

Constelaciones familiares, reconciliación y sanación

CON ORIGEN EN LAS TERAPIAS SISTÉMICAS, ESTE ABORDAJE PROMETE COLABORAR EN LA RECONCILIACIÓN Y SANACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA CONCEPCIÓN DE QUE SOMOS QUIENES SOMOS POR NUESTRO ORIGEN, Y DE DÓNDE VENIMOS. CONSTELAR ES UNA FORMA DE TOMAR CONSCIENCIA DE LO QUE OPERA INCONSCIENTEMENTE Y REVISAR LAS CREENCIAS SOBRE UNO MISMO, PARA DETERMINAR QUÉ DECISIONES SON PROPIAS Y CUÁLES SON REPETITIVAS Y PROVIENEN DE COMPORTAMIENTOS HEREDADOS DEL CLAN FAMILIAR.



Partiendo de la base que todo sistema está dirigido por una conciencia común que incluye a todos sus miembros, Bert Hellinger desarrolló un método que permite descubrir los enredos inconscientes y reunir el amor con el orden para que los vínculos puedan sanarse. Según Joan Garriga, director del Institut Gestalt de Barcelona, sobre el tema de Constelaciones Familiares este “es uno de los métodos más rápidos y efectivos para ver de una forma muy precisa, cómo son las dinámicas y las implicaciones familiares y cómo estas dinámicas y estas implicaciones contribuyen a mantener y sostener los problemas. También es un método sumamente rápido para mover estas imágenes familiares interiores que todos tenemos y que son determinantes, una manera de reordenarlas, es decir, de darles un orden a través de ciertos cambios en la posición de las personas o de ciertos rituales y frases concentradas, de manera que la persona interioriza movimientos de solución o movimientos hacia la vida”. Incluso, se dice que una constelación sigue teniendo efectos y moviendo los hilos profundos del Alma aún después de mucho tiempo.

CÓMO ES UNA SESIÓN

En grupo y siempre a cargo de un facilitador, se elige una persona por vez para constelar. A su vez, esta persona selecciona el tema que le gustaría tratar: sus miedos a una situación en particular, algún problema familiar, una situación laboral a la que no encuentra salida, su relación con otras personas... y, junto con el facilitador, elige a otras personas del equipo para desempeñar los distintos roles. También entre ambos destinan los lugares que ocuparán estos acompañantes de la constelación, a fin de respetar los roles de cada uno en el espacio. Estos representantes no actúan, más bien representan la emoción que sienten en ese lugar designado, que será interpretada por el facilitador, quien, en algunos casos, puede solicitar más acompañantes de acuerdo a la lectura de la situación.

LO QUE SUBYACE

Cuando se realiza una constelación el consultante escoge entre el público a una serie de personas que representan a su entorno. Cada uno de los represen-

tantes que recibe el nuevo rol suele manifestar síntomas similares a las personas que representa y que forman parte del círculo real del constelante. Según Joan Garriga este es uno de los aspectos más misteriosos e inexplicables de este trabajo.

Una primera explicación es que los sistemas una vez constituidos tienen memoria propia y que las personas expuestas a un sistema son tomadas por él y reciben sus sentimientos y vivencias. El biólogo Rupert Sheldrake habla de campos morfogenéticos y afirma que la memoria está en el ambiente, en el contexto, en la forma en la que cristalizan las estructuras y los procesos, y que esta memoria puede ser captada. Todavía sabemos muy poco sobre cómo se transmite la información emocional o afectiva, más allá de la idea común de que opera por transmisión verbal o no verbal.

En constelaciones familiares se concibe un orden para todo, cuando un miembro del clan familiar fue excluido por alguna razón, otro tema su legado en representación y repite en su vida lo pendiente de su ancestro. Por eso es tan importante que lo excluido o no dicho se revele, que lo percibamos emocionalmente para permitir la sanación y seguir adelante con la propia vida y sin arrastrar deudas del pasado de otro. Esta disciplina permite dar luz a lo que aún está en sombra, no desde la mente o el pensamiento, sino desde la energía, desde el alma.

LAS ALERTAS

Más allá de los interesantes beneficios de esta disciplina, se prenden algunas alertas acerca de la participación indiscriminada. A la acusación sobre su escaso basamento científico se agregan voces que reclaman una formación más consistente de los facilitadores, que pueda discriminar qué personas no sufrirán riesgos al estar de frente con información de fuerte tenor sobre sus vidas y entorno.

YO HE CONSTELADO

Los testimonios siempre dan cuenta de una participación responsable, por eso aquí compartimos la experiencia de algunas personas que han asistido a constelaciones familiares:

“Participar de una constelación grupal es para mí muy movilizante e intenso. Voy todas las veces tratando de no tener grandes expectativas, sino más bien con la intención de dejarme llevar por lo que suceda y por la sensación de amor que se genera entre

Su creador

Bert Hellinger es el creador de las constelaciones familiares. En 1978 comenzó con su investigación con respecto al fenómeno del representante y así descubrió los Órdenes básicos de la vida, que denominó “Órdenes del Amor” y que forman la base de las constelaciones familiares.

Incluyendo el lado femenino a través de su mujer Sophie, investigaron y desarrollaron las constelaciones familiares desde entonces cada vez más hasta el estado actual: la constelación familiar Original Hellinger®, que hoy día la Hellinger®schule ofrece a nivel mundial. Desde la muerte de Bert Hellinger en septiembre 2019, Sophie Hellinger, es la responsable de continuar la dirección y el desarrollo de su herencia como administradora y motor energético.

Las constelaciones familiares hablan de patrones de comportamiento “heredados” como una forma de sostener fielmente una manera de hacer las cosas porque, de no hacerlo así, se juega la pertenencia al clan.

todos. Son experiencias que me emocionan, me cuestionan, me muestran caminos distintos, me dan, a veces, respuestas inesperadas. Encuentro en las constelaciones una especie de terapia más directa, que va más al origen de mis problemas. Me obliga a no usar la cabeza, ni pensar de más. Me hace ver, sentir y aceptar. Participar de una constelación tiene un efecto en mí parecido a 10 sesiones de terapia juntas”. Soledad, Ingeniera.

“He participado de constelaciones representando el rol del familiar de una persona. La sensación fue increíble, con solo ubicarme en el espacio mi cuerpo adoptó una postura que no tenía que ver conmigo y la emoción que sentí tampoco era mía. Fue una experiencia muy reveladora, tanto que aún no me animo a constelar mi problema, todo se ve muy rápido y muy claramente y quiero estar preparado para ese momento”. Juan José, arquitecto.

“Luego de haber hecho más de 17 años de terapia psicoanalítica para profundizar el conocimiento de mí misma y animarme a crear artísticamente, mi astrólogo me recomendó probar constelando. El proceso de visualización de los nudos en mi vida fue instantáneo, pude sentir con claridad dónde estaban los obstáculos que me impedían avanzar, dejar de pensar tanto y actuar para lograr los cambios que quería”. Ana, artista.■

por Karina Basanta