



¿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 que limitan nuestra realización.

Este método sistémico de Bert Hellinger permite transformar las cargas del pasado familiar en oportunidades y recursos para un presente lleno de amor, paz, plenitud y fuerza.

Cuando vemos a una persona no como un ser individual y aislado, sino como un miembro de un sistema familiar, que lleva en su inconsciente transgeneracional la historia familiar, con su destino, su dificultad, y su grandeza, podemos entender mucho mejor su forma de ser y de actuar.

Estamos hechos para tomar la vida, tal y como viene, con gratitud. Pero a menudo estamos atascados en desordenes y nudos del pasado. Tendemos a compensar las desgracias y culpas no asumidas anteriores a nosotros, así como vivimos fidelidades inconscientes a los asuntos sin resolver, que limitan nuestra capacidad de vivir el presente con apertura y adaptabilidad.

Lo que se observa, es que todo lo que ha sido excluido, se repite, y se muestra una y otra vez, hasta que alguien, tenga la suficiente presencia, aceptación y fuerza como para darle un lugar en el corazón.



Los Pasos de una Constelación

Cuando una persona quiere resolver algún asunto de su vida, puede iniciar un movimiento de sanación a través de una constelación. Al Constelar, nos exponemos a la verdad, con una actitud abierta, sin juicio, y así podemos observar que fuerzas están actuando en dicho asunto.



La persona que constela, se centra, y expresa brevemente el tema que quiere trabajar. Es importante que el tema elegido sea esencial, hoy, para la persona. Que tenga relevancia en el presente.

“SIENTO MI PRESENCIA”

Cuanta más presencia haya en la persona, más fuerza tendrá la constelación.

Entonces, la persona elige entre los asistentes, representantes de algunos miembros de su familia. A veces sólo hará falta elegir a un representante. No se habla, lo sentido se expresa a través de los gestos y movimientos corporales.

Estos representantes salen, se recogen internamente, como para estar totalmente relajados y a partir de ese momento sólo escuchan sus sensaciones.

Es tan terapéutico hacer uno su propia constelación como ser representante u observador, ya que en este trabajo, hay una fuerza de resonancia, que permite sanar a través del otro, y de lo que muestra. Toda Constelación, refleja en algún punto lo mio. Y cada vez que represento a alguien, lo que voy a sentir es justo lo que yo necesito sanar o ver desde una nueva perspectiva.



Es muy recomendable participar en varios talleres, para ir interiorizando el asentimiento y la filosofía de cómo el orden y la prosperidad llegan a nuestras vidas.

Los cambios duraderos son frutos de nuevas “tomas de conciencia”, y eso requiere mucha apertura y receptividad.

Es un trabajo de una gran sencillez y sinceridad, muy conmovedor, muy honesto, sin teatralización de los sentimientos. Y el efecto positivo es sorprendente cuando la persona está realmente dispuesta a cambiar.

Si a la persona se le invita a decir alguna frase, está 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. Ellos muestran la verdad.

La transformación, el cambio, ocurre en la persona que constela. En ella se muestra lo nuevo, la nueva dirección, en ella puede corregirse lo incompleto del pasado. A través de ella, lo excluido se incluye. Como adulta, usa su poder y su fuerza.

Lo mismo ocurre en cada dinámica y en cada ejercicio realizado. Al recibir una información neutra, objetiva, y clara, de los representantes, o de las propias sensaciones, se abre la posibilidad de algo nuevo.

Esto permite cambios muy profundos y sutiles, a veces graduales, a veces inmediatos.

Pero el efecto, puede notarse también al cabo de varios meses, a través de nuevas comprensiones, que permitan una transformación en la vida de la persona.



Suele percibirse una actitud más adulta, más autónoma. Una mayor capacidad para tolerar la soledad, el miedo o la incertidumbre, y con ello, la posibilidad de apoyar las propias verdades internas.



“SOMOS UN SISTEMA”

Puede debilitarse el patrón de repetición, de vivir siempre lo mismo, o sentirse siempre de la misma manera. Pueden abrirse nuevas oportunidades y experimentar diferentes situaciones, con más fuerza y más paz.

Ritmo de los talleres

Después de hacer un taller, es conveniente 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 comprensiones interiores, que

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

En efecto, adelantarse puede interferir y anular la terapia.

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

En los días que siguen al Taller no es aconsejable hablar sobre lo vivido, argumentando, explicando o racionalizando la experiencia.

Es un trabajo similar a sembrar, esperar a que la semilla germine y se pueda observar un nuevo tallo, y pueda dar fruto, esto en la vida de un hombre requiere tiempo, paciencia y trabajo.



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 sí 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.

SI, GRACIAS, POR FAVOR