

El lenguaje de los muñecos (y II).

En el artículo anterior planteé la idea de que el trabajo con muñecos es una herramienta simbólica que puede ser utilizada en una serie de contextos (terapéutico, escolar, de asesoramiento familiar u organizacional, etc.), mediante una técnica o procedimiento que requiere de unas mínimas reglas básicas y que, como en la mayoría de las técnicas, su “oficio” es desarrollado a través de la práctica. Finalizaba el artículo con un “continuará” que planteaba algunos temas que se habían quedado en el tintero: ejemplos prácticos, preguntas frecuentes, bibliografía...

Evidentemente, el riesgo de echarse un órdago es que te lo pueden ver y eso fue lo que pasó:

- Peter, ahí te mando el artículo. Me temo que ha quedado un poco incompleto. Creo que sería necesario hacer una segunda parte.
- Si te comprometes a hacerla, lo podemos publicar para el boletín de noviembre- me respondió él de lo más tranquilo, mientras yo ya empezaba a percatarme del lío donde me estaba metiendo.
- Sí, si que me comprometo a escribirlo- contesté, dándome cuenta de que parece que ésta iba a ser la única forma de que me pusiera a escribir lo que había quedado pendiente. Bien saben mis alumnos que gracias al compromiso con ellos conseguí, después de una ardua lucha contra las urgencias cotidianas, las dificultades técnicas y los complejos literarios, escribir los apuntes para el curso “de muñecos”. También le debo a Loretta y Manuel, mis editores, que “me comprometieran”, pues gracias a ello el libro ha podido salir adelante.

Así que en esas estamos, Peter me aceptó el órdago y aquí me encuentro mostrando mis cartas de nuevo con la ayuda de imágenes y poetas.

Seis casos prácticos para ejemplificar el procedimiento

“¿Usted no ve, pues, como todo lo que sucede es siempre un comienzo? ¡Y comenzar, en sí, es siempre tan hermoso! Deje que la vida le acontezca. Créame la vida tiene razón en todos los casos.” (Rainer María Rilke, *Cartas a un joven poeta*)

Me gustaría presentar brevemente algunos ejemplos de trabajos realizados con muñecos tanto en el contexto de un proceso terapéutico como en una sesión de constelaciones en sesión individual. El propósito no es dar recetas o fórmulas para trabajar las cuestiones planteadas sino permitir que los aspectos que se van a tratar posteriormente tengan un carácter un poco menos teórico o abstracto y pueda comprenderse mejor sus implicaciones para la aplicación práctica.

Caso-ejemplo 1: “Ninguno es lo suficientemente bueno”.

“... ya que sigue buscándote y te adivina en todo,
sin encontrarte nunca.”

(Rosalía de Castro, *En las orillas del Sar*)

Este caso ejemplifica como con esta técnica, al igual que con las constelaciones en taller grupal, se puede trabajar a lo largo de todo el proceso y no sólo desde el momento de la propia configuración. Una mujer de cuarenta años que acude a una sesión de asesoramiento con la idea de ver que le está impidiendo encontrar pareja. Cuando le pido que escoja una figura para representarla a ella y otra para representar a un hombre con el que podría ser feliz, le resulta fácil encontrar un muñeco para ella pero no encuentra ninguno para él. Entre las veintitantas figuras masculinas adultas disponibles no parece que haya ninguna que pueda representar su “hombre ideal”. A partir de indicarle su dificultad para elegir muñeco, ella comenta: “es cierto, es como si ningún hombre fuera perfecto para mí”. Posteriormente estuvimos trabajando con el juicio que hacía a su madre por “haberse conformado” con su padre y haber dejado su vocación de artista por casarse con él. Las frases sanadoras fueron: “querida mamá, querido papá, dejó de entrometerme en vuestra relación de pareja” y “querida mamá si elijo la mitad de bien que tú, bien me irá”. La configuración se realizó después de este trabajo de visualización con el fin de comprobar un posible cambio actitudinal. La cliente eligió como posible pareja un muñeco de pelo rubio, traje azul y gafas del que comentó: “éste parece buena persona y me resulta atractivo”.

Caso-ejemplo 2: “El precio de ser la mejor cuidadora”

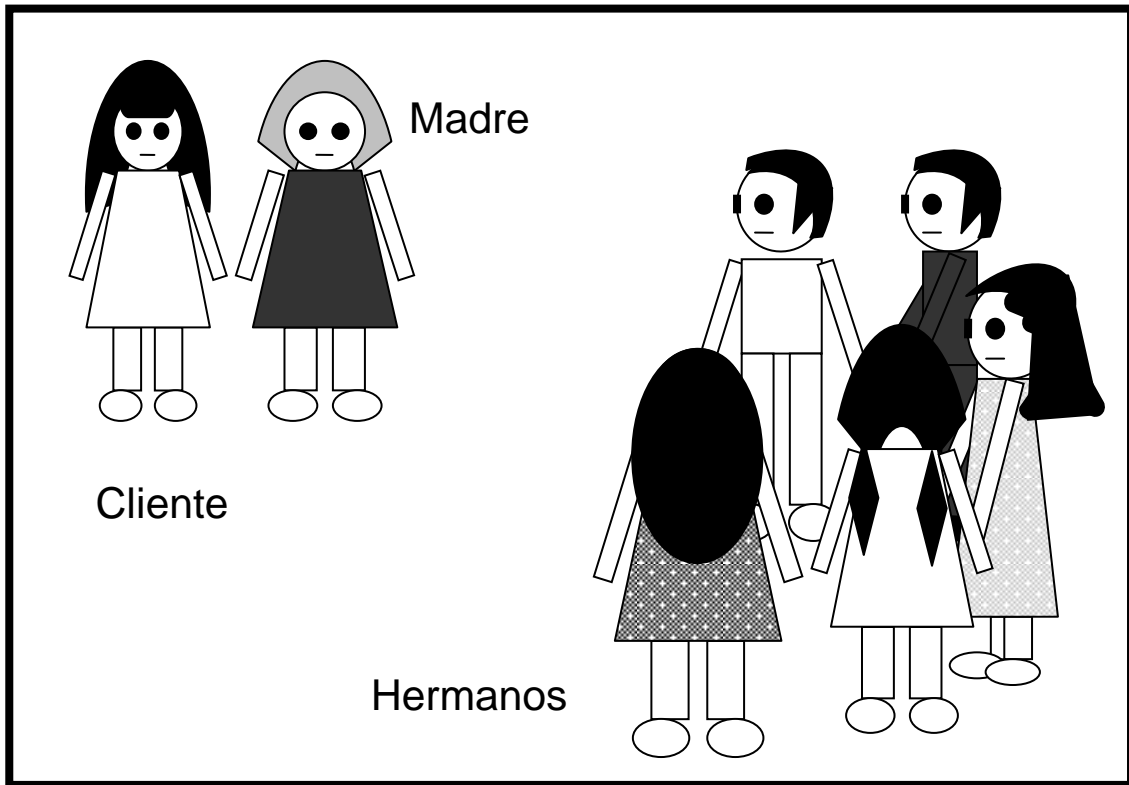
“Con ellos me he sentido más arraigado y hondo,
y además menos solo...”

(Miguel Hernández, *Antología poética*)

Este caso constituye una de las primeras veces que trabajé con esta herramienta. En aquella época todavía no había oído hablar de los Órdenes del Amor ni de Hellinger. Sin embargo desde el enfoque sistémico de la terapia estratégica breve se planteó el objetivo de encontrar “un buen lugar” para el cliente dentro de su sistema, objetivo que resultaría similar al planteado desde el marco de trabajo con Constelaciones. Se trata de una mujer casada y con hijos que se siente enfrentada a sus hermanos y con dificultades de relación con su madre. La cliente acude a sesiones terapéuticas una vez a la semana por síntomas de ansiedad. La madre padece un trastorno bipolar y vive en otra provincia. Comenta que es la única que entiende a su madre y que sus hermanos no la tratan bien. Escenifica la situación familiar como muestra la imagen (el padre había muerto hace tiempo y no se introdujo en esta ocasión). La única intervención que planteo, después de preguntar como se sentía cada uno de los personajes, fue pedirle que ocupara su lugar entre los hermanos. Ella era la quinta y, por tanto, situó su muñeco entre las figuras que representaban la cuarta y sexta hermana. A la semana siguiente me comentó que estaba muy sorprendida porque era la primera vez que hablaba con su madre por teléfono que la madre no la atacaba ni se quejaba y que ella misma

no acababa llorando o enfadada. Sinceramente yo misma me sorprendí de este efecto tan llamativo para la propia cliente y empecé a valorar el trabajo con los muñecos no sólo como una herramienta de valoración y reformulación sino también con una gran capacidad para movilizar emocionalmente al cliente e incluso para provocar un cambio en las relaciones interpersonales y en las dinámicas familiares instaladas.

Ilustración 1. Imagen del problema: “yo cuido a mamá mejor que vosotros”.



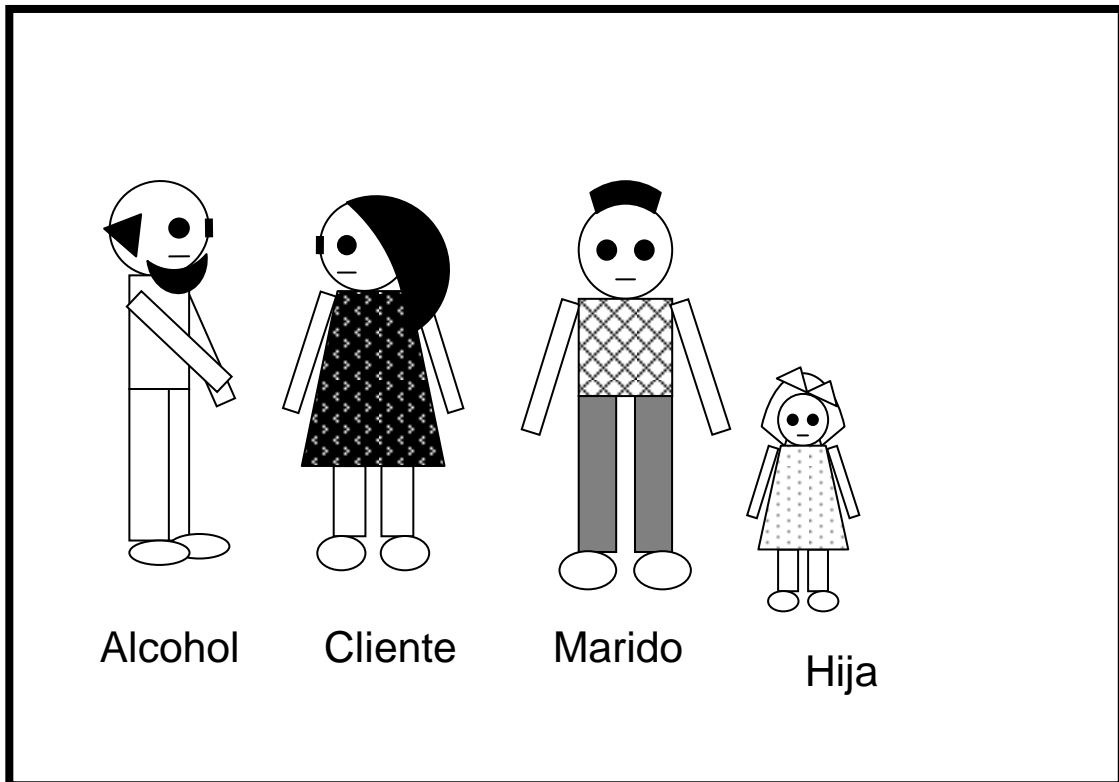
Caso-ejemplo 3: “Respetar lo que el otro lleva”.

“Lo peor es creer
que se tiene razón por haberla tenido...”
(José Ángel Valente, *Punto cero*)

Este caso ejemplifica una intervención desde el marco de la terapia estratégica. Aunque puede entenderse también desde la idea del “respeto a lo que lleva el otro” que es necesario para el bienestar de la pareja, en esta sesión no fue necesario introducir ni explicar la relación de pareja desde el tercer orden del amor. Una mujer acude preocupada por, según su parecer, el consumo excesivo de alcohol que está teniendo su marido últimamente. Ha empezado a controlar lo que bebe apuntándolo, ya no incluye cervezas en la compra y le pide antes de cualquier evento social y reunión familiar que por favor se controle. Ante esto parece que el marido se muestra muy agresivo, tienen discusiones continuas y le dice que está “trastornada” y que la que tiene que

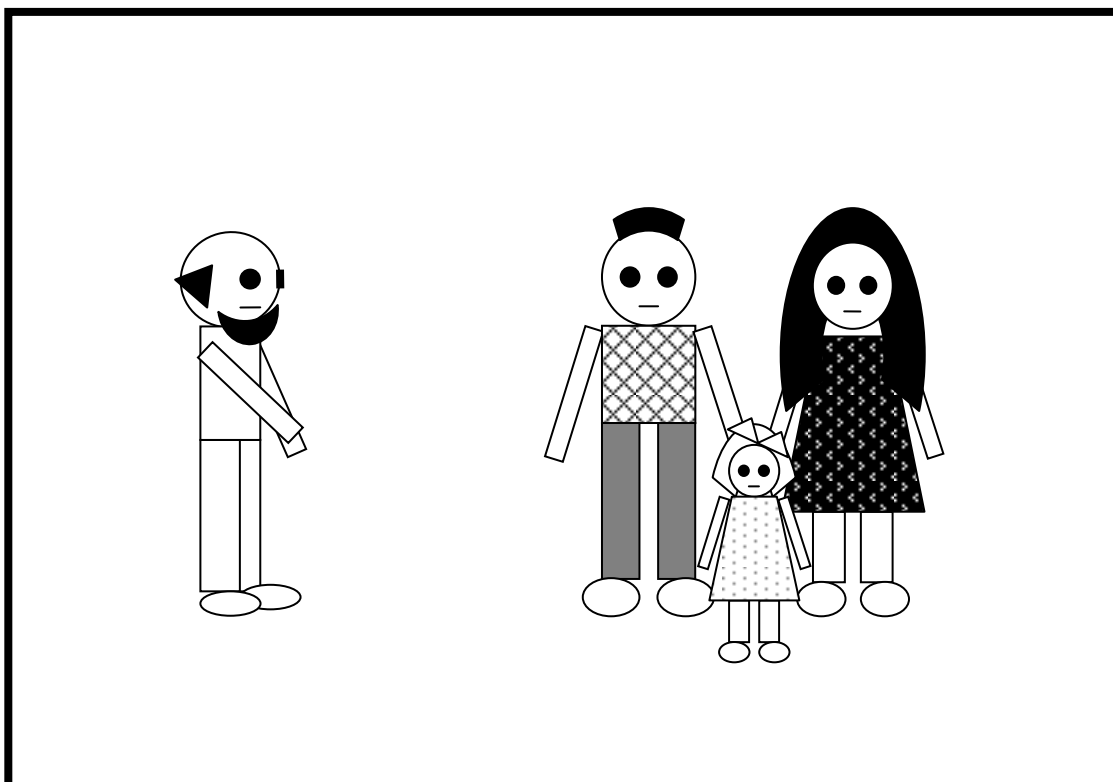
acudir a un especialista es ella. La mujer configura la escena de manera que se explicita fácilmente la dinámica del problema (“me interpongo entre mi marido y lo que el lleva”). Al preguntar como se sienten cada uno de los personajes comenta que el “alcohol” está enfadado con ella, que su marido se siente solo, su hija está triste y ella se siente muy tensa.

Ilustración 2. Imagen del problema: “yo puedo salvarte del alcohol”.



Cambio su muñeco a lado del marido, dejando libre el espacio entre él y el alcohol. Cuando ella pregunta que cómo hace eso en la vida cotidiana buscamos conjuntamente las conductas y actitudes que significarían estar en dicha posición: volver a comprar cerveza, dejar de contar las copas que toma, no pedirle que controle, etc. Estas pautas representan la prescripción paradójica característica de este tipo de intervenciones de carácter sistémico y estratégico.

Ilustración 3. Imagen-solución: “no me entrometo en tu relación con el alcohol”.



Dos meses más tarde me llamó para agradecerme el trabajo realizado. La primera semana se había sentido muy asustada haciendo lo que habíamos acordado (dejar de interponerse entre su marido y el alcohol) pues pensaba que todo iba a empeorar. Sin embargo, lo había conseguido hacer con el sorprendente resultado de que su vida familiar había mejorado mucho, el marido se mostraba encantador con ella (“como en los viejos tiempos”) y curiosamente había reducido espontáneamente el consumo de alcohol, además ella se sentía mucho más relajada y feliz.

Caso-ejemplo 4: “Cuando miro a la vida veo a la muerte”.

“Cuántas veces con pena, con amor,
con deseo, furiosamente
siempre pronunciamos: vida.”
(José Ángel Valente, *Punto cero*)

Se trata de una sesión de asesoramiento de constelaciones familiares en sesión individual. La cliente conoce las constelaciones a través de los libros de Hellinger y tiene mucho interés en trabajar con ellas pero no dispone de fines de semana libres. Es una mujer de treinta años que desea encontrar pareja y crear su propia familia. Trabaja 12 horas al día, seis días a la semana en el sector de la hostelería. El día de descanso se lo pasa tumbada en la cama sintiendo tristeza y sin fuerzas para nada. Comenta que tiene mucho miedo a salir a la calle y a morirse. Le planteo un trabajo con tres representantes: uno para ella, otro para la vida y otro para la muerte. En otro caso podría ser una

imagen de solución, donde se metaforiza la idea de que la vida y la muerte está siempre unidas (son “hermanas”) en este caso parece expresar la idea de no poder mirar a la vida ni permitirse vivir plenamente: tener familia, disfrutar de un trabajo mejor remunerado y de tiempo libre, encarar el día a día sin miedo, etc.

Ilustración 4. Imagen del problema: “no diferencio entre la vida y la muerte”.

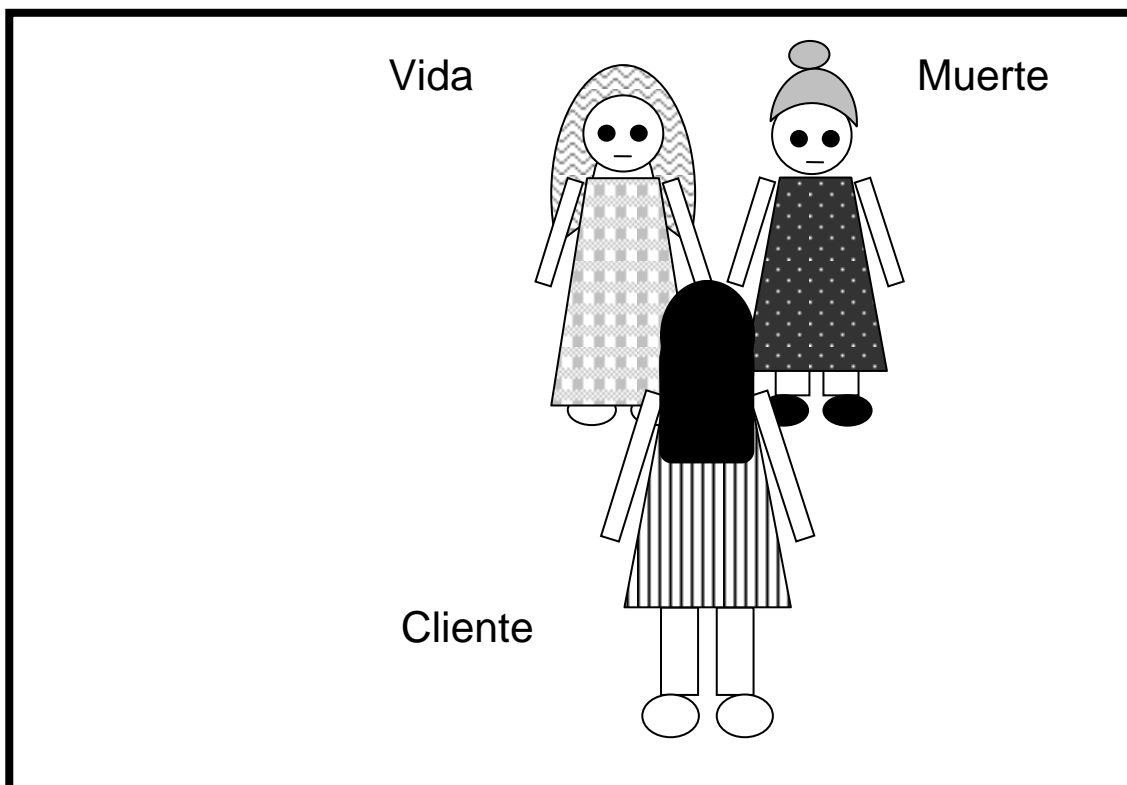
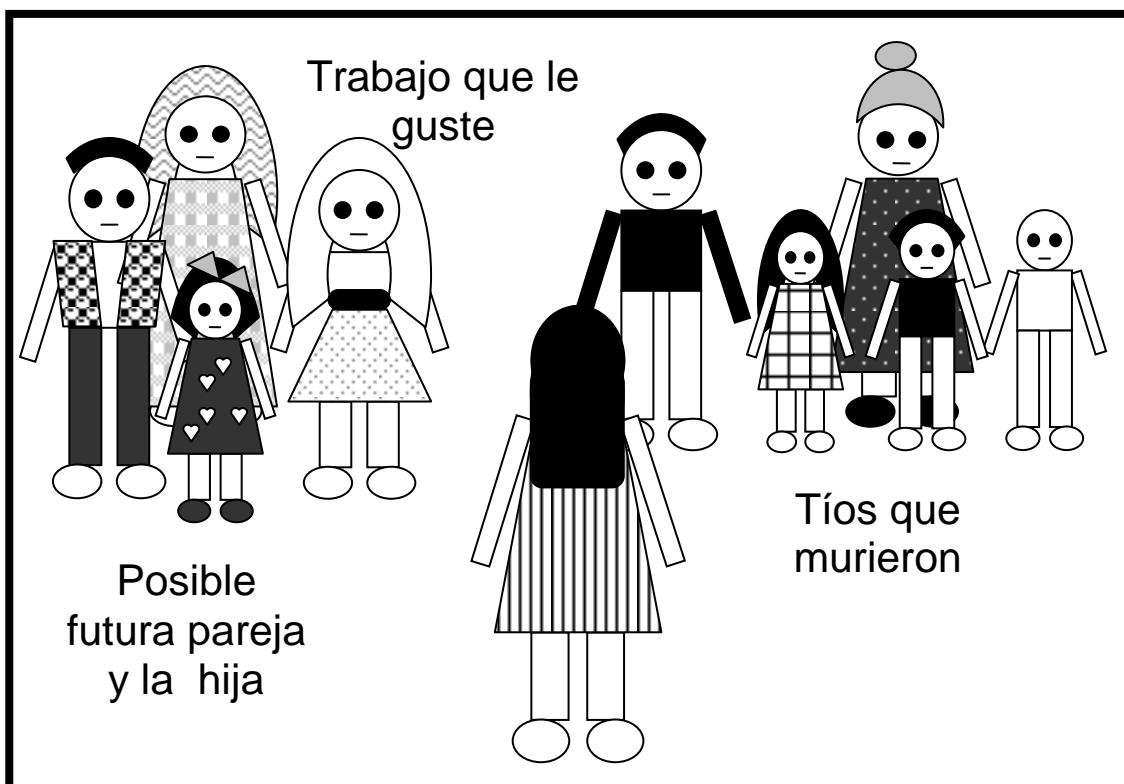


Ilustración 5. Imagen de un primer paso: “incluyendo a los que murieron pronto”.



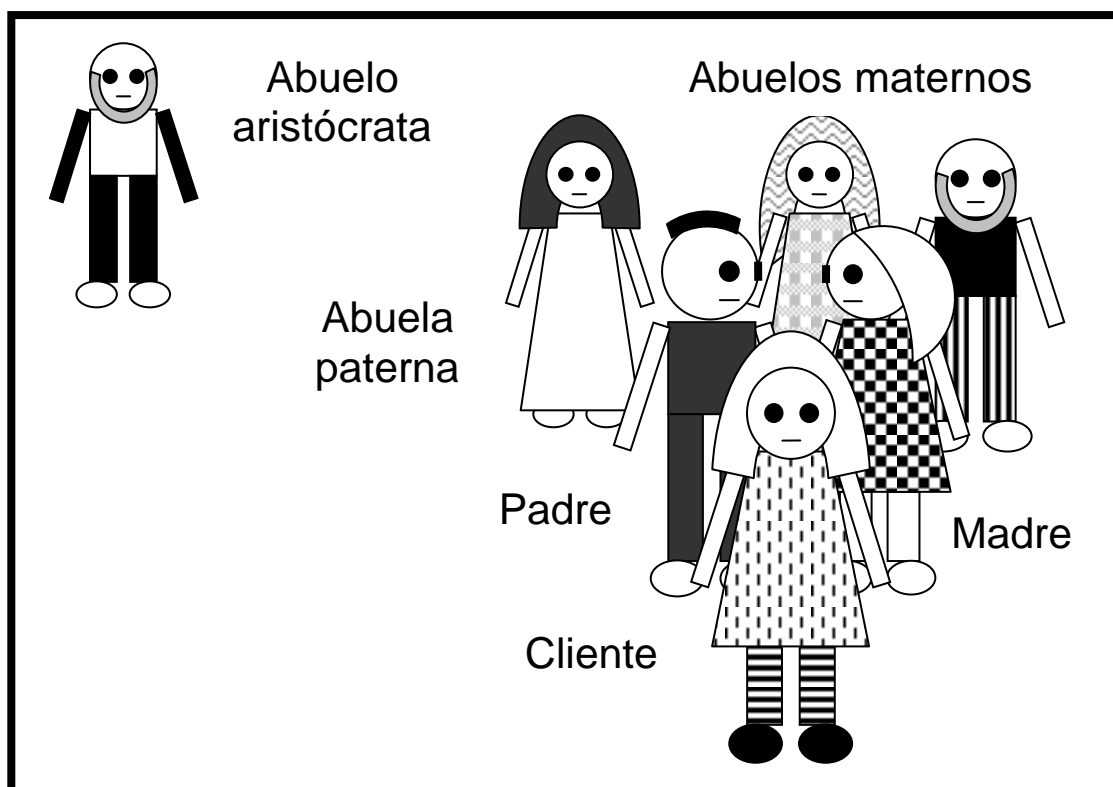
En el genograma realizado cabía destacar varios tíos muertos, hermanos del padre y de la madre, cuando eran pequeños o muy jóvenes. Así que incluimos junto a la vida y junto a la muerte aquellos elementos significativos para la cliente: junto a la muerte sus tíos que no pudieron quedarse en la vida durante mucho tiempo; junto a la vida lo que ella anhelaba, una pareja, una hija y un trabajo gratificante. Se trataba de un primer paso para explicitar lo que la vida y la muerte parecían implicar para ella, en esta fase de “reconocer lo que es” es necesario subrayar la importancia de incluir visualmente aquellos elementos del sistema que la cliente está incluyendo de manera inconsciente a través de sus dificultades y temores. Desde esta imagen trabajamos la idea de la lealtad con sus tíos que habían muerto en su infancia o en su juventud ya que la dinámica expresaba: “no me permito disfrutar de lo que vosotros no pudisteis”. En un siguiente paso colocamos su figura respaldada por la vida junto a su posible pareja, su futura hija y un trabajo que le gustara y le permitiera comer y disponer de tiempo libre. Desde allí las frases sanadoras se dirigían de nuevo a los tíos: “por favor miradme con buenos ojos si ahora me permito disfrutar de la vida en vuestro nombre y en el mío propio”.

Caso-ejemplo 5: “No necesito títulos para ser aristócrata”

“Porque lo que ocurre no ocurrirá jamás,
y porque lo que ha ocurrido
ocurre sin fin una y otra vez”
(Paul Auster, *Desapariciones*)

La exclusión no siempre tiene que ver con una persona olvidada sino también puede venir dada por el juicio emitido sobre un destino (por ejemplo un destino muy doloroso como es el morir dejando huérfanos a los hijos en edad muy temprana) o una conducta que es considerada inmoral o incorrecta (por ejemplo la de un perpetrador). En este caso, la cliente acude queriendo resolver sus dificultades con los “papeles”. Según comenta cada vez que tiene que hacer trámites burocráticos se encuentra repetitivamente con muchas dificultades: se equivocan, se traspapelan, deniegan las becas o los permisos, se pierden, etc. Según mi experiencia, el tema de dificultades con los certificados académicos, los derechos de propiedad (empresas, bienes inmuebles, etc.), y los trámites burocráticos en general suelen relacionarse con hijos no reconocidos en el sistema. Indagando sobre este aspecto, la cliente comenta que su padre es hijo ilegítimo: su abuela servía en la casa de un aristócrata y se quedó embarazada de él. El abuelo despidió a la mujer y no reconoció a este hijo. Aunque ella sabe quien es su abuelo y se habla de él en la familia no puede evitar juzgarlo como “un sinvergüenza”, así en la configuración lo deja apartado del resto de la familia. En este caso, bastó con colocar el abuelo en el lugar que le correspondía y realizar una visualización donde se agradeciera la vida tanto al abuelo (“querido abuelo la vida me llega a través de ti y yo la tomo con agradecimiento y respeto” y “por favor mírame con buenos ojos si tengo suerte con los papeles, por mi parte renuncio a juzgar la forma en qué tu lo hicieras”), como a la abuela y al padre (“tomo la vida que me llega a través de ti al precio que te costó y que a mí me cuesta” y “por favor mírame con buenos ojos si tengo suerte en los papeles, a partir de ahora lo que consiga a través de ellos también lo disfrutaré en tu nombre para que tu dolor no sea en vano”). El hecho de no disfrutar de “trámites fáciles” con la consecuencia de perder oportunidades para trabajar (habían llegado a perderle el título de estudios en varias ocasiones) y disfrutar de ayudas (beca de estudios, piso de protección oficial, etc.) parece tener implicaciones en una doble dirección: lealtad con la abuela y el padre que sufrieron los efectos de ser madre soltera y ser despedida en una determinada época y el de no llevar el apellido del padre (“yo como vosotros no disfruto de lo que me pueden facilitar los papeles”); por otra parte, es una forma inconsciente de incluir al abuelo ya que si la cliente juzga el hecho de que no reconociera a su hijo (padre de la cliente), ella tampoco consigue solucionar los temas relacionados con papeles, aunque sea por causas ajenas a su voluntad de forma que no lo hace mejor que él (“yo como tu abuelo no hago los papeles”).

Ilustración 6. Imagen del problema: “mi abuelo no pertenece”.



Caso-ejemplo 6: “El dinero puede ser injusto”

“Lo que acontece lleva tal delantera
sobre nuestro opinar, que nunca lo alcanzamos
y jamás llegaremos a saber cómo fue de verdad.”
(Rainer María Rilke, *Réquiem*)

Al igual que en el caso anterior, la exclusión en este ejemplo tiene que ver más con el juicio que con la falta de reconocimiento de un vínculo. En este caso es un hombre que trabaja como fotógrafo autónomo y al que los clientes no le pagan los trabajos realizados. Tiene muchos problemas para cobrarlos pues le da vergüenza llamar repetidamente para pedir la deuda, piensa que a lo mejor pone las tarifas muy caras, piensa que sus clientes pueden tener dificultades económicas, etc. Al hacer el genograma, habla de la madre de su madre como de una “mala mujer” que no le dejó herencia a su madre, según ella por casarse con quién no debía, y que le dejó todo a su hijo pequeño que, al parecer, era el predilecto. La imagen del problema aparece representada de manera muy clara en la configuración que hace de los muñecos. Aparecen distintos desórdenes simultáneamente: excluye a la abuela, dándole la espalda; se coloca como mayor que su madre, al intentar protegerla de la “injusticia” cometida; se encuentra fuera de la esfera del padre y de alguna manera es como si dijera “yo soy mejor que tú para mamá porque yo sí la cuido”. Al mismo tiempo está clara la proyección del dinero como algo “malo” que sirve para cometer “injusticias” y la lealtad “yo como tú”. Cuando repite la frase “querida mamá, prefiero no cobrar que disfrutar del dinero que tú no heredaste” el

cliente mira asombrado la escena representada y comenta que acaba de entender muchas cosas.

Ilustración 7. Imagen del problema: “yo te protejo de la injusticia”.

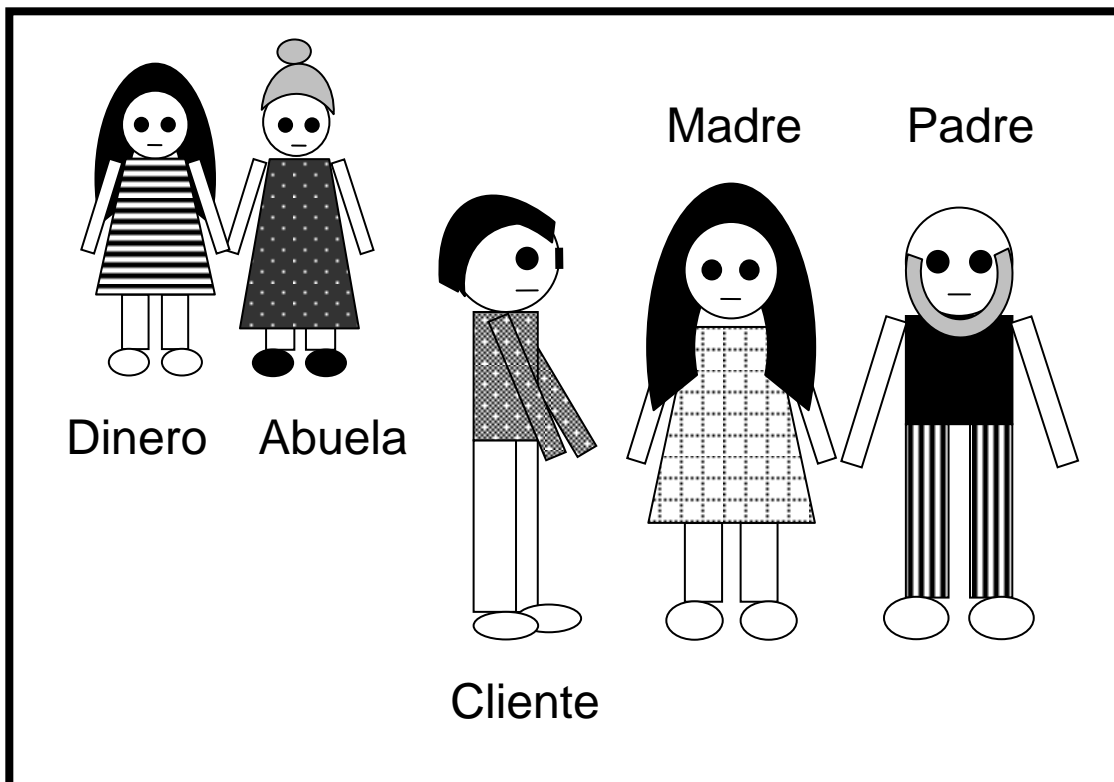
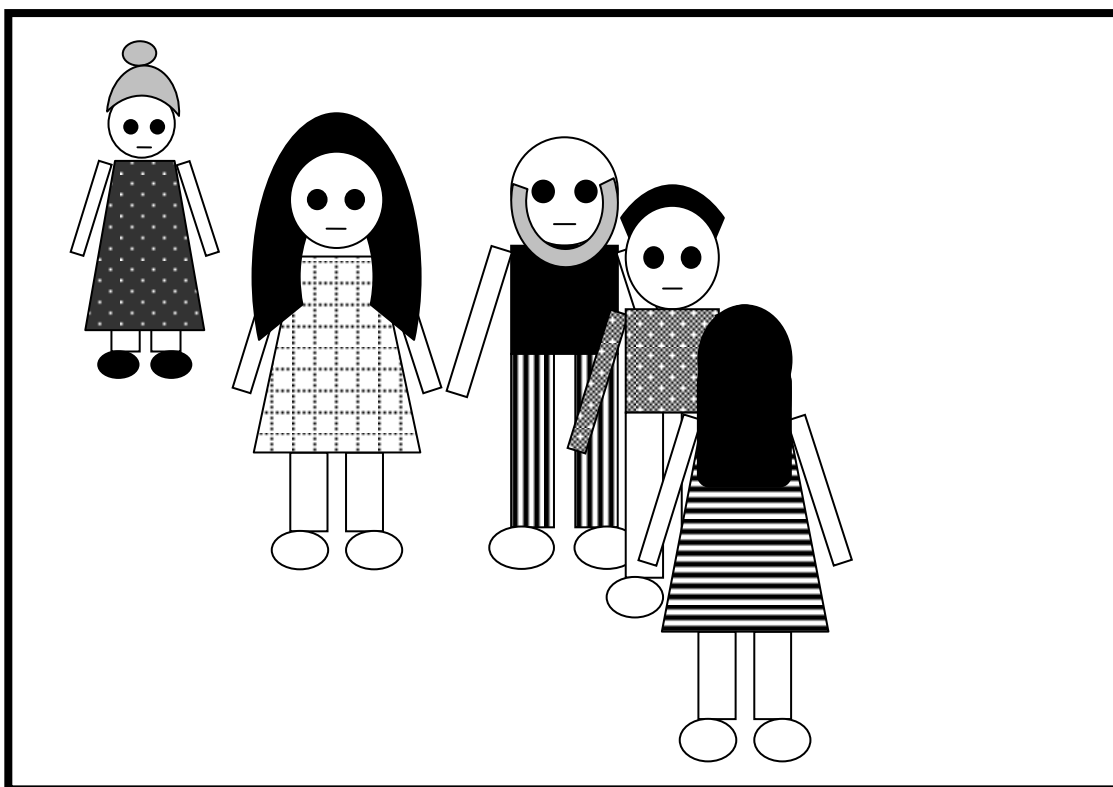


Ilustración 8. Imagen-solución: “un lugar de fuerza y prosperidad”.



Posteriormente trabajamos con su figura frente a la representante de la abuela (“renuncio a juzgarte”) y después frente a su padre (“por favor papá déjame apoyarme en ti y tomar la fuerza de ti para poder valorar mi trabajo y pedir a mis clientes que me paguen por él”). Para terminar, le pedí que se colocara en un buen lugar después de dejarse sentir lo que había trabajado. Eligió ponerse cerca de su padre, algo adelantado. Finalmente yo coloqué el muñeco del dinero frente a él señalando la necesidad de mirarlo de manera neutra: “el dinero no es bueno ni malo, depende de cómo se consigue y de qué se haga con él y tú eres quien tiene que decidir el cómo y el para qué sin juzgar por lo que otros decidieron”. En un encuentro posterior me comentó que poco a poco había notado efectos y que aunque todavía tenía algún trabajo pendiente de que le pagaran los que había realizado desde la sesión con muñecos sí había conseguido cobrarlos fácilmente.

Comparando siete momentos de la constelación

Si bien existen ciertas similitudes entre constelar con personas y hacer con figuras, también hay diferencias significativas entre los dos tipos de trabajo. La más evidente es que los muñecos no hablan (al menos no en voz alta) ni se mueven ellos solos, pero existen otras que deben ser tenidas en cuenta para sacar el máximo partido a esta herramienta sin intentar convertirla en un mero sustitutivo de una constelación en grupo cuando no hay grupo.

El **contexto** en el que se realiza el trabajo es una de las principales diferencias pues marca el carácter claramente terapéutico de la sesión individual. En un taller grupal una persona puede no hacer su propia constelación y sin embargo sacar mucho provecho representando u observando el trabajo de otros. Ya sólo el hecho de formar parte del grupo y participar en una experiencia sistémica en sí misma, hace que la persona salga distinta de como entró en el taller. Por el contrario, en una consulta individual, el cliente tiene unas expectativas de cambio más concretas y definidas, no busca tanto una experiencia vital como una solución ante una cuestión determinada que le preocupa. Esto limita y define la interacción entre el cliente y el constelador en sesión individual: no es fácil negarse a realizar una constelación en sesión individual si la persona ha acudido específicamente para ello a un lugar, empleado su tiempo y energía y además nos va a pagar al final de la sesión. Por eso es necesario pactar el objetivo del trabajo de manera que el cliente pueda sentirse compensado y el constelador preservar los órdenes de la ayuda y, por tanto, su lugar de fuerza como terapeuta. Por otra parte, en el caso de utilizar los muñecos en el contexto de una sesión terapéutica, también el contexto influye enormemente pues es el terapeuta el que va a plantear el trabajo valorando la necesidad y disponibilidad de la persona a la que acompaña terapéuticamente, lo que requiere una valoración cuidadosa en los términos de “¿va a dar fuerza este trabajo a mi cliente o se la va a quitar?”.

En relación con el aspecto anterior, la **demanda** puede ser contemplada de manera más amplia que en un taller grupal. Ya que no tenemos la misma limitación de tiempo ni necesitamos preocuparnos del nivel de energía de los demás participantes ni de las dinámicas grupales, podemos utilizar más tiempo y recursos a pactar el objetivo del trabajo y también a indagar los aspectos sistémicos y psicogenealógicos que podrían estar implicados. Por eso se recomienda dedicar parte de la sesión a la realización detallada del genograma que nos va a permitir disponer de la información necesaria para entender mejor lo que los muñecos expresan a través de la configuración realizada. También planteo en esta fase de la sesión flexibilizar los criterios de aceptación de la demanda sin perder de vista la necesidad de centrarlo en un cambio de mirada o posición del cliente. Es decir, si bien en un taller grupal no se suelen aceptar peticiones del tipo “quiero ver que le pasa a mi hermana con su marido”, en una sesión individual podemos reformular esa demanda en una que contemple la actitud del cliente: qué le pasa a ella con su propio marido, que le pasa a ella con su hermana, por qué tiene necesidad de intervenir en una relación ajena, etc. Es impresionante lo enriquecedor que puede resultar para el cliente darse cuenta de lo que está subyaciendo a algunas de sus preocupaciones más “altruistas” o “entrometidas”.

La **elección** de los representantes se realiza de manera más ritualizada (levantarse, situarse dentro del círculo de sillas, pedir a una persona si por favor puede hacer de representante...) y rápida en un taller grupal. Los muñecos suelen estar en un montón sobre la mesa y la persona puede entretenerse un rato más largo eligiendo que figura representa a quien e incluso cambiándola si encuentra otra figura posteriormente que le resulta más significativa. El cómo las mira y las elige (o no elige) ya nos está aportando información muy valiosa de cómo se relaciona la persona con su problema y

con los distintos elementos de su sistema. Además en el contexto de la sesión, durante la tarea de elegir representantes, el cliente puede realizar comentarios mientras que en un taller grupal se considera poco conveniente, a parte de nombrar quién representa a quién, que el cliente hable mientras elige y coloca a los representantes.

En el proceso de **ubicación** de los muñecos el cliente puede probar, cambiar e incluso mover alguna de las figuras una vez iniciado el trabajo. Esto no sucede en un taller grupal donde la persona coloca a los representantes y se sienta, pudiendo incluso no haber elegido o colocado a algunos de los participantes de su constelación (como cuando el constelador saca una persona para alguien no definido a priori; o cuando se le dice a un representante que encuentre él mismo su lugar). Es justamente en estos dos procesos de elección y ubicación donde podemos facilitar que el cliente en sesión individual comience a implicarse con el trabajo e incluso podemos generar ya cambios en la actitud hacia la cuestión planteada.

La **observación de la dinámica subyacente** suele producirse en silencio y durante un lapso de tiempo más o menos prolongado durante el trabajo con personas (sobre todo en el trabajo con *movimientos del alma* donde es frecuente esperar, sin intervenir, a que los representantes se muevan espontáneamente). En una constelación con muñecos es necesario preguntar al cliente cómo ve la situación global y a cada una de las figuras, cómo cree que se sienten y qué necesitan, si pudieran hablar qué dirían, si pudieran moverse dónde se moverían etc. El trabajo con muñecos es un diálogo continuo entre el cliente, el terapeuta y la configuración donde las tres voces deben ser escuchadas. La responsabilidad de mediar o traducir esas tres voces es del terapeuta que no busca tener razón o ser escuchado por encima de los demás interlocutores (cliente y muñecos) sino que facilita el diálogo en los términos que el cliente pueda entender dadas sus circunstancias y capacidades.

También la **búsqueda de imagen de solución** debe ser pactada entre lo que el terapeuta considera conveniente y lo que el cliente puede apreciar o descubrir a través de los muñecos. En un taller grupal la constelación puede desarrollarse sin que el cliente intervenga o incluso sin que se entere de las implicaciones del trabajo o sin que “lo tome”. Por el contrario resulta prácticamente imposible trabajar con muñecos sin que el cliente asienta a cada paso que da. En cuanto el cliente deja de entender, tomar o implicarse en un paso del trabajo, la constelación con muñecos se queda bloqueada siendo necesario retomar el punto resistente y buscar la manera de sortearlo. No sirve de nada intentar convencer al cliente de algo que no ve, igual que no sirve de nada culparle por sus resistencias o por su “inocencia”. El terapeuta debe trabajar para encontrar la puerta por la que el cliente se permite pasar a otro estado en el que la pérdida de la inocencia, la toma de consciencia y la asunción de la responsabilidad sobre el propio bienestar están indisolublemente unidas. Dado que la estrategia es buscar el encuentro y evitar la discusión, la táctica a seguir tiene más que ver con sugerir y buscar alternativas que con acertar o convencer. En este sentido creo que el trabajo con muñecos se ve enormemente facilitado si nos ponemos en situación de

acompañantes (sin necesidad de saber previamente la solución) mejor que en la de guía (pretendiendo llevar al cliente hasta una imagen que hemos previsto y que no necesariamente es la que se permite tomar).

La sesión individual permite que en el **cierre** se incluyan aspectos que en un taller grupal es difícil o incluso inconveniente contemplar: la persona puede expresar como se siente después del trabajo y expresar dudas o pedir aclaraciones, también podemos indicarle tareas para casa (visualizaciones, frases sanadoras, pautas que favorezcan el cambio derivadas del trabajo realizado, etc.), podemos pactar una sesión en unos meses o dejarlo a su libre elección, podemos prevenirle sobre algunos efectos secundarios (bajada de defensas, dolor de cabeza, cambios de humor, etc.) y ofrecer una forma de contacto en caso de necesidad. Todas estas posibilidades nos obligan también a tener cuidado con una verbalización excesiva que afecte negativamente al trabajo o que resulte contraproducente. En general suelo dejar la imagen de solución hasta después de que el cliente abandone la consulta y suelo pedirles que no piensen mucho sobre ello y que me llamen si necesitan algo. También presto especial atención a las expectativas desmedidas de cambio y procuro prevenirlas comentando que es muy posible que no noten nada o que tenga que pasar al menos varios meses hasta que pueda percibir algún efecto del trabajo. En este sentido debemos ser conscientes tanto de las limitaciones del propio trabajo (no sirve para todo ni para todos) como del riesgo de utilizarlo de manera supersticiosa. Si utilizamos las constelaciones, en grupo o en sesión individual, como si fueran oráculos o pruebas de realidad, estaremos reduciendo la mirada en vez de ampliándola. Si hay algo que caracteriza y dignifica este marco de trabajo es la necesidad de que el cliente sea más consciente y libre, y no menos.

Ocho preguntas frecuentes que me suelen hacer los alumnos sobre la utilización de los muñecos.

Tanto en mis charlas sobre el tema como en los talleres y cursos que ofrezco con esta herramienta hay una serie de preguntas que se repiten en boca de las personas interesadas. Algunas de ellas son las siguientes:

¿Quién mueve los muñecos? Tanto el cliente como el terapeuta pueden mover los muñecos aunque recomiendo que el cliente sólo mueva el suyo y el terapeuta se encargue de mover los demás según la resonancia de las frases sanadoras o la reubicación del muñeco del cliente. En caso de que la persona intente cambiar otros elementos del sistema, me planteo si es un cambio coherente con los órdenes del amor y con la resonancia del sistema configurado o si responde más bien a los deseos o temores del cliente. En este caso le explico que él no puede obligar a nadie a moverse ni puede garantizar el cambio de otra persona a través de su propio cambio, pero que sí puede facilitarlo ya que cuando uno hace un movimiento este resuena en todo el sistema al igual que cuando un golpea su bola de billar cambia la configuración sobre el tapete y el curso de la partida. También puedo dejar el cambio realizado, a pesar de que no me parezca adecuado, y trabajar desde esa

nueva disposición permitiendo así que el cliente observe los efectos que puede tener dicho cambio y que, a pesar de su impulso inicial, posiblemente resulten poco realistas o, incluso, contraproducentes.

¿Es de gran utilidad con niños? Sí, creo que es una herramienta muy útil con niños y con adultos. Sin embargo cuando se trabaja con niños es necesario aún ser más prudente en su uso por diversos motivos. Los niños están más acostumbrados a jugar y a manejar un lenguaje mítico-mágico, en este sentido son más expertos que nosotros mismos en comprender y utilizar el lenguaje de los muñecos y, por ello, son mucho más capaces que los adultos de sesgar el trabajo mostrándonos sólo un aspecto de su realidad y ocultando aquella parte que puede representar el problema, la lealtad o lo socialmente no aceptado (este hecho sólo lo he experimentado trabajando con niños, nunca me ha pasado con adultos). Además debemos tener en cuenta y estar preparados para reaccionar y contener determinadas respuestas ya que muchos niños son muy sensibles a este tipo de elemento figurativo y pueden sentirse afectados de manera intensa e imprevisible (retraumatización, desbordamiento emocional, revelación de situaciones o hechos que los padres no conocen o quieren mantener ocultos, miedo a las figuras, intento de hacerlo correctamente, inhibición del aspecto lúdico etc.). Señalar finalmente que no podemos olvidar que estamos al servicio de los padres por lo que sólo trabajo desde el marco de las constelaciones si los padres lo conocen y están conformes con dicho marco.

¿El trabajo con muñecos tiene más o menos efecto que una constelación con personas? Depende de cada trabajo; puede tener el mismo efecto, más o menos. Como ya he comentado previamente, en el contexto de la sesión individual se pierde la riqueza de la experiencia grupal que en sí suele provocar cambios actitudinales y sistémicos en los todos los participantes, hayan hecho su constelación propia o no. Por otra parte, la ventaja que observo en el trabajo con muñecos es que difícilmente se produce un fenómeno que sucede ocasionalmente en una constelación con personas: que los representantes muestren una imagen de solución que el cliente no pueda tomar o no le afecte de manera profunda y duradera. En el trabajo con muñecos es muy arduo avanzar si el cliente no va realizando internamente los pasos necesarios, de esta manera resulta improbable llegar a una solución si el cliente no está preparado o dispuesto a tomarla.

¿Es más o menos fácil que constelar con personas? Ni más fácil ni más difícil. A nivel procedimental es muy diferente mientras que a nivel terapéutico-filosófico-espiritual es lo mismo. Nos apoyamos en el mismo enfoque aunque despleguemos distintas habilidades técnicas. En ambos trabajos es fundamental el respeto, el silencio y la observación fenomenológica, sin embargo estos tres elementos se muestran de manera característica en cada uno de los dos contextos. El respeto hacia el cliente en un taller grupal debe ser contemplado en relación al respeto hacia el grupo en su totalidad y hacia cada uno de los miembros del grupo en particular. En el caso de una constelación en sesión individual este respeto se manifiesta sobre todo de cara a nuestro cliente y a nuestra herramienta (por eso suelo desaconsejar el uso del término “muñequitos” y busco un objetivo del trabajo en tanto el cliente como yo

podamos implicarnos y trabajar en equipo). El silencio es interrumpido en un trabajo con muñecos de manera frecuente a través de las preguntas sobre la percepción fenomenológica del cliente, sin embargo este hecho no resta valor a la importancia del silencio intrapsíquico y del silencio compartido con el cliente en los momentos que se requiera. Respecto a la percepción fenomenológica, debemos en ambos casos trabajar desde una apertura exenta de juicios, expectativas o deseos que no respeten al cliente y a su sistema. En este sentido recomiendo apoyarse en los Órdenes de la Ayuda pues constituyen un marco de trabajo seguro y confortable para el terapeuta una vez superado el desconcierto inicial y habiendo sido asimilados e integrados de manera coherente.

¿Se pueden utilizar los muñecos para hacer un trabajo sobre un asunto propio? Sí, es posible utilizar la herramienta uno mismo, tomando la misma persona el rol de terapeuta y el de cliente. Sin embargo no lo recomiendo y, de hecho, yo no lo hago. Si necesito ver algo sobre un asunto propio pido ayuda a un compañero de manera que prevengo caer en mis propias trampas: puntos ciegos, expectativas, temores, sesgos, etc. Ya que se trata de una herramienta sistémica creo conveniente que se cree un sistema, aunque sea reducido, para utilizarla. Este sistema consultor-consultante no tiene porqué responder a un contexto terapéutico estructurado de manera ortodoxa: se puede utilizar con un amigo, con un colega o incluso con un familiar si estamos dispuestos a respetar la herramienta con sus posibilidades y limitaciones, a ser honestos y escuchar al otro sin juzgar, cuestionar o justificar, a tomar la imagen como una representación parcial de la realidad que puede aportar algo valioso a tener en cuenta pero no determinar nuestras decisiones. Vuelvo a subrayar que el trabajo con muñecos no es un acto mágico ni una garantía de futuros deseos. Es una herramienta poderosa y útil siempre que no se pervierta el sentido de su aplicación: ampliar la mirada para que nos responsabilicemos de nuestro bienestar renunciando a nuestra inocencia.

¿Se pueden utilizar otros muñecos distintos que los playmóbil? Sí por supuesto. Se pueden utilizar otros muñecos y figuras (muchas veces he enumerado la cantidad de muñecos diferentes que aparecen por mis cursos traídos por aquellos alumnos que los utilizan: pitufos, figuras de Walt Disney, piezas de ajedrez, animalitos, tacos de madera o corchos pintados, etc.) e incluso objetos sin características antropomórficas: chapas, post-it, piedras, etc. Las dos características fundamentales para que yo me encuentre cómoda trabajando con ellos es que sean más o menos neutros y que pueda distinguirse la dirección de la mirada. Sin embargo conozco profesionales que no necesitan que su set cumpla dichas características. Por ejemplo, conozco una psicóloga infantil que saca mucho provecho de las proyecciones que hacen los niños sobre los distintos personajes de dibujos animados que componen su set. También he asistido a talleres donde trabajos muy potentes se han realizado con cantos rodados sin necesidad de que estuviera señalada la orientación de la mirada. En cualquier caso creo que lo más importante es que el terapeuta se sienta cómodo con su set y que a través de la experiencia vaya aprendiendo a optimizar las características del mismo.

¿Qué significan los colores de los muñecos? Se comercializa un set de muñecos específico para constelaciones que se compone de cuarenta figuras entre hombres, mujeres, niños y niñas. Los muñecos se distinguen por el pelo (rubio, castaño y moreno) y por su color (verde, azul, amarillo, rojo y blanco). Respecto a la elección de un color u otro, los alumnos suelen mostrar interés por los posibles significados de cada uno de ellos. Teniendo claro que debemos evitar las recetas y las interpretaciones a priori, si podemos hacer uso de nuestras observaciones y establecer relaciones posibles a partir de la experiencia acumulada. A través de los años me he encontrado con algunas proyecciones frecuentes en torno a distintas dimensiones. Por ejemplo, el verde suele asociarse con una dimensión de lealtad a través de atributos como “familiar”, “maternal”, “carga”, “tradicional” o “desconfianza”. El amarillo tiene que ver con una dimensión básicamente afectiva y algunos de los atributos relacionados con personajes representados por muñecos de este color son: “calido”, “generoso”, “alegre”, “inmaduro” y “loco”. El color rojo frecuentemente es elegido para expresar pasión, para representar figuras activas y fuertes, también para los perpetradores. Los muñecos azules son elegidos frecuentemente para representar un hombre recto, una persona inteligente, el uso de alcohol, la falta de padre, etc. Respecto al blanco, color elegido en gran medida por los terapeutas para representarse a sí mismos, muchas veces tiene que ver con la neutralidad: tanto con la inocencia como con la falta de implicación, así como con la protección y los seres queridos muertos. Evidentemente se trata de relaciones “probabilísticas” que se derivan de observaciones repetidas a lo largo de una amplia muestra de casos, es decir, tienen un carácter empírico de posibilidad y no pueden ser tratadas como relaciones biunívocas. Dado que la complejidad de lo humano no puede explicarse mediante relaciones causales simples ni ser reducida a fórmulas lógico-matemáticas, el lenguaje de los muñecos necesita contemplarse desde la analogía (“parece...”; “asemeja...”; “tiene que ver con...”; “se muestra...”) y no podemos pretender convertirlo en un código digital de unos y ceros (“todo o nada”, “blanco o negro”, “si o no”).

¿Cuánto tiempo hay que dejar entre una constelación con muñecos y otra? En principio es recomendable dejar el mismo tiempo que entre constelaciones con personas como representantes (dependiendo de cada constelador, se suele plantear un periodo mínimo entre dos-tres meses y un año). Como la inversión de dinero y tiempo es generalmente menor en una sesión individual de constelaciones, existe la tentación de repetir este tipo de trabajo con más asiduidad que mediante talleres grupales. Por mi parte suelo recomendar que la persona deje al menos tres meses antes de pedir otra sesión, lo que no quita para que puedan llamarme o escribirme en caso de que necesite consultar o comentar algo respecto al trabajo. Por el contrario, si en una sesión de terapia hemos utilizado los muñecos con otros fines distintos a una constelación (valorar, explicar, facilitar una dramatización o un ensayo conductual, etc.), volver a usar la herramienta depende más de las necesidades del proceso terapéutico y de nuestro propio criterio. Uno de los riesgos de no dejar el suficiente tiempo entre trabajos de constelación es que la persona esté más pendiente de los posibles efectos que de vivir su proceso. A veces nos olvidamos de que no se trata de conseguir destino “mejor” sino de que nuestro destino encuentre nuestro mejor “yo”.

Nueve + diez sugerencias bibliográficas

Ya sé que en el mus no hay comodín, pero como no me acuerdo de si el órdago que me eché en su día era *a grandes* o *a pares*, voy a cambiar de tercio y plantear una mano de póker. Imposible limitar mis sugerencias bibliográfica a menos así que muestro mi *escalera de color* con diecinueve referencias “de las que no me puedo descartar”.

Para conocer el pensamiento sistémico y la amplitud de sus repercusiones epistemológicas recomiendo adentrarse a través de clásicos como Bateson y su *Pasos hacia una ecología de la mente*; también resultan imprescindibles en este sentido alguna de las obras de Maturana y Varela *El árbol de conocimiento* y la más reciente obra de Maturana *La realidad: ¿objetiva o construida?*

Con el fin de explorar las distintas aplicaciones del pensamiento sistémico en el mundo de la terapia y del conocimiento humano recomiendo la serie de Watzlawick y sus compañeros de Palo Alto entre los que se encuentra *Teoría de la comunicación humana* y también *Cambio*.

Los especialistas en lenguaje metafórico, dialogar con el hemisferio derecho y alianzas con el inconsciente para facilitar el cambio terapéutico son Erickson y sus discípulos. Todas las suyas son obras recomendables. Posiblemente una de las más accesibles sea *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson*, de Haley. Muy completa es la compilación de Zeig y Gilligan, *Terapia breve. Mitos, métodos y metáforas*. Y la que considero una verdadera “Gramática” del lenguaje de los muñecos es *El lenguaje del cambio*, de mi admirado Watzlawick una vez más.

En cuanto a adentrarnos en los misterios y maravillas de la psicogenealogía sin duda alguna mi favorita es *doña Anne Ancelin Schützenberger (¡Ay, mis ancestros! Vínculos transgeneracionales, secretos de familia, síndrome de aniversario, transmisión de traumatismos y práctica del genosociograma)*. También recomiendo, si una persona quiere dedicarse a trabajar con muñecos en su práctica cotidiana, leer y tener siempre a mano el clásico *Lealtades invisibles. Reciprocidad en terapia familiar intergeneracional* (Boszormenyi-Nagy y Spark) y el excelente manual *Genogramas en la evaluación familiar* (Mc Goldrick y Gerson).

Otras dos obras clásicas en las que encontramos ideas y planteamientos que muestra el trabajo y los escritos de Hellinger son *El hombre en busca de sentido* de Frankl y *Juegos en que participamos* de Berne.

Respecto a Hellinger y las constelaciones familiares, todos tienen capacidad de enriquecer y movilizar al lector, mis favoritos siguen siendo los primeros, especialmente *Religión, psicoterapia, cura de almas*. Imposible dejar de recomendar la lectura o relectura de *Órdenes del amor* y también del más reciente *Los Órdenes de la Ayuda*

Finalmente incluyo los tres libros que conozco sobre la aplicación de las constelaciones en sesión individual, el admirablemente riguroso *Cuando cierro los ojos te puedo ver. Constelaciones Familiares en la consulta individual* de Ursula Franke; el muy sugerente *Nuestras imágenes internas. Uso creativo de la PNL y las Constelaciones Familiares en terapia, coaching y autoayuda* de Madelung e Innecken; y finalmente mi querido “pipiolo”, recién salidito de la imprenta, *Muñecos, metáforas y soluciones*, de aquí esta servidora que se despide hasta la próxima.

Comencé este artículo, en su primera parte (Boletín ECOS de septiembre-octubre), con unos versos de Benedetti y me gustaría cerrarlo de la misma manera. Se trata de unas estrofas de su poema sobre el futuro: “despacio pero viene/ sin hacer mucho ruido/ cuidando sobre todo/ nuestros sueños prohibidos/ los recuerdos yacentes/ y los recién nacidos”; y, aún más, “lento pero viene/ el futuro real/ el mismo que inventamos/ nosotros y el azar/ cada vez más nosotros/ y menos el azar”. En fin, la sabiduría de los poetas...

María Colodrón Sánchez