

Constelaciones Familiares

¿Qué son las Constelaciones Familiares?

Las Constelaciones Familiares son un método terapéutico indicado para ampliar la mirada y comprender las relaciones que se dan dentro de un sistema familiar. Sirven como una herramienta eficiente para tomar consciencia de determinadas dinámicas transgeneracionales que se repiten en una familia a lo largo del tiempo.

Las Constelaciones Familiares están enmarcadas dentro del contexto de la terapia breve centrada en soluciones, es decir, el método está más centrado en encontrar una vía de solución para el manejo presente de la fuente de conflicto y dolor, que en desentrañar las causas que lo originaron (Entrevista con Darina Nikolaeva, 2022). Tratan de desbloquear aquellas dinámicas familiares en las que de manera inconsciente se encuentran inmersos todos los miembros y que generan conflictos familiares y personales impidiendo que el afecto fluya. Es una terapia destinada a normalizar y sanar las relaciones y los vínculos entre los miembros de la familia (Bourquin, 2014).

La teoría de las Constelaciones Familiares explica que determinados problemas psicológicos son transmitidos en el seno de la familia. Cuando en una familia no existe un equilibrio entre lo que los miembros dan y reciben se genera disgusto, malestar y sentimientos de culpa. Existen dos tipos de implicaciones:

- **La arrogación.** Un descendiente toma algo que no le pertenece, apropiándose del derecho o responsabilidad de otra persona. Por ejemplo, una hija se enfada con su padre debido a que se identifica con el enfado de la madre; el hijo mayor toma el lugar del padre y se hace cargo de los hermanos en un proceso de parentificación; una nieta se enfada con su marido al transferir el enfado de su abuela con su abuelo.

Constelaciones Familiares

- **Compensación negativa.** Una persona pondrá su destino en el de algún antepasado para sentir que va de acuerdo con el sistema familiar. Por ejemplo, las personas que se adjudican los problemas de otros y pagan por ellos; o los que se libran de sus responsabilidades pensando que son otros.

Una Constelación Familiar se puede desarrollar tanto en grupo como en sesión individual. En cualquiera de las dos formas de terapia el cliente elegirá representantes para configurar a los miembros de su sistema familiar. Será guiado por un facilitador experto en el método de las Constelaciones Familiares. Cuando la Constelación sea en grupo, los representantes serán personas. Cuando sea en sesión individual, los representantes pueden ser representados por figuras y objetos (por ejemplo, muñecos, plantillas, etcétera) que servirán como anclajes para el cliente.

La imagen con la que termina una Constelación puede tener un gran poder transformador, ya que permite ver las dinámicas de relación entre las personas implicadas en el tema que se constela. Asimismo, esta imagen puede dar información al cliente para iniciar las acciones que generan los cambios en el proceso de la solución. Sin embargo, dependerá de cada persona el trato que le quiera dar a esta información; si considera pertinente podrá continuar con su proceso de transformación terapéutico. Hay quienes asisten regularmente a talleres o sesiones de Constelaciones Familiares en grupo e individuales por el enriquecimiento que aporta. Se trata un tema en cada sesión y dependerá de cada persona el número de Constelaciones Familiares a las que acudirá.

Ámbitos de aplicación de las Constelaciones Familiares.

Hoy el método de las Constelaciones Familiares creado por Bert Hellinger es reconocido en todo el mundo. Por su definición el método se aplica principalmente en la familia y en

Constelaciones Familiares

asuntos relacionados con los que se implican sus miembros, pero puede emplearse en muchas áreas diferentes: psicoterapia, consultoría organizacional y de negocios, pedagogía, salud, en el poder judicial, asesoramiento de vida y educación y en asistencia espiritual en el sentido más amplio. Se trata de una capacitación para la vida (Hellinger Shule, s.f.).

Las Constelaciones Familiares están indicadas para personas que sienten tener una “gran carga familiar” experimentada como un peso en sus vidas; personas que desean trabajar determinados conflictos que se dan en su día a día de forma repetida; personas que desean resolver conflictos que no logran resolver a pesar de llevar, en ocasiones, años de largos procesos terapéuticos; personas que desean mejorar su relación y su permanencia en todos los sistemas humanos con los que interactúan y personas que quieren ampliar su auto comprensión más allá de sí mismas, abarcando su origen familiar.

Las Constelaciones Familiares están sugeridas en casos de problemas de pareja, separaciones, sexualidad, relaciones fracasadas que se repiten, esterilidad, aborto, violencia, niños con destinos difíciles, hermanos desconocidos, hijos no reconocidos, exclusión de un familiar, familia emigrante, enfermedades emocionales, mentales y físicas, adicciones, falta de éxito profesional, dificultades económicas, conflictos en el trabajo, etcétera.

Efectos de una Constelación Familiar.

Un beneficio importante de las Constelaciones Familiares es que contribuye a detener la repetición inconsciente de determinados patrones emocionales y de conducta que generan limitación o sufrimiento, y que tienen en ocasiones su origen en sucesos del pasado, incluso varias generaciones atrás.

Constelaciones Familiares

La Constelación acaba con una imagen de solución que por sí misma inicia un movimiento en el sistema. En muchos casos se constata cómo estas imágenes tienen efectos en los clientes y también en las personas de su sistema que no han presenciado la Constelación. No podemos cambiar el pasado, pero sí podemos mirarlo con amor, aceptarlo y hacer para que el pasado no se cuele en el presente y nos condicione.

Las Constelaciones actúan cuando uno las deja exactamente de la manera en que las vio: cualquier discusión sobre su contenido destruye la imagen. Tampoco sirve intentar consolarlo, la persona es fuerte, quien intenta consolar es débil. Después de una Constelación, la persona misma tampoco debe actuar inmediatamente. 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. El alma de la persona sabe mucho más todavía y al final uno sigue a su propia alma y así tiene plena fuerza. Por tanto, no sigue ni al terapeuta ni tampoco a esta imagen, sigue a su alma; pero esta imagen ha impulsado algo en su alma que posteriormente hace posible el actuar (Carvajal, 2018).

Referencia:

Carvajal, E (2018) "Efectos de la aplicación grupal del modelo Terapia Breve, Soluciones con enfoque sistémico e hipnosis clínica, sobre variables psicosociales en personas con sobrepeso y obesidad". Saltillo, Coahuila, México. Tesis.