

Isabel Jiménez Caballero
Ana María Román Leo

LOS ANCESTROS HABLAN

El transgeneracional, las Constelaciones Familiares
y los muñecos en la sesión individual.
Teoría y casos prácticos



Desclée De Brouwer

Isabel Jiménez Caballero
Ana María Román Leo

Los ancestros hablan

**El transgeneracional, las Constelaciones Familiares
y los muñecos en la sesión individual**

Teoría y casos prácticos



Desclée De Brouwer

© 2024, Isabel Jiménez Caballero y Ana María Román Leo

© 2024, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3274-4

Depósito Legal: BI-1053-2024

Impresión: Itxaropena, S. A. - Zarautz

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo, *Peter Bourquin* 11

Prefacio, *Ana María Román Leo* 15

Parte I Bloque teórico

1. ¿Por qué actualizar el lugar que ocupa la persona en su Sistema Familiar? 23

2. Las Constelaciones Familiares en la sesión individual 27

El Clan como entidad 31

La lealtad 33

La culpa 35

La pena y el dolor 36

El miedo 38

Inclusión y exclusión 40

Neutralidad 42

3. El genograma. Las voces del pasado al servicio de la actualización 45

¿Qué son los puntos calientes en el genograma? 49

Cómo preguntar sobre el Sistema Familiar para hacer el genograma 51

Cómo usar el genograma en la sesión individual 55

La mirada a “los invisibles” en el genograma	58
¿Quién soy yo en el Sistema Familiar?	60
El título del Clan	62
Esquema básico de un genograma	64
4. Cómo usar los muñecos en la sesión individual.	69
La imagen, la palabra y los movimientos con los muñecos como vehículo para la actualización del conflicto en la persona . .	71
La imagen y los muñecos	73
La palabra. “Las frases” con los muñecos.	76
El movimiento entre los muñecos	79
“La técnica del Barrio Sésamo”. La descripción vs la interpretación	83
Puntos básicos para usar los muñecos	86
5. El facilitador y los muñecos en la sesión individual.	89
Estar online	89
El GPS y el navegador	92
De la empatía a la compasión	94
Algunas indicaciones para un acompañamiento útil	96

Parte II
Bloque práctico

6. Siete casos prácticos. Reflexiones sobre cada caso	101
Caso 1: La herida en la biografía	101
Caso 2: El enfado de las mujeres con los hombres	114
Caso 3: Enfermedad, identidad y lealtad	126
Caso 4: Dificultades con el trabajo y el dinero	140
Caso 5: Guerra Civil y lealtades	152
Caso 6: Locura y miedo a la locura	173
Caso 7: El desequilibrio entre el dar y el recibir.	185
7. Entrevista a Isabel Jiménez Caballero	199

Prólogo: Sanar el trauma transgeneracional

Peter Bourquin

Para mí, Isabel Jiménez Caballero es una auténtica maestra respecto a cómo aplicar la comprensión sistémica de las Constelaciones Familiares en un marco individual. Me fascina sobremanera cómo ella consigue, al poco tiempo de haber iniciado la sesión acompañando y guiando a su cliente con la ayuda de sus dos herramientas, el genograma y los muñecos, viajar a la profundidad del Sistema Familiar, revelando algo sepultado en el inconsciente, y abordar poderosamente un aspecto relevante, a menudo clave, para el bienestar de su vida presente.

Estos aspectos relevantes para la vida actual de uno, son habitualmente experiencias que fueron traumáticas para los familiares implicados en su momento, y que no fueron capaces de integrarlos al ser demasiado dolorosos. Hablamos de trauma transgeneracional, y en el capítulo VI el lector puede verlo ilustrado en la descripción de diversos casos. En consecuencia, se mantienen “vivos” en el Sistema Familiar y se pasan como una patata caliente de una generación a la siguiente, hasta que encuentran a alguien que está dispuesto y es capaz de escuchar, con un corazón compasivo y una mente anclada en el presente, esta vieja historia de sus ancestros, para que por fin pueda descansar.

Isabel Jiménez Caballero llama “el título del Clan” a aquello que sigue como patrón organizador en la vida de los descendientes hasta que no sea

escuchado y reconocido en la forma necesaria. Los asuntos no resueltos suelen ponerse de nuevo en escena, creando una dinámica repetitiva – como si de un bucle se tratara– que se muestra en nuestra vida tanto con nuestros temas personales como al nivel sistémico, con asuntos pendientes de la propia familia. Esta es la razón por la que se pueden observar sucesos que se repiten a lo largo de varias generaciones, como por ejemplo separaciones, enfermedades o muertes prematuras que suelen ocurrir en edades y circunstancias parecidas. Al presentarse de nuevo, nos dan la oportunidad de completar lo que faltaba y encontrar la paz, cerrando “la gestalt pendiente” para que vuelva al fondo, haciendo espacio a algo nuevo.

Puede que cueste darse cuenta en nuestra sociedad moderna y cada vez más individualista, pero nuestra existencia es poliédrica, y somos tan únicos como a la vez formamos parte de sistemas más complejos, en primer lugar de nuestra familia, nuestro clan, nuestro país y finalmente de la humanidad como un todo. Y como si de vasos comunicantes se tratara, percibimos las influencias de los diferentes niveles en todo momento. Hacer visible y tangible esta dimensión sistémica de nuestra existencia de forma directa es el gran logro de las Constelaciones Familiares, creadas por el alemán Bert Hellinger en los años 80 del siglo pasado. La autora las combina con el genograma que el americano Murray Bowen, uno de los pioneros de terapia sistémica, inventó en los años 70 como un “mapa” para poder explorar mejor las dinámicas dentro de las familias. Ambos sirven para abordar estos asuntos, que de otra manera se nos escaparían con facilidad al formar parte del inconsciente familiar.

Una parte importante del presente libro se dedica a enseñar a utilizar estas dos herramientas poderosas en la sesión individual de terapia. ¿Cómo transformar los conocimientos sobre las dinámicas sistémicas de las familias en una experiencia sanadora para el cliente? Porque las palabras se quedan en la superficie, y podríamos comprender nuestra vida entera sin que por ello seamos más felices o vivamos plenamente. Son las experiencias sentidas en cuerpo y alma las que nos cambian. Quien conoce la experiencia de haber participado en una constelación grupal con representantes que

sienten, se mueven y expresan, sabe de qué hablo. Para conseguirlo, Isabel Jiménez Caballero utiliza muñecos disponibles para explorar con ellos lo que el cliente trae a terapia en todo momento. Y a pesar de las obvias limitaciones –ya que de entrada son objetos pasivos– consigue con ellos llevar los procesos a una profundidad vivencial que no tiene nada que envidiar a una experiencia grupal. Es de agradecer que comparta su maestría sobre cómo hacer una Constelación Familiar individual, estructurando de forma clara su enseñanza detallada.

El objetivo de toda terapia es vivir plenamente, en el presente, la propia vida. En la medida en que los ecos del pasado ya no resuenan en uno, y que se haya integrado la propia historia con los traumas sufridos, uno se libera para simplemente ser, o en palabras de la autora: *“‘Sólo Yo’ es estar libre de implicaciones, identificaciones y creencias que fueron útiles en el sistema familiar en un momento dado, y ya no lo son”*. Somos más que nuestra historia, y las historias de nuestra familia. No obstante, no hay atajo, y sólo cuando estas historias, estas experiencias, junto con la carga emocional que conllevan, estén escuchadas e integradas, dejan de condicionar el presente. Nos “actualizamos”, como la autora le gusta decir. Entonces el futuro deja de ser una mera prolongación del pasado, sino que aparece delante de uno, para sorprenderle. Porque en la persona ahora se ha abierto un espacio en que lo esencial se puede mostrar y manifestarse, cada vez más. Esta esencia que hace único y especial a cada uno de nosotros, no está condicionada por nuestra biografía, nuestra personalidad o carácter. O como dijo hace 2.500 años el griego Píndaro: *“Ojalá que llegues a ser quien eres”*.

Deseo que la lectura del presente libro ayude a muchas personas a vivir plenamente y sorprenderse.

Prefacio

Ana María Román Leo

Primero fue la amistad. Luego, casi sin querer, vino lo de trabajar juntas.

El caprichoso azar, o quién sabe si algo más grande que nosotras, quiso que nos conociéramos porque en Málaga éramos medio vecinas con algo que compartir, pues las dos nos dedicábamos a lo mismo desde distintas ópticas pero, al fin y al cabo, compartiendo la pasión por el acompañamiento terapéutico. Ambas habíamos hecho de esta pasión nuestra profesión.

Este libro es fruto de un caminar juntas que iniciamos hace unos 10 años, y también de mi gran admiración por lo que hace Isabel profesionalmente y por cómo lo hace, tan a su manera. He tenido el privilegio de ser testigo todo este tiempo, un año tras otro, de las formaciones que con tanta entrega lleva impartiendo con “sus muñecos”. He estado como organizadora y como observadora en sus talleres formativos, y desde ese lugar nace una admiración y un respeto profundo por su particular visión dentro del mundo de las Constelaciones Familiares.

Quien conozca a Isabel entenderá por qué me siento una privilegiada a nivel profesional, pues es un no parar de aprender y crecer. Y también por la amistad que nos une, por esto me siento mucho más afortunada. La conocí bailando y seguimos danzando, cada una a su manera, a su estilo, compartiendo a veces espacios profesionales y personales. Todo mezclado y, al mismo tiempo, nutriéndose una parte de la otra de una forma para mí muy orgánica y bonita.

Me acuerdo del momento exacto en el que surgió “la chispa” del gran desafío de escribir este libro. Estaba entonces como observadora en una de sus formaciones, tomando notas de todo lo que Isabel decía en las clases, con los ojos muy abiertos y la mano rápida, intentando pillar todo lo que iba diciendo, tan interesante y revelador. Sentía que esa forma genuina de explicar, de transmitir, sus metáforas... eran una verdadera joya y, embelesada, maravillada, o quizás más conectada o inspirada que otras veces, no lo sé, de repente sentí que aquello que hacía y cómo lo hacía llegar en sus formaciones bien podía ser un libro. Si reproducíamos sus clases tal cual, más personas podrían beneficiarse de su manera de entender las Constelaciones Familiares, de su madurez como profesional con tantos años de experiencia. Además, yo ya estaba recogiendo todo lo que decía, así que pensé: *¡Ya está casi hecho entonces el libro!* Así lo sentí, me atravesó una intuición con la que mi cuerpo entero vibró.

Aún recuerdo el entusiasmo con el que aquel día le pedí hablar en privado en uno de los descansos de las formaciones. Le dije: “¡Isabell!, estoy cogiendo todo lo que dices, es muy, muy valioso, podríamos escribir un libro con el contenido de estas formaciones. Entre las dos podremos hacerlo, es cuestión de ponerse a grabar y transcribir, y luego darle forma juntas. Lo podemos hacer las dos si quieres, pero aquí hay un libro, estoy segura”.

Y me dijo, como suele hacer, validando todo lo que se me pasa de una forma espontánea por la cabeza, “¿Sí? ¿Lo has sentido? ¡Pues venga, adelante!”.

Luego, evidentemente, supuso mucha más elaboración de lo que imaginábamos las dos, mucho proceso, muchos cambios. No estaba ya escrito en mis cuadernos, como ingenuamente creí, pero sí fue el inicio, el arranque de una ilusión que empezaba a coger fuerza. Luego fuimos pidiendo permiso en las clases para grabar y así poder ir transcribiendo más cómodamente, y poco a poco fuimos eligiendo trabajos interesantes de los alumnos que podían ser valiosos para este libro. Empieza así mi proceso de transcripción, caso a caso, palabra a palabra, para luego darle juntas la forma necesaria.

Cuando llegó “el confinamiento” y las clases pasaron a formato online, casi obligadas pero descubriendo todo un mundo que se nos abría, nos encon-

tramos con uno de los regalos de aquel periodo: las clases podían ser grabadas incluso con imágenes. Todo fue mucho más fácil, y pudimos empezar a transcribir directamente los casos juntas, sólo lo que veíamos más claro e importante. Dejé de transcribir sola, y esto fue un paso decisivo. Ahí Isabel se energizó más, llegó una nueva ola de entusiasmo para las dos.

Otro regalo del “confinamiento” fue que nos dimos cuenta de que ya no teníamos que quedar físicamente para ir estructurando y dando forma a las transcripciones de las clases, que podíamos hacerlo cada una desde su casa pero juntas, más cómodas, sin perder tanto tiempo en los traslados, ella desde Cádiz, yo desde Málaga. ¡Regalazo! ¡Ahora sí que estábamos más cerca del proyecto! Empezaron nuestros encuentros online todos los miércoles por la mañana en la plataforma Zoom, primero para contarnos nuestras cosas, luego para ir concretando y estructurando.

Y así nacieron los siete casos prácticos de este libro. Desde aquí nuestro agradecimiento, también en nombre de Isabel, a Francisco, Maribel, Luisa, María José, Ana Cecilia, Adelaida y Paula; alumnos que generosamente se prestaron a dejarnos transcribir sus trabajos personales, que en su momento formaron parte de su proceso y formación.

Luego, una vez terminados los casos prácticos, Isabel comenzó a redactar la parte teórica sin tener tanto en cuenta ya las transcripciones. Ahí vino un periodo en el que ella escribía por una parte y yo corregía por otra. Luego volvíamos a mirar juntas lo escrito para ponerle palabras y expresiones más precisas. Yo dibujando los genogramas, dando estructura al conjunto, creando preguntas para nuestra entrevista que también aparece en el libro. Ella generando por su cuenta nuevas ideas y nuevas palabras. Todo un proceso, largo, lento, mimado, queriendo también disfrutarlo, en el cual puedo decir con orgullo que fuimos un gran equipo, un equipo de verdad.

Quizás mi aporte principal fue mi compromiso, mi entrega, acompañar en todo el proceso, contagiar con esa idea inicial que parecía un poco loca. También buscar juntas la manera de decir con más claridad lo que ella quería. Escucharla en sus reflexiones y tener la habilidad de escribir la idea al vuelo, tal cual iba surgiendo su inspiración. En partes de este libro, como la

entrevista que aparece, ella expresaba y yo transcribía conforme hablaba. Tengo que decir que escribo sin mirar y a mucha velocidad en el ordenador, una gran ventaja de mis estudios de mecanografía en mi adolescencia que me aburrían profundamente, ¡quién me iba a decir que en algún momento importante de mi vida, como este, lo iba a poder poner en juego!

Isabel y yo nos asociamos un día de la forma más inocente, dándonos un baño en una playa de Málaga, un día de ocio y disfrute, contándonos nuestras cosas. Ahí surgió lo de empezar a hacer cosas juntas, y desde ahí hasta hoy, jamás nos hubiéramos imaginado ninguna de las dos todo lo que íbamos a compartir y crecer, tampoco lo de este libro.

Un libro quizás orientado a personas que ya tienen algún conocimiento de Constelaciones Familiares e interés en llevarlas a la sesión individual. Está también dirigido a personas que ya trabajan con los muñecos pero a las que les faltan conocimientos de Constelaciones Familiares que quieren simplemente ampliar. Ojalá también pueda llegar a personas que por primera vez se estén acercando a este mundo tan revelador y apasionante de las Constelaciones Familiares, pues de seguro no les dejaré indiferentes.

La estructura de este libro presenta dos partes bien diferenciadas. La primera es el Bloque Teórico sobre su trabajo con los muñecos, su forma de ver las Constelaciones Familiares en la sesión individual, el genograma, qué debe tener en cuenta un facilitador, su particular mirada, su forma de nombrar los distintos conceptos y sus explicaciones utilizando sus distintas metáforas...

Y la segunda parte, el Bloque Práctico, consta de los siete casos personales tomados de las formaciones. Aquí aparece también la entrevista que le hago, con el propósito de esclarecer algunas cuestiones que nos parecía interesante señalar, dadas las preguntas frecuentes que hacían y siguen haciendo los alumnos en clase.

Las dos esperamos con mucha ilusión que este libro pueda sumar al apasionante mundo de las Constelaciones Familiares, a mí me cambió la vida conocerlas. Haber estado en todo el proceso y haber aportado mi parte ha sido una forma de agradecer todo lo que me ha dado y regalado esta maravillosa herramienta. Ha sido todo un desafío y un reto, desde luego, que con

orgullo puedo agradecer a Isabel, a la vida, y también a mí misma, desde lo más profundo de mi corazón.

Gracias Isabel por estar en mi vida.

Gracias también por cómo me miras.