

# Autoconstelación

## Autoconstelaciones

En las Autoconstelaciones el mismo consultante realiza su constelación, le permite encontrar soluciones válidas y duraderas.

La practicidad que caracteriza a las Autoconstelaciones es que pueden tratarse de manera asidua problemas simples y cotidianos para que la persona afronte su vida con mayor seguridad y libertad.

El contacto con el ser interno de la persona favorece la comunicación sincera consigo misma, provocando descubrimientos y comprensiones profundas que, indefectiblemente, llevan a un estado de tranquilidad y paz.

El anhelo y la necesidad de la persona que se autoconstela tiene tal relevancia que al plasmarse permite alcanzar el objetivo buscado con suma rapidez y facilidad.

Las Autoconstelaciones nos permiten crear una imagen sanadora en la que intentamos reconocernos, como cuando miramos una foto de la infancia y sentimos que parte de nuestro ser ha quedado ahí. En las Autoconstelaciones reconstruimos esa parte de nuestra alma y le damos un nuevo destino.

## Material de trabajo

En las Autoconstelaciones no se trabaja con las personas sino con los objetos que las representan (muñecos, plantillas, cojines, monedas, etcétera).

Este material expresa, a través de su simbolismo y estética, una energía especial que encaja perfectamente con lo que se busca en esta terapia: encontrar las fuerzas sanadoras que permitan realizar cambios.

# Autoconstelación

## Recomendación de aplicación

- Cuando se quiere mantener el tema a tratar en estricta confidencialidad.
- Cuando se tiene urgencia por resolver un problema y no es posible asistir a un taller o a una sesión individual.
- Cuando ya se ha constelado en grupo y queda algún aspecto particular por tratar.

En las autoconstelaciones nos preocupamos por aquello que necesitamos resolver y para ello debemos tener la percepción clara, predisposición óptima y fuerza de voluntad.

## Finalización de una Autoconstelación

Esta sesión finaliza cuando, aplicando el protocolo, se llega a la solución final.

La diferencia entre las autoconstelaciones y las constelaciones grupales o individuales es que el anhelo y la necesidad de la persona juega un papel tan importante que ayuda a que sea más fácil llegar al objetivo.

Carece de importancia si esa solución parte de una necesidad propia porque cuanto más se desee un objetivo, mayor será la probabilidad de éxito en alcanzar lo que se busca.

### *Referencia*

*Mitnik, A. (2019). Manual Práctico de Constelaciones Familiares. Córdoba, Argentina: OBELISCO. Sánchez, F. (2009). Constelaciones Familiares: una guía de trabajo. España: rigden institut gestalt.*