

El Confidencial

No podemos cambiar el pasado, así que aprendamos a asumirlo



Los recuerdos son a menudo los orígenes de los problemas del presente. (Corbis)

Francisco Gómez Gómez* 11/10/2011 (06:00h)

Hasta ahora, los modelos de aproximación a nuestra propia realidad, a lo que nos ocurre en nuestras vidas, han estado condicionados, tanto para hombres como para mujeres, por nuestra forma de ser seres racionales.

Ese aspecto racional de nuestra personalidad, también denominada como [mente patriarcal](#), es el que nos suele crear problemas si no se halla en sintonía o equilibrio con nuestro aspecto materno, o femenino, que es el que, por ejemplo, prima nuestras capacidades para [el arte como terapia](#).

Terapia significa etimológicamente cambio y en dicho sentido siempre es una oportunidad para el crecimiento y para la propia superación de los problemas. Esta capacidad para el cambio, el acogimiento y, sobre todo, para ser capaces de no juzgar aquello que se nos presenta, es lo que nos puede aportar un mayor y mejor bienestar a la hora de abordar los conflictos y situaciones que se nos presenten en nuestra propia evolución vital.

El método de las Constelaciones Familiares es de gran utilidad y ayuda en la superación de cualquier problema que nos ocurre, pues con ellas **podemos acceder a unos niveles de conciencia que hasta ahora resultaban impensables.**

Si pensamos en nuestro Ego, podemos deducir fácilmente que está construido en torno a nuestros déficits experimentados o dificultades vividas y es, además de la parte racional de nuestra personalidad, el responsable de nuestros mecanismos de defensa, de nuestros ataques y necesidades de invadir, conquistar a los otros y dominar a los demás. El Ego, por tanto, nos limita.

Por el contrario, nuestro aspecto más emocional, o matriarcal, es el que **facilita la comprensión de los que nos rodean sin necesidad de juzgarlos o poseerlos**, escuchar, oír sin enjuiciar, ser y aceptarnos a nosotros mismos

Puede afirmarse que este aspecto de nuestra personalidad, también conocido como **inteligencia emocional**, es el que se encarga de favorecer la comprensión de los demás y la de nosotros mismos. Y lo hace desde el acogimiento y el abrazo de lo que es, de lo que está, sin juicios de valor.

Los primeros momentos de nuestra vida están siempre presentes en nosotros y nos condicionan en cada instante a lo largo de nuestra existencia. Por ello, poder vivenciarlos en el presente supone **una oportunidad para superar aquellos problemas que cristalizaron en nosotros** y que, aunque los vivimos muchas veces con normalidad, nos impiden crecer y abordar los retos que se nos presentan en la vida con plenitud y madurez.

Las Constelaciones Familiares suponen **afrontar aquello que estando en nosotros no miramos** y, en cambio, eso es lo que vemos en los demás. Este modelo facilita la reconciliación con nuestro propio pasado y con el de nuestros antepasados.

La paz, nuestra tranquilidad, depende de nuestro “empoderamiento” para ser lo que realmente somos. Adquirir una actitud de quietud frente a lo que está y se presenta ante nosotros, sin juzgarlo o quererlo cambiar, supone una oportunidad para nuestro crecimiento como seres humanos instalados más en la humildad ante las cosas como son que en la suficiencia de querer cambiarlas.

Problemas y limitaciones subjetivos

Nuestros problemas dependen más de una visión única y rígida de lo que ocurrió, en definitiva de una explicación racional, que de una visión de aceptación incondicional de aquello que ocurrió, lo que supone asentir en la sabiduría de no poderlo cambiar. Pues nuestros problemas y limitaciones se crean a partir de nuestras experiencias de vida, que no son reales y podemos cambiarlas.

El modelo de las Constelaciones Familiares pone en evidencia que **la vida, nuestras vidas, son eterno presente**. Que no tiene sentido alguno querer revisar el pasado para cambiarlo o modificarlo. Sólo podemos integrarlo, comprenderlo, respetarlo, asumirlo desde su entendimiento en el presente. Como afirmó Santayana: “aquéllos que no recuerdan el pasado, están condenados a repetirlo”.

Con el futuro ocurre algo similar, queremos adelantarnos al mismo, predecirlo e incluso, por las expectativas, nos atrevemos a querer cambiarlo, cuando en realidad lo único que podemos hacer es vivir nuestro presente en cada instante. Para vivir plenamente el presente y todo lo que en él ocurre necesitamos estar despiertos, tomando conciencia de cualquier suceso y ahí es donde el método que nos ocupa aporta nuevas formas de hacer conscientes los hechos o eventos que ocurrieron. Cuando los miramos y tomamos conciencia de ellos en el presente no nos apegamos ni a lo pasado ni a lo futuro.

Es evidente que cuando nos ocurre un hecho, por muy duro que nos pueda resultar, lo mejor que podemos hacer es afrontarlo, vivirlo, tomar conciencia del mismo para poder superarlo con el tiempo, aprendiendo de él. Asumir y aceptar con naturalidad, de una forma positiva, todo aquello que nos ocurrió es una fuerza para vivir la vida con alegría y satisfacción cotidianas. Ello, por saber que son los hechos, por dramáticos o fuertes que resultaran, los que nos han llevado al presente y, gracias a ellos, **somos lo que somos y no los que nos gustaría ser.**

En la resolución de los conflictos o problemas que no abordamos o no afrontamos en el momento adecuado es donde las Constelaciones Familiares pueden ayudarnos a integrar en nuestro eterno presente, en nuestras vidas aquellos hechos que fueron negados o excluidos por resultarnos dolorosos

Así podremos lograr 'empoderarnos' a partir de las dificultades o los problemas que nos corresponden por el hecho de nacer en nuestra familia, la cual tiene su propia historia y cultura que es la que integramos a lo largo de nuestro propio ciclo vital, desde el nacimiento hasta la muerte.

***Francisco Gómez Gómez** pertenece a IDAFAM ([Instituto para el Desarrollo y Apoyo a Familias y Menores](#))