

FRANZ RUPPERT

TRAUMA, MIEDO Y AMOR

HACIA UNA AUTONOMÍA INTERIOR
CON LA AYUDA DE LAS CONSTELACIONES

Traducción de
DANIEL DIETZ

Herder

Título original: Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder
Eigenständigkeit. Wie Aufstellungen dabei helfen

Traducción: Daniel Dietz

Diseño de la cubierta: Gabriel Nunes

© 2012, Kösel Verlag, Múnich

© 2018, Herder Editorial, S. L., Barcelona

ISBN: 978-84-254-4213-1

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com).

Imprenta: QPPRINT

Depósito Legal: B- 23.587-2018

Impreso en España - Printed in Spain

Herder

www.herdereditorial.com

Índice

PRÓLOGO	11
1. ¿CUÁL ES EL ORIGEN DE LOS PROBLEMAS PSÍQUICOS?	15
Motivos para hacer psicoterapia	15
La constelación de la intención	25
2. ¿QUÉ ES LA PSIQUE?	29
Cuerpo y psique	29
Red psicosomática	30
Características de la psique	32
Capacidades psíquicas	35
Conciencia y voluntad	41
Psique y realidad	44
Sincronización de procesos psíquicos	48
Psique y supresión de la realidad	49
Psique y cerebro	50
Monismo materialista	58
«Alma» y «mente»	59
3. ¿QUÉ ES UNA PSIQUE SANA?	61
Condiciones para el desarrollo de una psique sana ...	61
Integración y coherencia	62
Capacidades de una psique sana	64
Necesidades simbióticas satisfechas	69
Vínculo seguro	74

Necesidades de autonomía satisfechas	76
¿Egoísmo o autonomía sana?	78
4. TRAUMAS COMO ORIGEN DE «TRASTORNOS» PSÍQUICOS	81
Estados de bienestar, estrés y trauma	81
Definición general de trauma	85
Desconexión y fragmentación de la psique como consecuencia del trauma	87
Miedo	88
El modelo de la personalidad fragmentada	89
Amor	96
Sexualidad	99
Roles sociales como estrategias de supervivencia	102
Tipos de trauma	106
Traumas existenciales	107
Traumas de pérdida	109
Traumas simbióticos y de vínculo	114
Traumas del sistema de vinculación	140
Trauma y cerebro	177
5. PSICOTRAUMATOLOGÍA MULTIGENERACIONAL	181
Accidentes y catástrofes civiles	181
Guerras	182
Violencia sexual	185
Transmisión de traumas a través de padres traumatizados	187
Cooperación con los afectados	188
Apertura de los procesos de asimilación y de terapia	189
Constelaciones como método central	192
6. PSICOTERAPIA BASADA EN EL MÉTODO DE LAS CONSTELACIONES	193
De la constelación familiar a la constelación de traumas	195

La constelación de la intención	203
Constelaciones en la terapia individual	208
Validez y fiabilidad del método	
de las constelaciones	215
Requisitos para constelaciones válidas	231
Pragmatismo sin metafísica	237
 7. EJEMPLOS DE TERAPIAS INDIVIDUALES Y DE GRUPOS	241
Hombres y mujeres en la guerra de parejas	241
Las guerras como causas y consecuencias	
de traumas	255
Consecuencias de las guerras	
hasta la cuarta generación	272
Muertes horribles y las consecuencias en la familia ...	283
Adopciones	288
Traumas antes, durante y después del nacimiento	294
Complicaciones en el parto	295
Traumas y síntomas de enfermedad física	303
 8. ¿CÓMO PODEMOS VOLVER A ESTAR	
PSÍQUICAMENTE SANOS?	315
Ponerse en camino	315
Los cuatro pasos del proceso de curación	317
Percibir y sentir en vez de desahogar	321
Reconocer y abandonar las ilusiones	324
Comprender el sentido de los síntomas	331
Renunciar a sentimientos absorbidos	
y a ilusiones simbióticas	334
Dolor y sentimientos saludables	348
Encuentro amoroso con uno mismo	349
Poder sentirse y expresarse de nuevo	350
Estar y mantenerse en sí	354
 9. MARCO DE CONDICIONES SOCIALES	
Y CULTURALES PARA LA SALUD PSÍQUICA	357

Dejar de traumatizar	357
Crear espacios seguros para el desarrollo de los niños	359
Desarrollar culturas de autonomía sana	362
 BIBLIOGRAFÍA	 365
ÍNDICE DE EJEMPLOS	373

Prólogo

Para la quinta edición de mi libro *Almas confusas*,* la editorial me propuso hacer una revisión completa del texto. Sin embargo, tras intentarlo en varias ocasiones, comprobé que no era posible porque mis ideas científicas y la práctica de mi trabajo terapéutico habían cambiado demasiado en los diez años transcurridos desde la publicación del libro en 2002.

En lugar de querer mejorar *Almas confusas* con añadidos y correcciones, me pareció mejor cederle el lugar histórico que ocupa en el desarrollo de mi trabajo. En ese libro expreso tanto mis conocimientos como mis equivocaciones del período 1994-2002. La utilidad de ese libro sigue siendo mostrar que hasta las más graves enfermedades psíquicas diagnosticadas como «psicosis» y «esquizofrenia» se pueden comprender y tratar de forma efectiva bajo el enfoque de la psicotraumatología multigeneracional. La psicotraumatología multigeneracional es una nueva teoría explicativa y una nueva técnica psicoterapéutica para tratar las denominadas enfermedades psíquicas. Se opone a un tratamiento exclusivamente farmacológico en el campo de la psiquiatría.

El presente libro se adhiere a muchas conclusiones que publiqué por primera vez en *Almas confusas*, pero las amplía e incluso las corrige donde es necesario. Presenta el estado actual de mis experiencias y conocimientos. Sigo considerando que

* *Venwirte Seelen*. Libro no traducido al castellano. (N. del T.)

los traumas son la causa principal de los problemas de salud, tanto psicológicos como físicos, que todos sufrimos. En mi trabajo psicoterapéutico, sigo viendo con claridad que la energía y el contenido de un trauma se transmiten de generación en generación a través de la relación materno-filial, es decir, los traumas de las generaciones anteriores son absorbidos por la psique de los niños.

El concepto teórico que intenta definir este proceso es el de «trauma simbiótico». De este tipo de trauma surgen las distintas formas de «enredos simbióticos» que a su vez conllevan una variedad de anomalías psíquicas y de «enfermedades».

Entre tanto, he reemplazado el concepto de «alma», el cual crea confusión por su connotación religiosa y espiritual en varios idiomas,* por la definición más clara de «procesos psíquicos». Este concepto de psique ayuda también a comprender con más exactitud el de trauma de la psique. Los traumas son sucesos que llevan a la psique a suprimir realidades de la conciencia no soportables, en lugar de crear conexiones con la realidad. Además, otorgo una clara posición central en la definición del concepto de trauma al fenómeno de la fragmentación de la personalidad en tres partes diferentes.

La psicotraumatología multigeneracional se enfrenta, a través de la teoría del trauma simbiótico, a un tabú de la sociedad profundamente arraigado. Los *traumas de las madres* son considerados el origen principal de los trastornos psíquicos de sus hijos. De esta manera, el trabajo terapéutico obtiene un claro enfoque: no se trata de solucionar los enredos emocionales en una familia o de reconciliarse con los padres, sino de liberarse de padres traumatizados, tanto en lo práctico como en lo psíquico, y de salirse de enredos simbióticos con el sistema familiar. Se trata de integrar las partes de la propia personalidad que han sido disociadas a consecuencia del trauma simbiótico y de

* A diferencia de en otros idiomas, en alemán la palabra *Seele*, traducida generalmente al castellano como «alma», significa también «psique». (N. del T.)

todo otro trauma relacionado con este. El objetivo general de esta terapia es acrecentar las partes sanas de la persona y estimular su capacidad de desarrollar un modo de vida autónomo y responsable. Para ello, es necesario abandonar el mundo de las ilusiones simbióticas y cualquier otra estrategia de supervivencia. Estas evitan el contacto con la realidad traumatizante, interfieren en el acceso a la empatía con uno mismo y bloquean, por tanto, el contacto de una persona con su interior y con su entorno. Se trata de evitar ser víctima o agresor, ya sea interna o externamente, y de acceder a un estado de desarrollo psíquico sano.

Esta nueva comprensión de la psique y del trauma permite aplicar un enfoque terapéutico diferente. Basado en esto, no solo he desarrollado un nuevo método, sino un concepto de psicoterapia propio con el que, a través de la representación mediante personas, se hacen visibles externamente espacios psicológicos internos y se ponen en marcha procesos de cambio oportunos. Lo he denominado la «constelación de la intención».

Con el método de la constelación de la intención se trabaja con la intención que el paciente tiene en ese momento. Esto evita esfuerzos terapéuticos inútiles, cuando un paciente no puede o no quiere expresar una intención que lo lleve a un cambio. Al mismo tiempo, protege a la persona del peligro de sobrepasarse emocionalmente y de traumatizarse de nuevo durante la terapia.

Nuestros sentimientos pueden volver a fluir libremente con la corriente de la vida cuando conseguimos salir de nuestros enredos e integramos nuestras partes disociadas. Volvemos a ser personas con vitalidad y en contacto con la realidad y con nosotros mismos. Somos capaces de aproximarnos a otras personas, si así lo decidimos, y estar a solas cuando necesitamos tranquilidad y distancia. En ese momento estamos unidos simbióticamente de manera constructiva y al mismo tiempo somos autónomos.

1. ¿Cuál es el origen de los problemas psíquicos?

Motivos para hacer psicoterapia

Soy profesor de educación superior y psicoterapeuta. ¿Por qué vienen personas a mi consulta y buscan ayuda psicoterapéutica? En mi experiencia, se trata sobre todo de los siguientes motivos:

- Relaciones de pareja que van mal;
- complicaciones en las relaciones con los hijos;
- algunas personas se sienten solas, no tienen pareja y anhelan una relación duradera;
- otras se sienten aisladas en grupos o en comunidades;
- muchas personas sufren miedos, depresiones y otras, en ocasiones, psicosis;
- algunas arrastran síntomas físicos molestos, otras sufren enfermedades crónicas pesadas o, incluso, cáncer;
- a veces son conflictos en el trabajo que ya no pueden sobrellevar solas.

Con más frecuencia, los problemas psíquicos, los «trastornos» o incluso las «enfermedades» se manifiestan en relaciones interpersonales conflictivas. Se expresan también a través de marcados síntomas de sufrimiento psíquico y físico.

Solicitar ayuda psicoterapéutica no es, a mi parecer, una señal de debilidad, sino de conciencia de uno mismo. Ofrece la oportunidad de que el deseo de liberarse de dependencias y de acceder a su propia fortaleza tenga un efecto. Aproximadamente el 80% de las personas que esperan obtener una mejo-

ría en su situación vital echando un vistazo a su mundo interior, en terapia individual o de grupo, son mujeres. Quieren comprenderse mejor y crecer a nivel personal. Las mujeres parecen expresarse más abiertamente sobre sus sentimientos y relaciones que los hombres. Desean responsabilizarse en mayor medida de su propia vida y mejorar las relaciones con sus parejas y sus hijos.

Los motivos por los que los hombres buscan ayuda terapéutica son a menudo haber sido abandonados por sus parejas o esposas, los conflictos en el trabajo o la pérdida del empleo. Me alegro cuando los hombres no evitan sus problemas psíquicos y buscan ayuda terapéutica para averiguar las causas psicológicas de sus problemas vitales y de relación.

Por ejemplo, un hombre me escribió:

Me gustaría hacer una terapia individual con usted. En situaciones de estrés pierdo el control sobre mí: tengo taquicardia, me cuesta respirar, no puedo pensar correctamente y, en parte, me vuelvo también agresivo, por lo que insulto a los demás y les digo cosas de las que posteriormente me arrepiento. Esto me preocupa cada vez más. La causa debe estar seguramente en mi padre. Era alcohólico y sumamente colérico, por lo que de niño tuve muchas veces miedo a morir. Bajo presión, este miedo sigue aflorando hoy en día. He llegado a entender mentalmente lo que me sucede, pero luego me siento indefenso ante ello. ¡Espero que tenga usted tiempo para atenderme y ayudarme a liberar este bloqueo para que mi vida vuelva de nuevo a fluir correctamente!

Esta consulta abierta y reflexiva indica el nivel de madurez psicológica de la persona. En el trabajo con este cliente, el niño pequeño, al que había disociado en su interior, salió a la luz y pudo acceder emocionalmente de nuevo a él. Este niño pequeño ya no suponía un «bloqueo» para él, sino una fuente de felicidad y de fuerza vital.

Tras veinticinco años de trabajo de psicoterapeuta, estoy convencido de que cada persona, ya sea hombre o mujer, puede experimentar un restablecimiento a nivel psíquico si trabaja en ello y persigue esta meta. Sanar heridas psíquicas es únicamente una cuestión de tiempo, paciencia, valor y disposición a superar las resistencias internas.

Las experiencias realizadas con los años me muestran que, con gran regularidad, los problemas actuales que sufrimos y que no podemos solucionar solos, nos remiten a conflictos psíquicos no resueltos de nuestro pasado. Nos indican que los viejos conflictos todavía no se han terminado en nuestro mundo interior. De esta manera, a menudo accedemos al inicio de nuestra niñez, a nuestro nacimiento, y quizá a nuestra concepción.

Ejemplo 1

Encontrar un hombre adecuado para mí

(Laura)

En un taller de grupo, Laura se sienta a mi lado para hacer una constelación. Es una mujer de edad media, se muestra simpática y agradable y es, en mi opinión, atractiva. Me cuenta que no ha tenido ninguna relación estable con un hombre desde que se divorció doce años atrás. Las relaciones amorosas cortas que ha tenido han sido a distancia o con hombres casados. Ella se lo explica de la siguiente manera: «Creo que tengo miedo de ser abandonada y los hombres casados ya me han abandonado».

Le pregunto a Laura sobre su infancia. Me cuenta que cuando era un bebé de dieciséis meses de edad la llevaron a vivir con su tía porque su madre fue internada en un hospital por un largo período de tiempo. Tras un año, volvió a vivir con su madre. Para ella, la relación con su madre ha sido siempre muy difícil.

Le pregunto a Laura sobre la vida de su madre. Es la quinta de ocho hermanos, de los cuales uno murió tempranamente antes

de nacer ella. En ese momento, Laura recuerda que, antes de su propio nacimiento, su madre había perdido una hija en el noveno mes de gestación.

Por el momento tengo suficiente información y le pregunto a Laura cuál es la intención de su constelación. Laura me dice que desea saber cómo puede volver a tener una relación con «un hombre adecuado para mí». Le sugiero que escoja una persona del grupo para que represente su intención y que la posicione en la sala. Le pido que se mantenga junto ella.

La representante escogida para la intención de Laura la mira con buenos ojos y considera buena su intención. Poco después observa tristeza en la mirada de Laura. A su vez, Laura empieza a sentirse agitada. Siente el deseo de huir (figura 1).

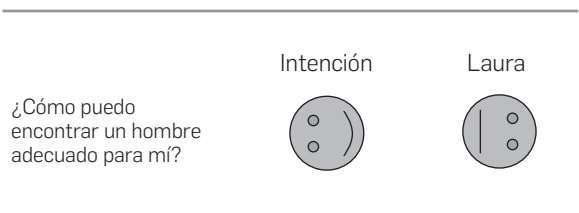


Figura 1. Laura y su intención.

Le sugiero a Laura que elija un representante para la parte de su psique que siente el impulso de huir. Sin embargo, una vez elige una representante para ello, esta no tiene deseo de huir, sino que, al contrario, se siente tranquila y quiere quedarse ahí. Laura y la representante de su intención, que se encontraban hasta ese momento una frente a la otra, se giran hacia esta nueva representante y se sitúan una al lado de la otra. Laura ya no se siente agitada y está más tranquila (figura 2). La representante de la parte que deseaba huir quiere acercarse. Inicialmente, Laura no quiere que se le acerque, pero, tras un tiempo, accede a que se aproxime un par de pasos.

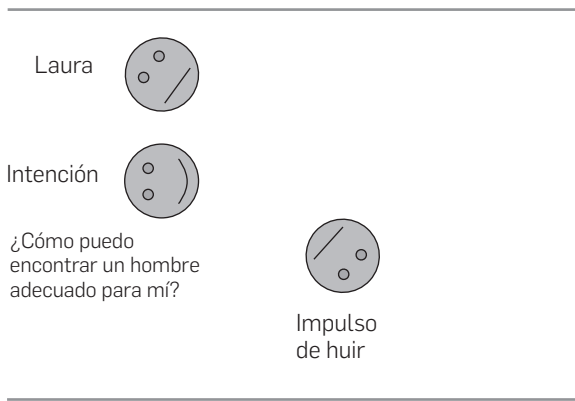


Figura 2. El impulso de huir.

Sugiero a Laura que escoja dos nuevos representantes: uno para su madre y otro para sí misma, cuando era un bebé de dieciséis meses. Tras hacerlo, las representantes de su madre y del bebé se abrazan inmediatamente. La representante de Laura de pequeña llora y apoya su cabeza sobre el hombro de la representante de su madre (figura 3). Curiosamente, la madre de Laura dice que la quiere, pero que no puede estar ahí para ella.

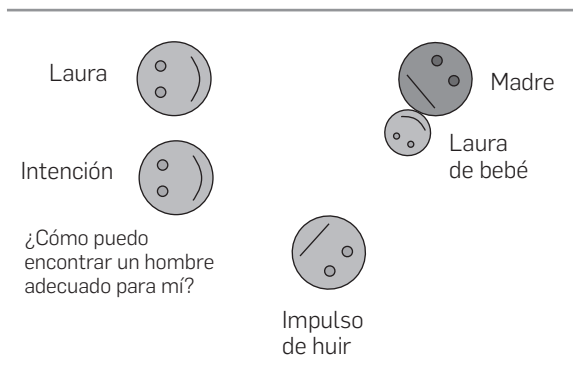


Figura 3. Laura, su intención, su madre y Laura de bebé.

A continuación pido a Laura que escoja un representante para la niña que nació muerta antes de que ella naciera. Tras hacerlo, la representante de la madre se vuelve más y más inquieta. Dice: «¡Esto no puede ser!». Se separa de la representante de Laura de pequeña, que se apoyaba sobre su hombro, y se aleja. La representante del bebé pierde así su apoyo y cae al suelo. Se encoge en posición fetal y empieza a llorar desconsoladamente. El bebé grita llamando a la madre, pero esta no regresa (figura 4).

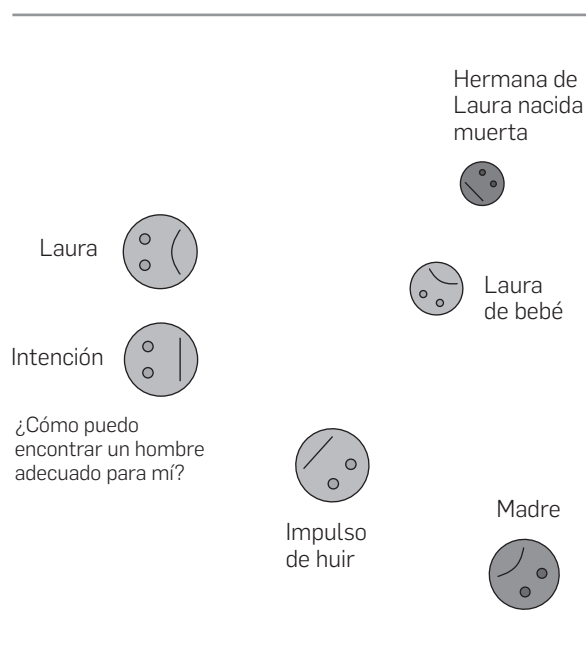


Figura 4. La madre de Laura se aleja del bebé.

A Laura le afecta la desesperación que expresa la representante de ella cuando era un bebé. Después de un rato se dirige hacia ella junto con la representante de su intención. La empieza a acariciar, a consolar y a abrazar. El bebé continúa llamando a su

madre y Laura trata de explicarle que su madre se ha ido, pero que ella (Laura) está ahí como parte adulta. El bebé no lo consigue entender. Continúa llorando y Laura trata de consolarla en vano (figura 5).

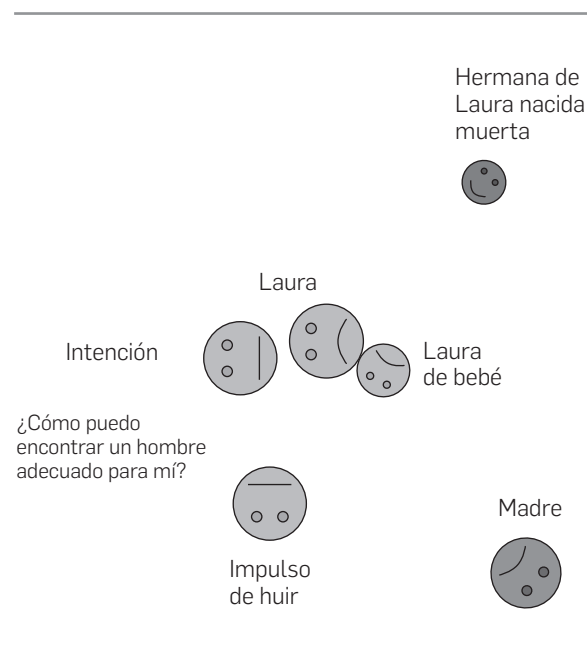


Figura 5. Laura intenta consolar al bebé.

Tras un rato, la representante del bebé le dice a Laura: «Me debes decir que formamos parte la una de la otra». Cuando Laura lo hace, rompe a llorar también y se abrazan tumbadas en el suelo. Además, es importante para Laura que la representante de su intención se encuentre detrás de ella y que la toque. Después de un tiempo, la representante del bebé propone levantarse. Laura y su intención la ayudan a ponerse en pie. Parece que el bebé tratara de mantenerse en pie con sus piernas aún débiles y de dar

sus primeros pasos. Lo consigue con la ayuda de Laura y de la representante de su intención, y se muestra feliz y orgullosa por ello. Poco después comienza a reírse con fuerza y Laura acaba contagiándose de esta alegría. Se siente muy feliz al estar en contacto con la representante del bebé.

Laura, su intención y el bebé están de pie juntas. La representante del impulso de huir se coloca frente a ellas. Le pregunta a Laura si puede acercarse un poco más. Laura lo permite, pero no quiere que se acerque del todo. Entre tanto, la madre de Laura observa la situación desde la distancia con buenos ojos y le dice a Laura que ahora está muy orgullosa de ella. Finalizamos la constelación con esta imagen (figura 6).

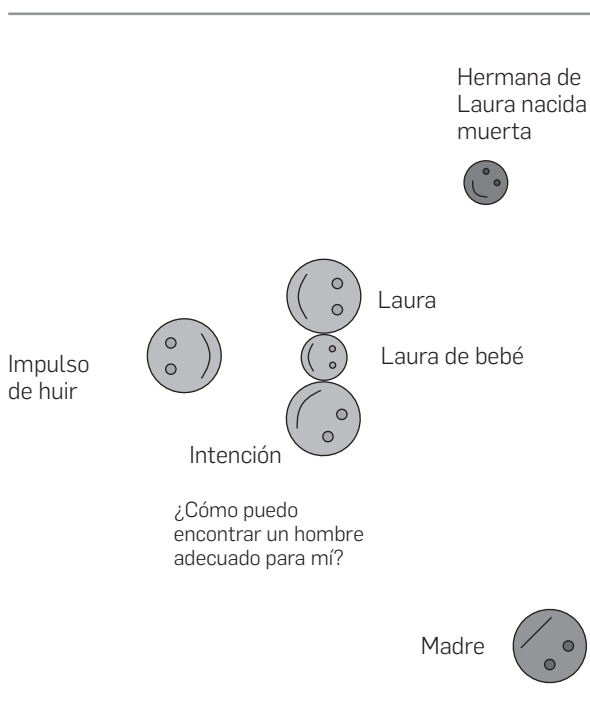


Figura 6. Laura entra en contacto consigo misma.

Dos días después del taller, Laura me escribe diciéndome: «El taller del fin de semana fue bastante agotador para mí, aunque a pesar de ello fue muy bueno y también bonito. Me va realmente bien y me siento feliz».

¿Cómo podemos interpretar esta constelación, la intención inicial, el desarrollo y el resultado?

- Por una parte, la intención de Laura parece clara y expresa una necesidad comprensible de tener una relación estable con un hombre. Por otra parte, Laura muestra su ambivalencia durante la entrevista inicial: es consciente de que busca expresamente hombres con los que no es posible tener una relación estable (hombres casados o que viven lejos de ella). La expresión «un hombre adecuado para mí» es por ello extrañamente confusa. ¿Que no encuentre una pareja adecuada depende de los hombres o depende de ella? Laura desea por un lado cercanía, pero al mismo tiempo le tiene miedo y la evita. Por ello, es importante que en la constelación se vea claro cuál es el origen de esta confusión.
- Del desarrollo de la constelación podemos concluir que hay una parte de Laura que tiene dificultad para aceptar la cercanía. La separación temprana de su madre parece ser el origen. Cuando Laura tenía dieciséis meses de edad, su madre desapareció de repente por más de un año. Esto no lo comprende un bebé y por eso llora y reclama a gritos a su madre. Cuando un niño pequeño hace esto por un tiempo, se arriesga a consumir toda su energía en ello y a exponerse a sí mismo a una situación crítica. Por este motivo, acaba teniendo que poner en marcha un mecanismo psíquico de defensa que le permita seguir viviendo aun sin su madre. La parte de su psique que busca a su madre sin interrupción tiene que ser reprimida y ceder ante la parte

que está dispuesta a adaptarse a la nueva situación y a la madre sustituta. Por tanto, el bebé sufre una fragmentación de su psique. En el caso de Laura, el problema de vínculo se acrecentó al ser recogida de nuevo por su madre tras un año, momento en que la parte de su psique que se encargaba de su supervivencia ya se había acostumbrado a su tía como sustituta de su madre.

- La ausencia de la madre de Laura fue motivada por una enfermedad física que requirió un tratamiento médico prolongado, aunque, según la constelación, la razón profunda podría estar en el trauma de haber dado a luz a una niña muerta antes de que Laura naciera. Esta pérdida debió ser tan horrible para la madre que solo pudo reprimir y disociar esta experiencia e intentó evitar el contacto con su nueva hija enfermándose.
- Al contactar emocionalmente con su parte infantil disociada y, por tanto, aún existente, Laura pudo ayudarla a liberarse de ese estado, a volverse más autónoma y a conectarse de nuevo con el desarrollo originalmente previsto para ella.
- De esta manera, se pudo acercar a sí misma. Perdió su urgente necesidad de recurrir a su mecanismo de supervivencia inicial, es decir, querer huir de su desasosiego, cuando entra en una relación más estrecha (imitando también aquí al mecanismo de supervivencia de su madre). Al final soportó mejor un acercamiento a sí misma. Ante un contacto estrecho, su miedo a ser abandonada no la llevó automáticamente de nuevo a una huida interna y a una fragmentación de la psique. Pudo marcar sus límites e indicar conscientemente con qué nivel de cercanía se sentía cómoda.
- Mientras Laura evite el contacto consigo misma, no encontrará a nadie que sea adecuado para ella o bien solamente encajará con parejas que no permitan man-

tener una relación estable. Laura podrá encontrar, por tanto, un hombre adecuado cuando se haya encontrado a sí misma. Para ello necesita integrar de nuevo en su psique a su bebé traumatizado y disociado.

El resultado de esta constelación se puede resumir de la siguiente manera: cuando tenemos una fragmentación de la psique debida a experiencias traumáticas de nuestra infancia, no podemos establecer una buena relación con nosotros mismos. Escenificamos repetidamente nuestro problema original —en este caso el problema de vínculo entre Laura y su madre—, en nuestras relaciones actuales. Como no tenemos confianza en nosotros mismos y no manejamos bien nuestro miedo, rabia o dolor, no desarrollamos confianza hacia las personas que son o podrían ser cercanas a nosotros. Una buena relación con nosotros mismos es la base de una buena relación con otras personas. Para ello, necesitamos averiguar cómo salir de nuestras fragmentaciones internas y anular los patrones de reacción o de comportamiento automáticos que son anacrónicos y no corresponden al estado actual de nuestro desarrollo psíquico.

La constelación de la intención

El procedimiento terapéutico con el que trabajo principalmente, y que se aplicó en el ejemplo citado, se llama «constelación de la intención». He desarrollado este método paso a paso basándome en mi experiencia con las «constelaciones familiares». Entré por primera vez en contacto con las constelaciones familiares en 1994, al participar en los talleres de Bert Hellinger. Las probé a continuación en mí mismo y las empleé intensivamente en mi consulta de psicoterapeuta. De este modo, tuve cada vez más claro cuáles eran las ventajas y las desventajas de esta técnica. Mi forma de trabajar hoy en día ya no tiene nada que ver con la filosofía original o con el método de las cons-

telaciones familiares. Por ello, denomino «constelaciones de traumas» a mi manera de trabajar con este método.

El método de la constelación en sí mismo, es decir, el fenómeno de la «representación», me sigue fascinando. ¿Cómo es posible que personas elegidas como representantes en una constelación puedan comprender, de una manera aparentemente intuitiva, el mundo interior de otra persona, aunque nunca la hayan visto antes? Basado en mi experiencia de casi veinte años, me atrevo a decir que este método puede ser válido si se aplica con las debidas precauciones. Experimento con regularidad que los pacientes se sienten perfectamente reconocidos y reflejados a nivel interior por los representantes de una constelación. Si en alguna ocasión no es el caso, los pacientes lo suelen decir y se encuentra una causa para ello. A menudo, los hechos que salen a la luz en una constelación, y que ninguno de los representantes puede conocer, son confirmados posteriormente de forma sorprendente.

El formato particular de constelaciones con el que trabajo desde 2010 lo denomino «constelación de la intención». Está basado en mi teoría de la psicotraumatología multigeneracional y no es solamente una técnica, sino la aplicación metódica de un concepto psicoterapéutico (Ruppert, 2002, 2007, 2010a, 2010b). En este libro mostraré, a través de numerosos ejemplos, cómo se puede aplicar este método de manera apropiada.

Algunas preguntas sobre el método de las constelaciones, que hace años eran de gran actualidad, ya han sido respondidas y se han aclarado muchas dudas. Sin embargo, siento también que, tras años de intenso trabajo terapéutico, el viaje de descubrimiento no ha llegado todavía a su fin. Las experiencias realizadas requieren aún de sistematización y de precisión. Las investigaciones sobre el vínculo, el cerebro y la teoría del trauma generan, a ritmo veloz, muchos conocimientos nuevos que requieren ser integrados en un concepto global.

La búsqueda de los pasos eficaces con los que efectuar procesos de cambios psíquicos sanadores solo se puede dar en la

práctica terapéutica diaria. Con frecuencia, acuden a mí personas que ya han probado muchas de las formas de ayuda que se les ha podido ofrecer. Algunos de sus problemas fueron resueltos y otros se mantuvieron intactos por completo. Esto me demuestra que la psicoterapia, en general, tiene que seguir desarrollándose. Aún no entendemos muchas cuestiones o solo inicialmente y en pequeñas proporciones. Si no comprendemos la psique humana en toda su extensión, muchos de nuestros esfuerzos por restablecernos psíquicamente terminan siendo en vano o quedándose a medio camino. Incluso pueden llegar a ser más dañinos que útiles.

Este libro, como continuación de mis publicaciones anteriores, se centra principalmente en las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se puede definir de forma más clara el punto de referencia de la psicoterapia, es decir, la «psique» humana?
- ¿Qué significa, por tanto, la «salud psíquica»?
- ¿Qué lógica siguen cada uno de los pasos necesarios para sanar la psique humana?
- ¿Cómo se pueden aplicar los pasos de forma óptima con la ayuda del método de las constelaciones?
- ¿Qué es lo que hace que las constelaciones sean un procedimiento válido de psicoterapia?
- ¿Qué conclusiones podemos sacar de estos conocimientos para prevenir la aparición de enfermedades psíquicas?
- ¿En qué puntos se podrían tomar precauciones a nivel social para fomentar la salud psíquica en general?