

## ¿EN QUE CONSISTEN LAS CONSTELACIONES FAMILIARES?



Un taller de Constelaciones Familiares es un taller de descubrimiento y liberación, que permite entender y liberar los patrones de la vida que nos hacen sufrir y liberar lo que limita nuestra realización.

El método avanzado de Bert Hellinger permite liberarnos del pasado familiar que cada uno expresa involuntariamente a través de sus sentimientos, deseos, comportamientos, reacciones y enfermedades.

Estos vínculos invisibles de amor que generan nuestra vida y que cada uno metaboliza a su modo en su vida cotidiana en forma de una limitación o de un malestar crónico se desvelan en las Constelaciones Familiares y Sistémicas Método Bert Hellinger liberando a la persona de su carga negativa.

Estamos hechos para tomar la vida, tal y como viene, con gratitud. Pero nos retienen unas necesidades inconscientes de compensar las desgracias y culpas no asumidas anteriores a nosotros, fidelidades inconscientes que limitan nuestras capacidades y nuestras metas, nos llenan de culpabilidad, nos hacen creer en soluciones mágicas.

Pues estamos atados a los ancestros olvidados y mientras permanezcan olvidados, no seremos capaces de sacar el máximo provecho de nuestra vida.

Y también nos queda aceptar y agradecer aquello.



## Los Pasos de una Constelación

Cuando una persona quiere trabajar sobre algún asunto, hace una constelación. La persona, muy centrada, dice en una sola oración muy concreta el tema que quiere trabajar. Luego es posible que la consteladora le haga alguna pregunta sobre su familia. Es importante que el tema elegido sea esencial, hoy, para la persona.

El terapeuta le dice entonces que elija entre los presentes representantes de algunos miembros de su familia. A veces sólo hará falta elegir a un representante.

Estos representantes salen, se recogen internamente, como para estar totalmente relajados y a partir de ese momento sólo escuchan sus sensaciones. En alguna ocasión tendrán que decir una frase, que se pronuncia sin ninguna emoción, de un modo neutro, como una constatación. Así la dinámica interna de la familia surge, en el silencio, a través de los desplazamientos, posturas y sensaciones de los representantes. El terapeuta dirige la evolución de la constelación familiar restaurando paso a paso el orden, respeto y amor hasta conseguir liberar la energía bloqueada del tema propuesto por la persona.

Esa liberación permite cambios muy profundos y sutiles, a veces espectaculares, a veces inmediatos. Al cabo de varios meses se podrá apreciar una transformación profunda en la vida de la persona y sus familiares. Siente más fuerza y más paz, siente que por fin es ella misma y puede empezar a dirigir su propia vida, beneficiándose de la riqueza, el apoyo y el amor de las generaciones anteriores.

Es tan terapéutico hacer su constelación como ser representante u observador, ya que en esa terapia el trabajo se hace a distancia, por resonancia, sin reflexionar y sin hablar. Es muy recomendable participar en varios talleres sin hacer su propia constelación, bien para prepararse, bien para reforzar su propia terapia.

Los cambios duraderos son frutos de tomas de conciencia globales, "holísticas", psicosomáticas no de decisiones racionales.

Es un trabajo de una gran sencillez y sinceridad, muy conmovedor, sin teatralización de los sentimientos. Y su eficacia es sorprendente cuando la persona está dispuesta a cambiar.

## Ritmo de los talleres

Después de hacer un taller sobre un tema concreto uno espera unas semanas.

Se debe dejar que los procesos se pongan en marcha, a un nivel muy profundo y muy sutil, de modo que la persona se da cuenta que se le están abriendo nuevas puertas interiores, que dependencias más profundas están asomándose.

Y cuanto más profundo el cambio, más tiempo cuesta ver el resultado.

En efecto, adelantarse puede interferir y anular la terapia.

Por lo tanto se suele dejar una media de dos meses entre cada constelación.

Durante los dos días posteriores a su constelación descanse, mímesese, proteja su intimidad, su silencio, rodéese de apoyo y comprensión.

En los diez días que siguen una constelación no es deseable una psicoterapia, pero sí cualquier tipo de terapia manual o energética.

## Resultados

En cuanto a los "resultados", muy pronto sentirá una nueva energía, pero las transformaciones profundas requieren tiempo.

Rápidamente observará pequeños cambios en su comportamiento y en el de los que le rodean... pequeños y sorprendentes...

Sembrar, esperar a que la semilla germine y se pueda observar un nuevo tallo, esto en la vida de un hombre requiere tiempo, paciencia y trabajo; distintas tradiciones hablan de dos años...

Un consejo: no desperdicie, por impaciente, la energía que va a empezar a tener en decisiones precoces y voluntarias. Paciencia, dejarse fluir y comprometerse con nuestra vida... y sentirá que estará embargado por una nueva energía que le llevará a nuevas decisiones, evidentes, ligeras y radicales, a más paz y más realización.

## Cómo comportarse después de las Constelaciones Familiares según Bert Hellinger

"Las Constelaciones actúan, cuando uno las deja exactamente de la manera en que las vio. Es una imagen espacial y atemporal, de las profundidades y tiene su fuerza cuando uno lo deja tal cual. Cualquier discusión sobre su contenido destruye la imagen.

Lo mismo se aplica cuando uno acaba de trabajar, alguno del grupo se le acerca después a preguntarle: ¿cómo te ha ido?, ¿qué harás ahora? Lo que están haciendo es picotear su alma. Es fatal, invadir de esta manera el alma de otra persona como si tuviéramos el derecho de hacerlo. Ninguna persona tiene el derecho de hacerlo. Tampoco sirve intentar consolarlo. La persona es fuerte. Quien intenta consolar, es débil. Este es en realidad quien no soporta el dolor del otro. Porque en el fondo no quiere consolar al otro, sino que utiliza al otro para consolarse a si mismo.

No hay que interferir. Y eso es válido para todo este trabajo

La persona misma tampoco debe actuar inmediatamente. Así no funciona. La imagen tiene que descansar en su alma. A veces durante mucho tiempo, quizás medio año o más. Y uno no hace nada para cambiar. Las imágenes ya actúan, simplemente estando. Y al cabo de un tiempo en el alma se reúne la fuerza necesaria para hacer lo correcto. Aquello que es correcto y bueno será diferente de lo que uno ahora acaba de ver. El alma de la persona sabe mucho más todavía y al final uno sigue a su propia alma y así tiene la plena fuerza.

Por tanto no sigue ni al terapeuta ni tampoco a la imagen. Uno sigue a su alma. Pero esta imagen ha impulsado algo en su alma que posteriormente hace posible el actuar.

Así hay que manejar estas imágenes."

## El efecto de un taller de Constelaciones

Trabajar sobre nuestras Constelaciones Familiares nos permite encontrar progresivamente el origen de nuestras perturbaciones a través de las sensaciones, emociones y actitudes. Los secretos, los vínculos ocultos, las leyes y sus trasgresiones que rigen nuestra dinámica familiar aparecen de pronto, permitiéndonos así "limpiarlos" de un modo simbólico con palabras o gestos.

Podemos encontrar entonces las soluciones que autorizan a cada uno de nosotros a deshacerse de la influencia perturbadora de nuestra herencia familiar, a la vez que nos reconcilia con el alma de nuestra familia.

Aún cuando en un primer momento las Constelaciones Familiares se utilizan como herramienta de terapia psicológica, muestran ser esenciales en otros muchos campos al permitirnos desenredar los nudos de los vínculos inconscientes y equilibrar nuestras vidas personales, familiares y profesionales.

Las Constelaciones Familiares no son una técnica sino un arte, arte de sentir las percepciones más sutiles, como las del "movimiento del alma". Gracias a ello, nos transformamos en el hacedor de nuestra libertad frente a nuestro propio destino, nuestra propia realización y nuestra propia muerte."

*Palabras recogidas de Bert Hellinger*

