invita a pensar si estamos viviendo de una manera que quisiéramos repetir para siempre, con todas las cosas buenas y malas que hemos vivido.

Por otro lado, las personas que rechazan esta idea piensan que todo en la vida está determinado por el destino o el azar, y que no tenemos control sobre ello. Para ellos, la vida es injusta y cruel, y solo tendría sentido cuando lleguemos al “paraíso” después de la muerte.

Pero Nietzsche nos plantea una visión diferente. En lugar de esperar algo mejor en el futuro, él cree que debemos vivir el presente con tanta pasión y autenticidad que deseemos repetirlo una y otra vez. Su propuesta es disfrutar tanto de la vida ahora, que sentiríamos que todo lo vivido vale la pena.

¡El eterno reloj de arena de la existencia se invertirá siempre de nuevo y tú con él, pequeña partícula de polvo! ¿Acaso te lanzarías al suelo rechinando los dientes y maldecirías al demonio que te hablara de esa forma? ¿O has vivido alguna vez un instante extraordinario, en el que hubieras podido responderle: ‘¡Eres un dios y nunca he oído algo más divino!’?
(Friedrich Nietzsche, 1882)

Con esta idea, Nietzsche quiere que afirmemos la vida tal como es, con todos sus altibajos. El “eterno retorno” se construye en cada decisión que tomamos, en cada momento que vivimos. El objetivo es despertar la voluntad humana, como parte de la filosofía del superhombre: alguien que se libera de la moral tradicional impuesta por la religión, y que se convierte en su propio juez y creador de su destino.

Constelaciones Familiares.

Para poder forjar nuestro propio camino, es clave conocer la historia de nuestra familia. Si entendemos lo que estamos haciendo y por qué, podemos evitar repetir lo que hicieron otros y, en cambio, escribir nuestra propia historia, sin deudas ni lealtades.

Cuando nacemos, llevamos con nosotros todas las historias de nuestros antepasados. Para no cargar con problemas que no son nuestros, hay algo que se llama constelaciones familiares. Bert Hellinger, un psicoterapeuta y sacerdote, creó esta técnica porque pensaba que todos tenemos conflictos de generaciones pasadas que necesitamos resolver. La familia es el primer lugar donde aprendemos a relacionarnos.

Esta terapia nos ayuda a ver cuál es nuestro lugar en la familia y a resolver conflictos que pueden haberse pasado de generación en generación. Hellinger dice que, para ser felices, cada uno debe estar en el lugar que le corresponde: los padres como padres y los hijos como hijos.

Aunque a veces creemos que somos muy poderosos, la vida, la muerte y el destino son mucho más grandes que nosotros, y es importante honrarlos. Según Hellinger, el 70% de los problemas psicológicos que tenemos vienen de nuestra historia familiar. Siempre estamos conectados con nuestros ancestros, y aunque no sepamos todo lo que hicieron, sus historias nos afectan.

Nuestra responsabilidad es qué hacemos con lo que nos dejaron. Si queremos mejorar algo, primero tenemos que aceptar lo que nos han dado, recordando que hicieron lo mejor

que pudieron en su momento. Cada generación enfrenta conflictos que están relacionados con lo social, cultural, político y económico.

Si miramos todo con amor y aceptamos lo que fue, podemos tomar el destino de nuestros seres queridos. Al hacerlo, encontramos la fuerza para vivir de manera diferente, quizás mejor. Hellinger(s.f) nos deja una idea hermosa: “no cambiamos los patrones ancestrales criticándolos, sino a través del amor y honrando su historia”. Entender que para ellos fue una forma de sobrevivir, aunque ya no nos sirva, nos permite liberarnos de esos patrones. Las constelaciones familiares nos ayudan a ver las cosas como son y a tomar la fuerza para cambiar nuestra historia actual. Son una forma de entender que todos estamos conectados y que no llegamos solos a este mundo. Aprendemos a ser quienes somos gracias a nuestras relaciones con nuestros padres y ancestros. Una frase famosa de Bert Hellinger, que es el creador de este enfoque, dice: “puede que estés buscando en las hojas lo que puede estar en las raíces”. Esto significa que muchas veces buscamos soluciones a nuestros problemas en cosas superficiales, pero en realidad, esos problemas pueden venir de nuestra historia familiar.

Hay momentos en los que las constelaciones pueden ser muy útiles, como cuando hay abuso, violencia en casa, problemas en las relaciones de pareja, o enfermedades que se repiten en la familia. También ayudan a descubrir secretos familiares que nunca se han hablado, porque lo que no se dice tiende a repetirse en las nuevas generaciones.

Por ejemplo, hay casos de personas que le tienen miedo al dinero porque en su familia se decía que el dinero era malo. Esto puede hacer que tengan dificultades económicas, ya que inconscientemente piensan que si tienen dinero, su familia se va a dividir.

Otro tema común es la infidelidad. Muchas personas se sienten atrapadas en relaciones complicadas y no saben por qué. A veces, esto se debe a patrones culturales que han heredado. Las constelaciones les ayudan a entender que pueden ser diferentes y que su valor no depende de cuántas parejas tengan.

En resumen, las constelaciones familiares nos ayudan a ver qué patrones estamos repitiendo y cómo podemos liberarnos de ellos. Nos enseñan a honrar nuestra historia familiar y a entender que, aunque estos patrones fueron útiles en el pasado, ya no nos sirven. Así, podemos tomar fuerza para cambiar nuestra vida en el presente, pero sin olvidarnos que “lo que cuenta es que reconozcas con amor lo que recibes de tus padres y ancestros. Así siempre puedes mantenerte en el amor. Y al mismo tiempo, te dediques a tu vida y a tu vocación.” (Bert Hellinger, s.f)

Conclusión

A lo largo de esta monografía se fueron explorando conceptos que, aunque provienen de diferentes lugares, comparten una conexión al abordar la búsqueda de nuestra identidad y el sentido de nuestra existencia. Podemos ver que nuestras vidas están marcadas por una constante interacción entre lo que somos, lo que elegimos ser, y las fuerzas más grandes que nos atraviesan, desde las estructuras familiares hasta los valores filosóficos y culturales.

Al entender que la experiencia de un individuo es parte de un ciclo más grande y conectado con su entorno y su historia familiar, podemos ver la vida de una manera más completa. Esta visión nos permite reconocer la importancia de nuestras acciones y entender cómo los patrones familiares y la experiencia compartida contribuyen a formar nuestra identidad y el sentido de pertenencia. Ahora, y con el método de las constelaciones familiares, no solo podemos encontrar el sentido de identidad, sino también podemos cambiar el rumbo de nuestras vidas y poner fin a los patrones que se repiten en nosotros.

La búsqueda de sentido y de identidad no es un camino lineal, sino un proceso complejo donde nuestras experiencias, pensamientos y emociones se entrelazan de manera profunda. Al final, comprender estas fuerzas puede ayudarnos no solo a entender quiénes somos, sino también a encontrar formas de relacionarnos mejor con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea.

Bibliografía

ALSINA Ramon (2022) Vida, muerte y destino. Constelaciones Familiares, Blog personal

BORGES, Jorge Luis (1971) Ficciones, Buenos Aires: Alianza, Colección El libro de Bolsillo.

CAPELUTO Sharon Laura (2022) El eterno retorno del que habla Nietzsche, La Mente es Maravillosa Revista sobre psicología, filosofía y reflexiones sobre la vida.(2012 – 2024)

CEBALLOS María, GONZALEZ Sara y RAMIREZ Carla (2018) El eterno retorno: el pensamiento abismal de Nietzsche, IES EL CALERO (Canarias)

ORTIZ Julieta (2010) Concepción del hombre y el universo en Borges, Blog entretextos Borges.