

Investigadores aseguran que el sufrimiento también se transmite de generación en generación. Un experto en constelaciones familiares habla de cómo esa herencia condiciona nuestra vida

LEGADO. Las personas que pasaron situaciones estresantes transmiten a sus hijos y nietos esas sensaciones. [bergen.kommune.no](http://bergen.kommune.no)

Investigadores de la Escuela de Medicina Icahn de Monte Sinaí y del Centro Médico de Veteranos James J. Peters del Bronx, Nueva York (EE.UU.) realizaron un estudio cuya conclusión es que el sufrimiento también se hereda. Sobre el tema consultamos -vía mail- con el doctor Miguel Schiavo, director de Constelaciones Argentinas, entidad que se dedica a la formación en el método de Bert Hellinger sobre constelaciones familiares.

- ¿Los resultados del estudio pueden tomarse como una comprobación científica de lo que se afirma en constelaciones familiares?

- Bueno, el estudio se enfoca en observar secuelas biológicas: hormonas y enzimas que se modifican como consecuencia de situaciones traumáticas, modificación que se sostiene transgeneracionalmente. Ellos teorizan sobre que esta modificación ocurre sobre todo en hijos de personas que pasaron por situaciones estresantes. Lo que nosotros hacemos, es incluir el contexto.

-¿Qué significa incluir el contexto?

- Si bien hay una genética que se trasmite a través de generaciones, también debo incluir el contexto para que la "genética" se haga visible. En medicina, no basta con que yo tenga predisposición a padecer una enfermedad cardíaca, también debo hacer cosas que me acerquen o me alejen de ese riesgo. Hay cosas que podemos modificar: nuestros hábitos. Esto pone la responsabilidad en nosotros. Es decir, no solo se trata de lo que haya ocurrido, sino también de lo que hicimos con eso que ocurrió.

- ¿Qué proponen las constelaciones familiares?

- Realizar un nuevo aprendizaje; impartimos un conocimiento sobre las relaciones y las leyes que afectan estas relaciones: la necesidad de pertenecer a un sistema, las jerarquías y el equilibrio dentro del mismo, utilizamos la constelación como un instrumento para mirar y ver. Lo que observamos en el trabajo con constelaciones es algo similar: los hijos o nietos de personas que han sufrido traumas tienen sensaciones físicas o emocionales similares sin haber estado allí en el lugar y en el momento en que ocurrieron tales traumas. Igual que pasa con lo que se conoce en el ámbito de la medicina como el dolor del "miembro fantasma", una caja de espejos permite al cerebro completar lo que le falta con la imagen reflejada, y le da la ilusión visual de completar lo que falta. Este es un concepto del neurólogo Vilayanur S. Ramachandran.

- ¿Qué es el sufrimiento desde el punto de vista de las constelaciones familiares?

- Situaciones como el miedo, frustración, sumisión; por diferentes causas, alcanzan una sensación física de desgaste, o de estar abrumado, sin fuerzas, sin energía, motivado por la gran auto exigen-

cia. A eso llamamos sufrimiento. En ese estado de "alerta" por el que pasamos en situaciones crónicas de estrés, donde no se consigue lo esperado (frustración), se producen nuevas asociaciones de las sinapsis en nuestro sistema nervioso, como forma de adaptación y supervivencia. También se pierden conexiones (relaciones), repito, como una forma de adaptación.

- ¿Qué se logra con las constelaciones en este campo?

- Permiten observar desde otra perspectiva lo ocurrido y habilitar nuevamente viejas asociaciones neuronales o a producir nuevas. Se trata de relacionarnos con aquello que habíamos evitado. Trabajamos en las relaciones que cada individuo tiene con su familia y con su historia.

- ¿El sufrimiento u otro tipo de emociones pueden formar parte de la información que se transmite genéticamente? En otras palabras, ¿puedo heredar la tristeza de un abuelo o el enojo de uno de los progenitores?

- Sí. Uno aprende a no preguntar, ya que hacerlo puede generarle dolor al otro, pero evitar algo hace que se presente ante nosotros con más fuerza. Mi trabajo intenta devolverle a quien consulta recursos genuinos, que le permitan reconocer y volver a conectar con lo que antes, por supervivencia, recortamos.

- ¿Cuáles son las consecuencias posibles de esa herencia? ¿Nos condiciona nuestra vida?

- La repetición. Cuando uno "no ve" choca una y otra vez con el mismo obstáculo. Mirar y ver me permite tomar la decisión sobre si sigo haciendo lo mismo o cambio un poquito algo que me condiciona.

- ¿Cómo influyen en nuestra vida los conflictos no resueltos de nuestros antepasados?

- Cuando no los reconozco, cuando evito preguntar, cuando no hablo de algunos temas dolorosos es posible que sin darme cuenta el pasado influya e intente hacerse presente. La salida es conocer, relacionarnos con eso, darle un buen lugar en nuestra historia a cada personaje que hizo posible que nosotros estemos aquí. Por ejemplo, yo estoy aquí porque mis abuelos escaparon de un contexto difícil para que la vida continúe, ellos dieron un gran salto. Dejaron atrás algo, hicieron un gran esfuerzo. Mi reconocimiento a esto, a su dolor por aquello que nunca más volvieron a ver, es hacer algo bueno con esto, evitando sufrir como ellos. Esto es difícil, es más fácil parecerme a ellos que ser exitoso en lo mío. Me hace sentir "inocente" y que pertenezco. El desafío es asumir la culpa de ser diferente y pertenecer igual. Cuando una persona constela, abre una puerta, se pone en contacto, amplía su saber, su comprensión. Después es el trabajo personal diario, cada hora, cada día de la semana, cada semana del mes, cada mes del año. Después es un trabajo de estar atento, ya que aunque me tiña el cabello sigo siendo de otro color, asentir a esto y trabajar en mi nuevo conocimiento, en adquirir un nuevo hábito.