



por **María Lorente**

## TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

### Constelaciones familiares

Una nueva forma de enfrentarse al alzheimer

La psicóloga clínica Lola de Miguel ofrece una mirada distinta a la enfermedad de Alzheimer y presenta nuevas vías de actuación para afrontar esta dolencia a través de la terapia de constelaciones familiares.

Lola de Miguel.



La figura de los padres juega un papel mucho más importante en nuestra vida de lo que creemos. Y es que nuestras relaciones se basan en los vínculos que hayamos desarrollado con nuestros progenitores durante la infancia y la adolescencia. Por ello, la psicóloga clínica **Lola de Miguel**, experta en constelaciones familiares, considera de suma importancia liberarse de las asociaciones negativas que se hayan producido durante esta etapa de la vida para conseguir ser feliz. *"Solo si podemos deshacernos de los juicios dañinos que hemos asociado a la figura de nuestros padres podremos aprender de ellos"*. No en vano, De Miguel sostiene que este proceso es decisivo para hacer frente a enfermedades tales como el alzheimer. *"Algo bello puede abrirse en las relaciones cuando podemos aceptar la dolorosa circunstancia de la demencia en nuestros padres"*, explica. Ella misma tuvo que realizar un duro viaje cuando a su madre le diagnosticaron esta enfermedad degenerativa, lo que le ha llevado a asegurar que afrontar esta dolencia desde la mirada de las constelaciones familiares ayuda a descubrir las oportunidades de crecimiento personal que hay escondidas en esta enfermedad y mejora el estado de bienestar de la persona aquejada.

#### HERENCIA FAMILIAR

Y es que esta terapia complementaria nos recuerda que todo aquello que haya ocurrido a nuestros ancestros y antepasados tiene una repercusión sobre las futuras generaciones. *"Cada ser humano trae en sí mismo toda la información de las vidas de las que procede, tanto a nivel psíquico como a nivel físico"*, señala la psicóloga clínica. En otras palabras, es aquello que llamamos herencia y que se encuentra impreso en lo más profundo de nuestro ser, en nuestros genes y en el inconsciente colectivo de nuestra familia, y tiene la capacidad de ser transmitido de generación en generación.

Todos aceptamos con facilidad que heredamos rasgos físicos de nuestros antepasados, como por ejemplo los ojos azules de la abuela, pero nos cuesta un poco más admitir que también heredamos los rasgos de carácter, características que condicionan nuestra vida de forma importante. *"Cada familia desarrolla su propio patrón de comportamiento y rutina. Desde que nacemos establecemos unos vínculos invisibles con nuestro sistema que son las llamadas lealtades, algunas de las cuales son conscientes y otras inconscientes"*, asegura De Miguel. Y añade: *"Si en el sistema familiar al que una persona pertenece siempre ha habido prosperidad,*

*salud y amor, será algo normal el lograrlo. Pero si, por el contrario, este sistema ha estado caracterizado por la falta de amor, aunque la persona quiera alcanzar a nivel consciente ese estado de bienestar, esa lealtad inconsciente de pertenencia al sistema hará que le resulte difícil"*. En definitiva, somos menos libres de lo que creemos, pero tenemos la posibilidad de conquistar nuestra libertad y de salir del destino repetitivo de nuestra historia, si comprendemos los complejos vínculos que se han tejido en nuestra familia. Pero ¿qué importancia tienen los padres en nuestra personalidad? Nos equivocamos al pensar que el amor significa exactamente lo mismo para todos. El amor acaba siendo aquello que nosotros vivimos en el hogar los primeros años de vida. Desde que nacemos hasta los ocho años es cuando adquirimos la definición del verbo amar a través de la relación que mantenemos con nuestros padres. *"El niño pequeño, aunque sea maltratado, a eso le va a llamar amor, y así aparece la confusión cuando se convierte en adulto, pues cuando comience una relación afectiva la saboteará porque, según su programación acerca del amor, un vínculo afectivo se basa en el dolor"*, comenta Lola de Miguel. No en vano, los padres proyectan sobre los hijos lo que

antes proyectaron en ellos sus padres, y sobre estos sus abuelos, de modo que las personas repiten el dolor y el sufrimiento del árbol familiar: *"Una vez que tomamos conciencia de nuestras definiciones equivocadas acerca del amor podemos comenzar a corregir estas definiciones contaminantes que probablemente ya nos han causado mucha amargura"*, explica la experta.

#### OTRA MIRADA AL ALZHEIMER

¿Ese es el quid de la cuestión por el que en algunas ocasiones se tiene la necesidad de romper con nuestros progenitores? ¿Qué claves nos ofrece la terapia de constelaciones familiares para resolver este conflicto?

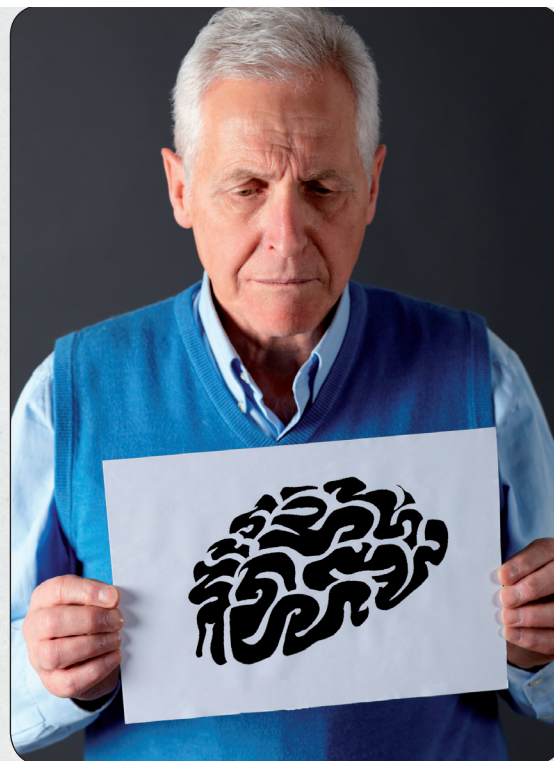
De Miguel asegura que comprender el contenido del árbol es comenzar a respetar nuestras raíces para, posteriormente, poder liberarse de todo aquello que nos ata y nos limita a nuestro sistema familiar, y así empezar a desarrollarnos personalmente de manera más sana y completa y llegar a percibir nuestra verdadera identidad: *"En nuestra historia familiar está el origen de muchos de los problemas de cada uno de nosotros y es ahí donde conviven tanto nuestras posibilidades de realización como nuestras limitaciones y fracasos"*. Hay que actuar sobre las raíces de los árboles genealógicos para sanarlos. De

esta forma, a través de las constelaciones familiares podemos cambiar este "amor inconsciente" que nos lleva al sufrimiento por un "amor consciente" que nos lleve a un estado de felicidad y libertad. "Las constelaciones familiares nos ayudan a ver estas dinámicas ocultas que hay en todos los sistemas familiares. Al sacarlas a la luz podemos liberarnos de las lealtades inconscientes que los seres humanos confundimos a veces con el amor a nuestra familia y que nos impiden ser felices", explica la psicóloga clínica.

Entonces, ¿qué relación tiene esta terapia con la enfermedad de Alzheimer? Básicamente con las constelaciones se pueden trabajar todas las enfermedades. Muchas dolencias, como el Alzheimer, solo pueden ser entendidas cuando son observadas en un contexto más amplio. "Se trata de las familias en primer lugar, pero también más allá de las familias hay otros

acontecimientos multifactoriales. Esto significa que hay un componente físico, emocional y espiritual y, probablemente, también un componente familiar", apunta De Miguel. Por ello, considera que es totalmente necesario escribir una historia clínica planteándose la pregunta de qué es lo que realmente sucedió en la familia. En esto consiste la mirada sistémica de las enfermedades a través de las constelaciones, significa que hay enfermedades que deben ser comprendidas ampliando el sistema y así se puedan abrir nuevos espacios para que surjan movimientos sanadores.

Asimismo, Lola de Miguel afirma que cualquier enfermedad trae consigo una serie de lecciones de vida conscientes y valiosas. La aceptación de esta dolencia y el acompañar a nuestros progenitores en este proceso nos regala grandes lecciones de amor y un gran crecimiento personal.



INGIMAGE

## Una nueva solución al Alzheimer

El desarrollo de la enfermedad de Alzheimer puede ser frenado gracias a un antidepresivo, tal y como sugiere un estudio realizado por investigadores de la Universidad Washington y la Universidad de Pensilvania (EE.UU.). Y es que las placas cerebrales sobre las que actúa están muy relacionadas con los problemas de memoria y otros deterioros cognitivos causados por esta dolencia degenerativa.

## El dato

Un equipo del King College de Londres (Reino Unido) ha identificado un grupo de 10 proteínas en la sangre que puede ayudar a predecir, con un 87% de precisión, la aparición de la enfermedad de Alzheimer.



INGIMAGE

### Más datos en:

- *Constelaciones familiares. La reconciliación con nuestras raíces desde el Amor.* Lola de Miguel Campos. Ediciones Obelisco.

INGIMAGE