

**CURSO DE AUTOCUIDADOS PARA PADRES Y MADRES QUE HAN ADOPTADO
Periodo 2006-2007 (Segunda fase)**

DOCUMENTACIÓN DE APOYO NÚMERO 3

EL ORDEN EN EL SISTEMA FAMILIAR

Según el modelo de las constelaciones familiares para que el amor fluya en la familia deben darse tres condiciones que Hellinger llamó "Órdenes del amor".

- 1) La primera condición es que nadie puede ser excluido o injustamente olvidado. Cuando esto ocurre, alguien posterior se sentirá inconscientemente impulsado a reproducir aspectos de la vida de la persona excluida (aun a costa de sí mismo). El mecanismo por el que esto se produce aun no se conoce, pero sí se sabe que no es necesario que quien se "enreda" en el destino de otra persona conozca su existencia¹.

El despliegue de una constelación familiar permite detectar a menudo algunas de estas implicaciones y, con frecuencia, permite la elaboración de una imagen que incluye al excluido en el corazón de la persona que la ha solicitado (cliente). Muchas veces, los síntomas físicos o psíquicos, así como los trastornos de conducta, mejoran o desaparecen un tiempo después de realizada la constelación. Hellinger explica que los excluidos son como agujeros por los que se va la energía vital. Una vez que se les reconoce su derecho de pertenencia, la fuerza de la vida fluye con más intensidad.

Las familias adoptivas pueden estar debilitadas por sus propios excluidos. En este caso, no tendrán la fuerza suficiente para sostener las necesidades y complejidades del niño o la niña que han adoptado, de ahí la conveniencia de localizar, mediante la exploración psicogenealógica y mediante el despliegue de constelaciones, si hay implicaciones sistémicas detrás de la adopción. Cuando éstas se resuelven (es decir, cuando se logran imágenes de resolución), la familia adoptante está en mejor posición para acoger y educar a sus hijos o hijas.

A veces, el excluido es un niño o niña que murió nada más nacer, o un aborto provocado. Otras veces, se excluye a la familia biológica de un familiar que fue adoptado. En ocasiones, lo que no se puede mirar es la infertilidad misma... En

¹ El llamado síndrome de aniversario, donde, por ejemplo, una persona tiene un accidente el mismo día en que murió un antepasado o la repetición de hechos trágicos en diferentes personas a lo largo de varias generaciones está documentado por Anne Ancelin Shutzenberger en su libro "Ay mis ancestros". También puede consultarse la obra de varios autores denominada: "Mis ancestros me duelen"

cualquier caso, la solución está en mirar y asentir a aquello que se ignoró. Hellinger recomienda no poner a un niño o niña el nombre de algún familiar que tuvo un destino trágico y aboga por poner nombres de antepasados que hicieron cosas buenas o llevaron vidas dichosas. Llevar el nombre de familiares favorece el sentido de pertenencia, siempre que estos tuvieran buenos destinos. Por otro lado, poner a un hijo el nombre de otro que murió le puede llevar a confundirse con el muerto y seguir su destino. Cada hijo debe llevar su nombre, aunque viviera muy poco o incluso aunque muriera poco antes de nacer, y éste no debe repetirse entre los hermanos.

En el caso de la adopción, puede ocurrir que el niño o niña hayan excluido de su corazón y de su pensamiento a su propia familia biológica. Ésta no la componen solo su padre y su madre, sino también sus hermanos y hermanas, tíos y tías, abuelos y abuelas, e incluso bisabuelos. También puede tener excluida su cultura y su tierra de nacimiento. Mientras más cierre su mirada a sus orígenes, más dificultades tendrá para integrarse en su nueva familia. Este problema se agrava si también la familia adoptante excluye de su mirada a la familia biológica de la criatura. Hellinger² argumenta que la mejor adopción es aquella en la que realmente ningún familiar biológico pudo hacerse cargo de la criatura. Por otro lado, opina que es preferible que los padres adoptivos se sientan representantes de los biológicos, no sus sustitutos.

- 2) La segunda condición para que fluya el amor entre los componentes de una familia se basa en una ley característica de los sistemas, que es la de alcanzar el equilibrio. Cuando un sistema, sea biológico o social, se desequilibra por una parte, otra parte se activa para devolver el equilibrio inicial³. Esta ley se vive en el inconsciente como una necesidad de compensar o hacer justicia cuando alguien vive un destino trágico. De esta forma, si alguien sufrió una desgracia y no pudo desarrollar su vida, un posterior puede sentirse en deuda y culpable por haber disfrutado de mayores beneficios, así que, para no sentir culpa y seguir sintiéndose inocente y perteneciente al clan familiar, sufre o se sacrifica. La fuerza de esta ley del equilibrio también la notamos a nivel consciente si nos fijamos en la tendencia que hay a considerar que la mejor manera de solidarizarse con alguien que sufre es sufriendo también.

En el caso de las adopciones, un niño o niña puede tener dificultades para tomar las cosas buenas de la familia adoptiva por el hecho de que otros miembros de su familia biológica no han tenido la misma suerte. Es como si inconscientemente el niño o la niña dijeran: "Si ellos no pudieron, yo tampoco". La lealtad del niño o niña a su familia adoptiva también puede llevar a las criaturas a tener problemas si sus mayores están débiles o "miran" a la muerte (es decir, que están deprimidos o que a un nivel más o menos consciente, no quieren vivir). En estos casos, los pequeños lo intuyen y pueden decir: "Ya me voy yo para que tú te quedes (en la vida)".

Todo esto lo hacen las criaturas por amor, pero, como dice Hellinger, es un amor ciego, pues al sufrir como modo de compensar el sufrimiento de otro, no le evitamos el propio dolor. Al contrario, más bien lo aumentamos. Si alguien de

² En *Felicidad Dual*. Editorial Herder, Barcelona. Transcripción de Gunthard Weber.

³ Este equilibrio en los sistemas se llama homeostasis.

nuestra familia viera que estamos sufriendo para solidarizarnos con su dolor, nos lo impediría diciendo que con su sufrimiento ya fue bastante, que no desea que hagamos ese pago y que se alegrará si a nosotros nos va bien.

En la constelación, pueden encontrarse formas mejores de equilibrar el sistema cuando alguien sufre un destino trágico y es tomar lo bueno que nos ha tocado a nosotros y hacer algo bueno con ello para honra de quien no tuvo tanta suerte. Así, el niño o niña adoptado puede decir: "Haré algo bueno con mi vida para honra de mis padres y hermanos"

Otra forma en la que influye la ley del equilibrio u homeostasis en los sistemas familiares es que cada vez que alguien da algo a otro, éste queda en deuda y con deseo de dar también. Para que el amor fluya entre iguales, debe haber un equilibrio entre el dar y el tomar. Así, si alguien da demasiado, la otra persona se siente agobiada por la deuda y tiende a apartarse. Por otro lado, quien recibe menos de lo que da, siente que se le debe algo y se enoja.

Pero hay un problema en las relaciones padres e hijos y es que éstos no pueden devolver lo más importante que les dieron sus padres: la vida. Frente a este regalo, lo único que pueden hacer los hijos es agradecerla y, si es posible, pasarla a otros para compensar. Sin embargo, la tendencia a devolver lo recibido como forma de equilibrar, hace que algunas personas sientan a sus padres como una carga. En ese caso, la constelación puede ayudar cuando el representante del cliente dice a sus padres: "No puedo devolveros un regalo tan grande, por eso, tomo la vida que me disteis y os doy las gracias".

Cuando la adopción se ha producido como consecuencia de no haber podido tener hijos propios, puede haber alguna dificultad asociada con la ley del equilibrio. Debido a que la forma en que mejor se equilibra el regalo de la vida que recibimos de nuestros padres es dar la vida a alguien, los padres adoptivos que no han tenido hijos propios pueden pretender, sin darse cuenta, suplir esa vida que no se dio con todo tipo de cariños y regalos, mimando en exceso a su hijo o hija adoptado y haciendo de él o ella un pequeño tirano. También pueden minimizar injustamente la importancia de los padres biológicos en relación con el hecho de dar la vida. Todo esto trae desorden sistémico y hace más difícil la vida de las criaturas. El orden se restablece cuando los padres adoptivos miran a sus propios padres y les "dicen": "Me disteis la vida y no he podido pasarla, así que os la agradezco y hago con ella algo bueno en vuestra honra".

También es conveniente que "miren" a los padres biológicos con su corazón y les digan: "Vosotros le disteis la vida, el gran regalo. Nosotros le cuidamos en vuestro nombre". Y pueden también "mirar" a su hijo o hija adoptado y "decirle"⁴: "El regalo de la vida te viene de tus padres biológicos, de ellos es el mérito. Nosotros te cuidamos en su nombre". De este modo, los padres adoptivos cobran fuerza y están más estables a la hora de educar y poner límites razonables al hijo o hija.

⁴ Ponemos estas palabras entre comillas porque son un mirar y hablar simbólicos, algo que hacemos con la mente y con el corazón para adoptar actitudes correctas en la relación con nuestros hijos.

- 3) La tercera condición para que fluya el amor en el sistema familiar es el orden jerárquico, que determina que los padres van primero y los hijos, después. Y que los padres deben comportarse como padres y los hijos como hijos. Si el orden se invierte y los hijos parecen más fuertes que sus padres, las criaturas pierden pues no tienen en quién protegerse frente a sus dificultades. Aunque se quejen y protesten, todos los niños agradecen que sus padres asuman la autoridad (que es distinto de autoritarismo), y que les marquen límites razonables y coherentes. Sin embargo, la aplicación de las normas debe ser flexible y dar a las criaturas un margen para recomponerse cuando las emociones les pueden. Coloquialmente llamamos a esto "tener mano izquierda" para no provocar tensiones y encontronazos continuos.

Algunas normas básicas para aplicar desde la primera infancia; y que los niños agradecen, son:

En cuanto a la comida:

- Que a la hora de comer no se puede jugar ni ver la tele
- Que hay que comer en un tiempo limitado (no más de media hora). Si en ese tiempo no ha comido, se le retira el plato (sin enfadarse con él o ella) y no se le da alimento hasta la próxima comida
- Que no se pueden sustituir comidas por golosinas. Si ha comido mal, no hay dulces ni patatas fritas.

En cuanto al orden:

- Que antes de ir a la cama, se dedica un ratito a recoger la habitación
- Que no hay muchos juguetes a la vista (mejor guardados y se le cambian de vez en cuando)

En cuanto a hábitos:

- Que hay algunas cosas que se hacen a menudo a la misma hora (rutinas): La hora del baño, la hora de la siesta, etc.
- Una vez que les mandan las primeras tareas escolares: que se hacen siempre en el mismo lugar y en un tiempo limitado. Lo que no se hace en ese tiempo, queda sin hacer (a no ser que sea algo excepcional).

En cuanto a respeto:

- Decirles de vez en cuando "no" a alguna cosa para que no se sientan dueños de los adultos
- Hacerles callar si molestan repetidamente la conversación de sus padres
- Hacerles salir un rato de la reunión familiar si se obstinan en molestar (el famoso "vete a tu cuarto y vuelve cuando estés listo(a) para estar aquí sin molestar ni hacer rabiar a nadie").
- No permitir que molesten a otras personas cuando se encuentran en lugares públicos. Invitarles a que pidan disculpas si hacen algún desaguisado y a que, en la medida de lo posible, lo reparen.
- Impedir que peguen a otros niños más pequeños. Hay que permitir que los niños peleen y discutan con sus iguales para que puedan canalizar su agresividad natural y porque después de las discusiones, ellos mismos llegan a las reconciliaciones. Pero hay que diferenciar esta agresividad natural de la violencia (actuación con odio) y del acoso (maltratar por placer). Estas dos últimas, violencia y acoso, deben ser claramente impedidas y taxativamente rechazadas ("Eso no se hace", "Te prohíbo insultar a nadie", etc.)

Pero la disciplina hay que imponerla con amor y respetando la dignidad del niño o niña. Educar no es pegar ni insultar.

Muchos niños y niñas adoptados son supervivientes y, dado que han aprendido a arreglárselas solos, tienden a sentirse más grandes incluso que sus padres adoptivos. Al no saber colocarse en la posición de hijos, no pueden apoyarse en sus mayores ni saben relacionarse con la autoridad.

Para que los padres y madres, tanto adoptivos como biológicos, puedan asumir su posición de "grandes" en la familia, es necesario que sepan ocupar su lugar de hijos en relación a su propia familia de origen. No basta con saberse hijo o hija de alguien, es necesario sentir que efectivamente los padres son más "grandes" que uno: que a su lado, uno siempre es más "pequeño" y que, en cierta manera, se le debe respeto. Quien tiene la suerte de sentirse hijo o hija, tiene más facilidad para asumir la autoridad cuando es padre o madre.

También es necesario mirar al hijo o hija como un niño, aunque sea un superviviente y parezca muy seguro de sí mismo. Para ver al hijo o hija como el niño o la niña que es (aunque no lo parezca) ayuda imaginar que detrás de él o ella se encuentran su padre y su madre biológicos, así como sus abuelos y abuelas. También ayuda algo que hemos repetido ya: mirarles con respeto y decirles: "Lo hago en vuestro nombre". Eso da mucha fuerza.

Por último, resaltar que el orden jerárquico en la familia también afecta a los hermanos y hermanas. Los que han nacido antes van primero y los posteriores van después. Cada hijo o hija gestados ocupa su lugar, aunque haya muerto pronto. Así, si entre dos hermanos vivos hubo uno que falleció, éste conserva su segundo lugar y al otro le toca ser el tercero. En el caso de familias donde ha habido más de un matrimonio de los padres, es importante que los hijos conozca su lugar en relación con ambos. Por ejemplo, un niño puede decir: soy el mayor para mi madre y el tercero para mi padre (ya que el padre tuvo otros dos hijos de una pareja anterior).

Uno de los usos más frecuentes y prácticos de las constelaciones es precisamente éste: la de devolver el orden al sistema. Cuando en una constelación cada cual ocupa su lugar en cuanto a la jerarquía, todo el sistema se relaja y las personas se sienten bien.

Una frase muy utilizada en la jerga de las constelaciones es esta: Quien no está en su lugar, se "quemá". Por eso es tan importante que nuestros hijos no nos coloquen en el lugar de su familia biológica y de que tampoco nosotros lo hagamos.