

Constelaciones Familiares

Hay determinadas circunstancias y problemas en la vida que se repiten una y otra vez, y aunque se ponga toda la buena voluntad que uno tenga, y se haga todo lo que se pueda por solucionarlo continúan, en ocasiones durante mucho tiempo. Personas que no encuentran pareja, que por mucho que lo intentan no prosperan en su vida, en casos de enfermedad, trastornos severos, adicciones, entre otros, pueden tener su origen en aspectos donde el amor en el sistema familiar quedó interrumpido, en algún momento del tiempo, por la razón que sea, y necesita ser desbloqueado nuevamente para que todo vuelva a fluir adecuadamente.

Constelaciones Familiares

Si bien nos consideramos a nosotros como individuos, estamos influenciados por los grupos y sistemas a los que pertenecemos. Una Constelación Familiar utiliza la representación física y las relaciones dentro de un espacio para revelar las influencias en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones de estos sistemas, especialmente el de nuestra familia biológica.

Las Constelaciones Familiares son una herramienta terapéutica única para obtener información sobre la dinámica de las relaciones que dan forma a las familias, comunidades y cualquier sistema social. Las desviaciones que se producen en el orden natural de estas dinámicas, por ejemplo, de algún miembro de la familia, puede afectar la vida de sucesivas generaciones.

Al explorar la dinámica oculta de estos sistemas, sale a la luz donde se había perdido el orden natural y se restaura, de modo que surge la posibilidad de nuevas perspectivas, ideas y soluciones, que antes parecían inalcanzables.

Orígenes

El método de trabajo de las Constelaciones Familiares fue desarrollado por *Bert Hellinger*, psicoterapeuta alemán, a principios de los años 80.

Bert Hellinger, teólogo, filósofo y pedagogo, vivió en Sudáfrica como misionero entre los zulúes durante años, experiencia que influyó notablemente sobre su trabajo. A su regreso a Europa trabajó con distintos métodos terapéuticos como el Psicoanálisis, la Terapia Primal, la Terapia Familiar Sistémica, entre otras, desarrollando con el tiempo su propio



método con las Constelaciones Familiares.

En los últimos años el trabajo con las Constelaciones Familiares se ha extendido por Europa, América y Asia cobrando, cada vez más, un importante reconocimiento internacional.

La importancia de las Constelaciones

Sandra Acosta Mondelo, psicóloga y terapeuta de Constelaciones Familiares, nos comenta cómo las Constelaciones Familiares han cambiado su vida tanto personal como su práctica profesional como psicóloga, ya que no conoce otra terapia que llegue tan profundamente como este modelo terapéutico. Destaca la importancia de conocerlo personalmente y experimentar el trabajo, porque por mucho que se oiga o se lea sobre él, no es posible hacerse una idea de lo que realmente es. Las Constelaciones pueden abrir puertas y ayudar a las personas a encontrar una solución a sus problemas.

Bert Hellinger dice que seguir un modelo de alguien es algo consciente y puedes llegar a dejar de hacerlo. Pero estar identificado, por ejemplo, con alguien de una generación anterior de tu familia, es algo inconsciente. Por eso es un trabajo importante, ya que es una carga muy fuerte vivir la vida de otra persona. Y hasta que no eres consciente y sales de esa des-identificación no empiezas a ser tú.

¿Cómo se desarrolla una Constelación?

Una Constelación se desarrolla planteando un tema que esté afectando a la persona, por lo general de manera repetida en su vida cotidiana. Al hacer la Constelación, el terapeuta realiza unas preguntas básicas sobre el sistema familiar de la persona y a través de sus respuestas conecta dónde está la fuerza para resolver el asunto. A continuación la persona elige entre el grupo a varias personas que representan a los miembros de la familia necesarios para ese tema que está constelando. Entonces se despliega un movimiento energético muy profundo donde el que está representando se empieza a sentir como la persona a la que representa. Ahí es donde se revela lo que estaba oculto afectando a esa persona

y al tomar conciencia puede ayudar a que esa dificultad desaparezca.

¿Cuándo es bueno constelar?

Cuando se quiere resolver determinados problemas, ya sea en las relaciones con los demás, enfermedades importantes, adicciones, pautas de comportamiento que se repiten, y en general, cuando hay repeticiones de patrones, estos suelen ser sistémicos y las Constelaciones Familiares son una herramienta muy útil.

La fuerza del vínculo en el sistema es impresionante. Y es por amor, nos comenta Sandra Acosta. La misma fuerza que puede llevar al desastre, a la enfermedad o a la muerte, puesta en orden es la fuerza que impulsa a la vida y a la felicidad.

Las Constelaciones no sólo se desarrollan en el ámbito familiar, también se pueden hacer en las escuelas, en las empresas, y en general, todo sistema se puede constelar. Hay especialistas en Constelaciones para determinados temas, aunque la base de la Constelación es la siempre la misma.

Muchas veces el simple hecho de acudir a un taller de Constelaciones y hacer de representante para otra persona es de gran ayuda para resolver determinados aspectos en la vida de esa per-

“MUCHAS VECES EL SIMPLE HECHO DE ACUDIR A UN TALLER DE CONSTELACIONES Y HACER DE REPRESENTANTE PARA OTRA PERSONA ES DE GRAN AYUDA PARA RESOLVER DETERMINADOS ASPECTOS EN LA VIDA DE ESA PERSONA SIN QUE SEA A TRAVÉS DE SU PROPIA CONSTELACIÓN.”

sona sin que sea a través de su propia Constelación.

Constelaciones Individuales

El trabajo de Constelaciones de forma individual tiene el mismo efecto que en grupo, indica Sandra Acosta. Aunque las Constelaciones Familiares se desarrollan en un espacio muy seguro y de mucho respeto, hay personas que prefieren trabajar en una sesión individual.

En las Constelaciones individuales se puede trabajar de distintas maneras, ya sea con figuras, muñecos, papeles o fieltros en el suelo que permiten representar la situación planteada, de la misma forma que en las Constelaciones en grupo. Hay veces, sin embargo, en que se necesita llegar un poco más allá y tener una determinada información, y en estos casos es recomendable la Constelación en grupo. A veces también hay personas que prefieren utilizar las Constelaciones de una forma individual como un comienzo para conocer el trabajo y luego se animan a acudir a un taller.

Las Constelaciones Familiares en Canarias

Las Constelaciones Familiares en las Islas Canarias se han desarrollado de forma importante en los últimos años. Cada vez hay más personas interesadas en las Islas, tanto en acudir a los talleres de Constelaciones, como en recibir formación para su desarrollo profesional. En la actualidad se imparten varios cursos de formación para consteladores en las Islas. Para Sandra Acosta, es importante que el profesional tenga una buena base, ya que se hace un trabajo muy profundo. El terapeuta que trabaja con Constelaciones tiene que pasar por su propio proceso personal, ya que sólo con la teoría no sería suficiente para trabajar, de ahí que es muy importante el conocimiento propio del trabajo a nivel personal para luego poderlo aplicar ■

Fuente consultada: Sandra Acosta Mondelo