

# CONSTELACIONES FAMILIARES

Según el método desarrollado por Bert Hellinger

Jan Velsen y Elvira Ramos

No es permitido copiar reproducir o hacer público por medio de impresión, fotocopias, microfichas o cualquier otra manera de reproducción sin el consentimiento previo por escrito de los autores de este manual | © Velsen & Partner B.V. 2023 | janvelsen@gmail.com.

“ Lo que por amor sucede y con amor se sostiene, sólo con amor se resuelve. “

Bert Hellinger

# ÍNDICE

	Página
<b>Lección 1 – Constelaciones Familiares</b>	<b>12</b>
¿Qué son Constelaciones Familiares?	12
Actitud interna del terapeuta	12
Fenomenología	12
El orden del amor	13
Implicaciones	13
Relaciones, padres e hijos	13
Vida y muerte	13
Trabajar los temas personales	13
Constelaciones de organizaciones	14
La metodología de las constelaciones	14
Los participantes	14
La conversación preliminar	15
Representantes	15
¿Quién es quién?	16
El centro vacío	16
Soluciones	17
Frases clarificadoras	17
Frases sanadoras o curativas	17
¿De dónde viene el profundo efecto?	18
La gestalt	18
Implicaciones	19
El subconsciente	19
El consciente	20
Integración	20
El campo del conocimiento	20
Constelar	22
La fuerza del campo de conocimiento	22
La conciencia familiar	22
Secreto de familia	23

Constelación estructural	24
La constelación interrumpida	25
Los sentimientos en las constelaciones	25
Frases clarificadoras	26
Comunicación	27
Frases sanadoras	28
Explicaciones	29
La parentalización	30
La reverencia	31
La vida	31
Los rituales en las constelaciones	31
El destino	32
Las cargas	32
Ser representante	32
El proceso de aprendizaje de los representantes	33
La facilidad de percepción	33
El peso del papel	34
Cansancio	34
Salir del papel de representante	34
Lo que de debe tener en cuenta como representante	35
Actitud terapéutica	35
Observar y percibir	36
Energía, estructura y hechos	37
Experimentos	37
La prestación de ayuda	38
Abstinencia	39
El principio perpetrador-victima	40
<b>Lección 2 – Del ego al corazón</b>	<b>41</b>
El ego ya no satisface más	41
Discutiremos el paso II	50
Liberando lo viejo	59
Abriéndose al espíritu	59

<b>Lección 3 – Orden</b>	<b>75</b>
Los órdenes del amor	75
Percibir	75
El relato de la libertad	76
Orden	77
El gran orden	78
El orden sistémico	78
Implicaciones en el orden	80
Vínculo	80
El propio lugar y la conciencia	81
Aspectos de nuestra conciencia	82
La conciencia personal	83
El miedo a la exclusión	83
Lealtad y pérdida de la inocencia	84
El ser aceptado	84
Lealtad	85
El equilibrio entre dar y tomar	86
Marco de referencia	86
La conciencia colectiva	87
Implicaciones	87
Transmisión de generación en generación	88
Evolución de la conciencia colectiva	90
Excepciones	90
La conciencia espiritual	91
Reflexión	92
Abandonar el pueblo	92
El amor mágico del niño	93
El amor de vínculo	93
Vínculo con el destino	94
Compensación y mejor yo que tú	94
Mejor yo que tú	96
El ayudante y el amor	97
La víctima y el salvador	97
La transformación del consciente del salvador	98
La transformación del consciente de la víctima	98

<b>Lección 4 – Implicaciones</b>	<b>99</b>
El sistema familiar	99
¿Qué son implicaciones?	100
¿Qué conduce a las implicaciones?	101
Parentalización	102
Muerte prematura	105
El sentimiento de culpa	106
Te sigo	106
Darle un lugar a los muertos	108
La muerte de un progenitor	109
Los partos difíciles	111
Muerte de parto	111
Muerte por aborto	112
Miembros de la familia con una incapacidad	113
Homosexualidad	113
La identificación con el sexo opuesto	114
Incesto	116
Asesinato y homicidio	119
La pérdida de la pertenencia	120
La víctima	121
El representante del perpetrador	121
La guerra	122
Los soldados	122
Violencia y opresión	124
Vergüenza	124
Extremistas de derecha	125
Culpa	125
La culpa que se apropia	126
Cada uno lleva su propio destino	127
La propia culpa	128
El perdón	129
Perder la pertenencia	129
Secreto familiar	130

<b>Lección 5 – Relaciones</b>	<b>132</b>
Relaciones	132
La constelación	132
Tomar conciencia	132
El hombre y la mujer se necesitan	133
Mantener la unión	134
Todas las parejas anteriores deben ser honradas	135
Aceptación	136
Relaciones y abortos	137
Aborto	138
Equilibrio entre dar y tomar en las relaciones	138
Recuperar el equilibrio y sanar el dolor	139
Algo más que altera el equilibrio de dar y tomar	140
Cada uno carga su destino	143
Te casas con el sistema familiar de tu pareja	144
Liberarse	144
Honra a tus padres	145
Afinidad	146
Lealtad, creencias y religion	147
El mundo es nuestro Espejo	149
El espejismo	149
Los problemas son mensaje	150
Interpretar el espejismo	150
Tu pareja es tu espejo	151
Meditación	153
Ejercicios	153
La doble transferencia	153
La relación de pareja	154
Reproches hacia los padres	155
Las relaciones y la adopción	156
Relaciones con un destino duro	158
Inseminación artificial	158
Divorcio y la ruptura de la relación	159
Las relaciones experimentales	160
Salvar una relación con las constelaciones	160

<b>Lección 6 – Padres e hijos</b>	<b>161</b>
Padres e hijos	161
Tomar a los padres tal y como son	161
Movimiento interrumpido	163
La relación entre el padre y el hijo	165
El vínculo con un padre que ha fallecido	166
El vínculo con un padre divorciado	166
Vínculo con los padres biológicos	167
El hijo en el lugar del padre	167
Recuperación	168
Demarcación	169
Pérdida de la paternidad	169
Regresar a casa	170
Las constelaciones familiares y los niños	170
Yo sólo soy un niño	172
El comportamiento de los niños	174
Los conflictos de lealtad en las relaciones	176
El divorcio y los conflictos de lealtad	177
El fin de la relación de los padres	179
Los niños de la nueva era	179
<b>Lección 7 – Enfermedades</b>	<b>181</b>
Las constelaciones familiares y las enfermedades	181
Compartir del destino	181
La medicina tradicional	181
El sistema inmunológico	182
La arrogancia del terapeuta	182
Dinámicas	183
Anorexia	184
Bulimia	184
Asma	185
Cáncer	186
Fatiga crónica	187
Depresión	189
Suicidio	190

Psicosis	191
Adicciones	192
Enfermedad y salud	194
El cuerpo emocional	195
Lo que el alma quiere	195
Cambio	196
El camino del alma	197
Tú eres el que manda	197
El amor	198
Una mejor y profunda comprensión de ti mismo	199
Las enfermedades crónicas	199
Profundidad	200
Las enfermedades congénitas	200
Aceptar todo lo que es	200
Enfermedades incurables	201
Acompañar en el proceso de la muerte	201
Duelo	202
La rueda de la vida y la muerte	203
Identificación	203
De la identificación a la relación	204
Un lugar para los muertos	205
El miedo a la vida y el miedo a la muerte	206
La muerte como espejo	207
<b>Lección 8 – El trabajo personal</b>	<b>208</b>
El trabajo personal	208
Patrones en nuestras creencias	208
El muro interno	208
La coraza caracterológica	208
Revivir experiencias	209
El movimiento interrumpido	210
Completar el movimiento interrumpido	211
El trauma de nacimiento	212
Rebirthing	212
El nacimiento y lo que sugue	213

Lo que un bebé necesita	213
Confinaza en uno mismo	215
Honrar	215
El niño interior	216
Agradecer la vida	217
La meditación del niño interior	217
El genograma	221
Los símbolos del genograma	222
Contenido del genograma	222
Las relaciones familiares	223
Las relaciones emocionales	224
Las relaciones sociales	224
Genogramas en la medicina	225
Después de una constelación	228
El proceso de integración	228
Esperar un par de meses	229
Ejercicios visualizaciones	229
<b>Lección 9 – Constelaciones Organizacionales</b>	<b>233</b>
Constelaciones organizacionales	233
¿Qué es una constelación organizacional?	233
El campo de conocimiento	235
La conciencia	235
La conciencia personal	236
La conciencia colectiva	238
Culpa	240
El método de las constelaciones organizacionales	241
Los sentimientos en las constelaciones	242
Expresar frases	242
Representar	243
La constelación interrumpida	244
La actitud terapéutica	244
¿Qué puede constelar?	245
¿Qué tipo de constelación es posible?	247
Constelación consulta	248

La constelación en varios niveles	248
La constelación oculta	249
El centro vacío	251
La entrevista	251
<b>Lección 10 – Counseling</b>	<b>252</b>
Introducción	252
Propio estilo	252
Compromiso	252
Discreción	252
La motivación interna	253
Conocerse bien a sí mismo	253
La interacción con el cliente	254
Estar en el momento presente	254
La administración de un terapeuta	254
Los datos de un cliente	255
Derechos y obligaciones en una relación terapéutica	255
El enfoque de la terapia centrada en el cliente	255
El modelo terapéutico	256
Las frases del modelo terapéutico	256
Aclarar	256
Matizar	257
Trabajar	257
Destreza para conducir un diálogo	258
Comunicación emocional	258
La primera cita	259
La capacidad de escuchar	260
El momento justo de interpretación	261
Compartir información	261
Empatía	261
Re-etiquetar positivamente	262
Proporcionar feed-back inmediato	262
Solucionar las dilemas	262
El plan de acción	262
Los propios intentos del cliente	263

Formular sub-metas concretas	263
Evaluar y corregir las acciones	264
Concluir la terapia	264
Las emociones más comunes en la terapia	265
El miedo	265
La rabia	266
Tristeza	267
La ausencia de emociones	268
Amor	269
Tratar la resistencia, mala voluntad y reincidencia	269
El feed-back durante la terapia	271
La petición de un milagro	272
La recaída	273
Indicaciones para prevenir una recaída	273
<b>Bibliografía</b>	<b>274</b>

## **LECCIÓN 1 – CONSTELACIONES FAMILIARES**

### **¿QUE SON CONSTELACIONES FAMILIARES?**

Constelaciones familiares es un método desarrollado por el psicoterapeuta Bert Hellinger. Su objetivo es liberar a las personas de sus tensiones. Estas tensiones suelen venir de las generaciones pasadas y tienen sus raíces en los acontecimientos de la historia de la familia. Por ejemplo: guerra, violencia familiar o doméstica, fallecimiento prematuro de padres o de hijos, abortos, separaciones, violaciones... Todo ello puede manifestarse en las presentes generaciones como depresiones, psicosis, miedos, migrañas, cansancio crónico o problemas en las relaciones.

### **ACTITUD INTERNA DEL TERAPEUTA**

En general, todos los participantes de una constelación tienen la intención, inconscientemente, de ponerse en contacto con sus sentimientos o dicho de otra forma, de desconectar su ego, y ponerse en contacto con su corazón (alma); lo etéreo, el punto psíquico de anclaje de experiencias a través de muchas vidas terrenales. Este proceso de transformación de una conciencia basada en el egocentrismo a una conciencia del corazón (alma), es según nuestro convencimiento, la llave de la felicidad. Este proceso de transformación es tratado ampliamente en la lección 2.

### **FENOMENOLOGÍA**

La fenomenología es una corriente en la filosofía que parte de las experiencias directas e intuitivas de los fenómenos, y de ellas extrae las propiedades esenciales de dichas experiencias y la esencia de las experiencias vividas. La fenomenología se clasifica dentro de la ciencia de la filosofía como el dominio de las vivencias posiblemente influenciadas por campos morfogenéticos; campos que crean formas (Morfogénesis-gestación de la forma). Rupert Sheldrake expone la existencia de estos campos como un esbozo genético para cada especie en la tierra. Penetran en el campo del pensamiento de cualquier especie y deciden cada aspecto de su evolución. Bert Hellinger llama a su manera de trabajar y la consiguiente actitud

interna “fenomenología sistémica”. Cuando en el transcurso de este libro usemos los términos “trabajo sistémico” o “orden sistémico”, nos referimos a su método especial de trabajo y aquello que él en ese sentido ha descubierto.

## EL ORDEN DEL AMOR

Nuestro ego nos impide mucho ver claramente la realidad de la vida. Nuestro ego tiene la capacidad de ocultar toda o parte de la realidad por lo cual podemos encontrarnos viviendo en una especie de aparente realidad; una aparente realidad que muchas veces es experimentada como realidad, por lo que podemos llegar a perder el contacto con nuestro corazón (alma) parcial o completamente. Esta materia la trataremos en la lección 3.

## IMPLICACIONES

Los budistas dicen: “vivir es sufrir”; esto significa que la ignorancia crea miedo, el cual lleva a la agresividad y finalmente a la exclusión de una o más personas. Esta exclusión tiene como resultado tensiones a nivel del inconsciente que en el trabajo sistémico llamamos implicaciones. Estas implicaciones se traspasan inconscientemente de generación a generación. Es de estas implicaciones de lo que los participantes en una constelación desean liberarse. En la lección 4 trataremos el tema de las implicaciones.

## RELACIONES, PADRES E HIJOS

Las implicaciones pueden ejercer una gran presión en la relación entre las parejas y sus hijos, como se podrá ver en las lecciones 5 y 6 donde expondremos detalladamente el equilibrio entre dar y recibir.

## VIDA Y MUERTE

Si la balanza entre dar y recibir está gravemente en desequilibrio, pueden aparecer como consecuencia enfermedades y hasta la muerte misma, tal como se describe en la lección 7.

## TRABAJAR LOS TEMAS PERSONALES

Nuestros progenitores nos han dado lo que ellos podían darnos; lo han

hecho lo mejor que podían. Nadie puede dar más de lo que ha recibido. Es un fenómeno conocido que todo aquello que en nuestra niñez no ha sido satisfecho se queda guardado como una experiencia que no hemos asimilado. Felizmente podemos trabajar en nuestros temas personales, es decir, siempre que estemos abiertos a ello. Así, la meditación del niño interno en la lección 8 es estupenda para prestarle atención a los aspectos que en nosotros están incompletos o donde sentimos dolor, miedo o tristeza.

## CONSTELACIONES DE ORGANIZACIONES

Todo el aprendizaje de las constelaciones familiares se puede aplicar a las Constelaciones de Organizaciones, con algunas diferencias. La diferencia más importante es que una persona siempre es miembro de una familia; la participación en una organización suele cambiar. La participación en una determinada organización puede darse de alta o de baja. También en el terreno laboral experimentamos el deseo de crecer y sanar. Las diferentes dinámicas serán vistas en lección 9.

## LA METODOLOGIA DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Las constelaciones familiares se organizan durante una tarde, un día o un fin de semana. Si deseas constelar tu familia, necesitas tener una buena razón para ello. Quieres hacer algo visible y tomar conciencia de ello y buscas la solución para algo que te oprime. Se toma parte individualmente, es decir, la participación de otros integrantes de la familia no es necesaria e incluso no deseable. Se hacen excepciones, particularmente con las parejas si estas desean trabajar juntos temas personales, los cuales pueden ser visibles para ambos.

## LOS PARTICIPANTES

Un grupo consta de 10 a 15 personas y los participantes se suelen poner en contacto con el terapeuta que conduce el taller individualmente. Las personas que participan en los talleres generalmente no se conocen entre sí. El grupo suele ser bastante homogéneo en lo que se refiere al nivel de apertura con relación al método utilizado.

La participación tiene su origen en una intención inconsciente de observar un tema desde una posición fuera de la influencia del ego y trabajar en el crecimiento personal. Los participantes se saludan informalmente y se sientan formando un círculo. Cada uno se presenta diciendo sólo el nombre, explicando brevemente el motivo de la participación en el taller. Generalmente, quienes participan desean constelar aunque también se puede participar solamente como “representante” sin constelar o participar como observador durante un taller de constelaciones familiares. Solamente el observar, aporta a menudo un efecto sanador ya que todos somos parte de la misma fuente y resonamos con los temas que aparecen en los talleres.

#### LA CONVERSACION PRELIMINAR

Una constelación empieza con una corta entrevista. En ella se expone al terapeuta el tema de la constelación, y cual podría ser el resultado deseado. En esa conversación se define claramente lo que se va a constelar para llegar a ese resultado.

Quizás se debe constelar la familia de origen, la familia o relación actual o (en caso de una enfermedad) un síntoma. La información necesaria respecto a la familia se hace sin la descripción de la personalidad de sus integrantes. El terapeuta evita que se transmita tal información ya que esto puede influir en el trabajo de los representantes.

#### REPRESENTANTES

Del grupo de participantes se va escogiendo una persona para cada integrante de la familia necesario para la constelación y una para sí mismo. Se buscan hombres para representar a hombres y mujeres para el papel de mujeres.

Si hay pocos hombres y se pone una mujer en el lugar de un hombre se le pone algo masculino, como una corbata, para que sea más fácil reconocerlo como tal. Para elegir a una persona representante es necesario pedirle si quiere participar en la constelación como representante y pedírselo de tal manera que él o ella se sienta libre para negarse si el papel o la persona que debe representar no le sienta bien.

## ¿QUIÉN ES QUIÉN?

Los personas elegidas como representantes se ponen en fila y se las identifica correctamente repitiendo el papel que asumen en la constelación. El terapeuta les pide que cierren los ojos un momento, se concentren y sientan su cuerpo atentamente. A continuación, el constelante con las manos en los hombros de cada persona elegida como representante, los va colocando uno por uno en el recinto. Se deja uno llevar por la intuición y la imagen interna. Únicamente se les da un lugar y una dirección adonde deben dirigir su mirada. No se les da ninguna instrucción.

Una constelación trabaja más profundamente cuando se lleva a cabo sin palabras y concentrando toda nuestra atención en ella. Descartamos cualquier preparación de antemano como dibujos o planes. Una constelación es una imagen interna fuera del tiempo donde se evidencia el momento presente. Cuando cada uno de los representantes tiene su lugar en el espacio, el constelante toma asiento de tal manera que pueda observar todo muy bien. En el argot terapéutico se le llama metaposición.

## EL CENTRO VACIO

El terapeuta le pide a los representantes que se concentren en el papel que representan y que acepten todas las sensaciones que perciben; que se dejen guiar por el impulso más fuerte que sienten y que se muevan de acuerdo con ello. Cuando el terapeuta toma su tiempo, logra ya observar algo de esos movimientos. Parece como que la constelación quiere contarnos algo. Algo que con anterioridad estaba presente de forma invisible e inconsciente, y que ahora sale a la luz. El terapeuta le pregunta a los representantes uno por uno como se sienten; la posición entre ellos y sus respuestas nos permite percibir la estructura base de la familia y las posibles implicaciones. Los representantes experimentan de forma espontánea sensaciones físicas y sentimientos que están al servicio del proceso de observación. Ellos experimentan una profunda comprensión y empatía por aquello que tiene que hacerse visible.

Los representantes están en conexión con el “campo de conocimiento”, que significa que ellos dejan su ego a un lado y entran en contacto con la fuente con la que todo está conectado.

Desde este “centro vacío” los representantes se encuentran en estado de poder dar información y hacer visibles el amor de los miembros de la familia. El proceso hace posible que los más drásticos acontecimientos se puedan ver con el corazón y con mucho amor se puedan integrar como una vivencia. Desde esta óptica se crea un espacio de aceptación y sanación para la persona que constela y los integrantes de su familia.

## SOLUCIONES

En sintonía con los representantes se busca ahora la posible solución. Además, es necesario a menudo escoger representantes adicionales para completar la constelación. Por ejemplo, un niño fallecido prematuramente, una vieja pareja ya olvidada, los suegros, etc. Casi siempre son éstos los que han sido excluidos y olvidados. Pueden ser invitados a entrar en la constelación por el constelante o por el terapeuta.

## FRASES CLARIFICADORAS

En cuanto estos últimos han tomado su lugar se les pide dejen fluir lo que sienten. Por la reacción de los representantes hacia los recién llegados se hace evidente su significado y las posibles implicaciones. Por medio de “frases clarificadoras” expresadas por los representantes se evidencia la dinámica de la constelación.

## FRASES SANADORAS O CURATIVAS

A continuación se trabaja con “frases sanadoras” y rituales hasta que cada uno de los representantes se sienta bien. Con la cooperación de los representantes, el terapeuta busca y encuentra el lugar que les corresponde ocupar.

Cuando la imagen de la solución deseada ha sido encontrada, el constelante puede tomar su propio lugar en la constelación. Ahora, se repiten otra vez los importantes últimos pasos.

También se pide que se digan algunas “frases sanadoras” o hacer algún ritual, por ejemplo una reverencia profunda a los padres. Así se tiene la posibilidad de reconocer la nueva constelación como propia. El terapeuta ayuda a integrar lo visto y lo sentido.

Directamente después de la constelación se toma el tiempo y la tranquilidad que se necesite para continuar el proceso de integración. Se recomienda no hablar, discutir o hacer declaraciones con otros participantes del grupo o representantes de la constelación.

Después de este tiempo el proceso de integración generalmente se ha completado. El terapeuta debe asegurarse que los representantes salgan del papel que han representado durante la constelación.

#### ¿DE DONDE VIENE EL PROFUNDO EFECTO?

El proceso de las constelaciones familiares se realiza a nivel del alma; en tu corazón. Mucho más profundo del nivel donde se encuentran tus capacidades intelectuales y de integración de cambio.

Se nace en una familia y se asimila todo el sistema familiar como una imagen interna. Además tus características biológicas contienen información que ha sido transmitida por tus antepasados y está guardada en tus genes como una imagen, sentimiento, intuición, etc.

Esta imagen interna es lo que nosotros llamamos conciencia familiar. Esta contiene no solamente todo lo bueno sino también todo lo que no se ha asimilado pero que está presente en un sistema familiar.

#### LA GESTALT

Por medio de las constelaciones familiares podemos hacer visible y experimentar la imagen interna de la conciencia familiar. Lo que se ve es también una imagen mucho más profunda de la idea intelectual que se tiene de la familia.

Todo lo reprimido y oprimido en tu familia queda en el subconsciente y no esta accesible para el intelecto. Situando en una constelación familiar a los representantes de los integrantes de la familia conforme lo que tu intuición te indica, hace visible la imagen inconsciente.

Se le da una forma, una gestalt. Como los representantes no forman parte de la conciencia familiar no pueden sentirse identificados con ella y son libres de sentir lo que está presente en la conciencia familiar, - por así decirlo medirla - y compartir sus observaciones.

## IMPLICACIONES

Ya que los representantes experimentan su papel independientemente de la conciencia familiar pueden sacar a la luz ciertas conexiones del subconsciente. A estas conexiones les llamamos implicaciones. Con esta información y de acuerdo con lo que los representantes experimentan se buscan y encuentran soluciones cambiándoles de lugar hasta que formen una imagen más armoniosa. Esta imagen se integra y reemplaza a la anterior. Así como la imagen anterior determinaba nuestra vida inconscientemente, de la misma manera determinará ahora la nueva imagen nuestra vida. Desde el mismo y profundo subconsciente fluyen los sucesivos cambios.

## EL SUBCONSCIENTE

Desde Sigmund Freud y Carl Jung sabemos que existe algo que se conoce como el subconsciente, y que lo que inconscientemente sabemos sobre nosotros, sólo es la punta del iceberg. Las constelaciones familiares trabajan desde las capas más profundas del subconsciente, cambiando y armonizando nuestra actitud básica de percepción. Cuando nosotros podemos aclarar el origen, que se encuentra en nuestra actitud básica, ya no es necesario que nos ocupemos de los efectos de ésta. En las constelaciones, por ejemplo, se ve claramente que la ira es sólo un síntoma.

Cuando llegamos a su causa, la aclaramos y sanamos sus raíces, desaparece la ira por sí misma, y el amor puede fluir nuevamente. Naturalmente, el efecto de las constelaciones familiares depende de la capacidad de integración de la persona que constela. También es importante hasta que punto nos involucramos con el tema, y la medida en que se participa en la constelación.

Una constelación que se hace por curiosidad o sobre un tema que no es importante para la persona, será superficial y sin gran efecto.

También cuando la persona durante el proceso, se muestra distante y sólo deja paso a la razón, existe la posibilidad de que la constelación no se desarrolle en profundidad, y que la solución en consecuencia también sea bastante débil.

## EL CONSCIENTE

Lo que en una constelación se hace consciente y lo que se integra, es una situación muy personal, es tu propio crecimiento personal. Las soluciones pueden ser encontradas e integradas en tu vida cuando éstas están en armonía con tu alma y cuando estás dispuesto a vivir en concordancia con la conciencia del corazón.

## INTEGRACIÓN

También es importante comprender que la integración de una constelación provoca cambios en tu vida. Este proceso de cambio es sólo posible cuando tú estás dispuesto a dejar la vieja forma de pensar. Este proceso de desapego y de distanciamiento de las pautas de comportamiento puede a veces ser doloroso.

Te lleva a contactar con lo que no ha sido superado y que ronda en tu sistema familiar. No está superado porque es doloroso, y a menudo evitamos enfrentarnos a este dolor. Así parece que para algunos seguir sufriendo les resulta más fácil que buscar una solución al dolor.

Quizás sea difícil comprender esto, pero también esta elección merece respeto. También hay que tener en cuenta que una constelación necesita desde unos meses hasta dos años para poder integrarse en tu vida. Por eso sólo tiene sentido hacer otra constelación cuando la primera ya empieza a manifestarse en tu vida. Una constelación tampoco nos debe motivar a tomar una acción inmediata. El proceso de integración empieza cuando la constelación termina.

## EL CAMPO DEL CONOCIMIENTO

Quien alguna vez ha tenido la posibilidad de ver una constelación, ha participado como representante o ha constelado a su familia, conoce el sorprendente fenómeno del “campo del conocimiento”.

Los representantes tienen acceso a información que en realidad solamente los integrantes de la familia pueden tener. Ellos, al constelar se convierten en canales y entran en contacto con sentimientos y un “conocimiento” de una familia totalmente desconocida.

¿Cómo saben esto los representantes? ¿De dónde viene la información? ¿Cómo saben los representantes algunos detalles que el familiar mismo ha olvidado? ¿Qué ocasiona la dinámica tan intensa a veces? Para que te hagas una idea de lo que puedes experimentar como representante durante una constelación, imagínate que has sido escogido para representar al padre. A tu lado están personas que no conoces de las que tú solo sabes que representan a la madre, a la hija mayor y al hijo menor.

Tú no sientes nada en especial hacia ellos, ni rechazo ni preferencia. Entonces os cogen por el hombro uno a uno y sois colocados en un lugar en el recinto. Cada vez que se va colocando un representante en este espacio, vienen a ti más y más percepciones. Empiezas a sentir algo que antes no sentías. Te colocan enfrente de “tu mujer”, “tu hija” está demasiado cerca de ti y al “hijo” ni lo percibes. Sientes una gran rabia y tensión hacia “tu mujer”. No te gusta que “tu hija” este tan cercana. Sientes miedo. Sientes que “tu hijo” esta muy alejado de ti.

El terapeuta introduce a otro representante en la constelación: es la segunda hija que ha fallecido como bebé en su cuna. Sin darte cuenta de lo que pasa, empiezas a llorar y sientes una profunda pena. De repente sabes de donde viene la rabia que sientes por “tu mujer”: te das cuenta que la responsabilizas a ella de la muerte de la niña. Estos sentimientos e información llegan a ti sin más.

El terapeuta trabaja con la constelación y te pide que digas ciertas frases clarificadoras y sanadoras. Poco a poco ves con mayor claridad las implicaciones. A medida que las implicaciones se van haciendo más evidentes y se van solucionando te vas sintiendo más relajado. Después de un rato te dan otro sitio. Al final estás al lado de “tu mujer”, y sientes un increíble y profundo amor por ella. “Tus hijos” están frente a ti, también “la hija” fallecida prematuramente ocupa su lugar.

Sientes que los deseas proteger y amar como padre y te sientes orgulloso de “tu familia”. Entonces se introduce al constelante mismo en la constelación y así finaliza la misma.

## CONSTELAR

Cuando se constela una familia se escoge entre los participantes a sustitutos (representantes) para ti mismo y para los demás integrantes importantes de tu familia, por ejemplo tu madre, tu padre, tus hermanos y hermanas. Entonces con la mayor concentración y siguiendo tu intuición se van colocando uno por uno en relación entre sí en el espacio.

Repentinamente durante este proceso sale algo a la luz que te sorprende. Esto quiere decir que al constelarlos en el espacio estás conectando con un conocimiento al que anteriormente no tenías acceso.

## LA FUERZA DEL CAMPO DE CONOCIMIENTO

Lo curioso es que los representantes, desde el momento que son colocados en el espacio de la constelación, se sienten como las personas a las que representan.

A veces tienen sus mismos síntomas físicos, y todo esto lo viven sin que los representantes sepan nada sobre tu familia; ellos sólo saben a que persona representan. Así cada vez se hace evidente en las constelaciones, a través de los representantes, que hay una fuerza existente entre tú y los miembros de tu sistema que forma este campo de conocimiento .

## LA CONCIENCIA FAMILIAR

Evidentemente, el alma de la familia o la conciencia familiar se manifiesta en una constelación. Dicho de otra manera se le da una gestalt y una voz. Lo que aún es más extraño es que las organizaciones, los equipos de trabajo, los departamentos de empresas y toda una empresa pueden ser constelados. En el momento que tu puedas describir algo como un sistema, puedes constelarlo.

Un sistema en este sentido puede ser cualquier forma de relación. Por ejemplo, una persona y su enfermedad, su adicción o su problema económico. Pero también las relaciones de personas en asociaciones, por ejemplo una asociación de deportes o la relación existente entre un productor, su producto y sus clientes. Estos son sólo unos ejemplos para ilustrar esta fuerza que te impulsa continuamente a ponerte en contacto con tu alma y el amor que hay en ella.

Cada vez que constelas un sistema, dedicándole toda la atención, tienes acceso por medio de los representantes a la estructura subyacente. De esta manera se puede observar lo que inconscientemente tiene una influencia más profunda sobre el sistema que lo que conscientemente sabes y ves. El funcionamiento de una constelación es algo que siempre es sorprendente. Va más allá de lo que nuestra razón puede comprender, y a veces te hace sentir inseguridad y temor.

Después de una demostración de constelaciones me preguntó uno de los participantes si aquello que salió a la luz en la constelación no era demasiado fuerte. A ello contestó la mujer que había pedido la constelación: “En realidad, yo ya lo sabía, y el dolor que he sentido, lo he llevado toda mi vida.

Ahora lo he podido mirar y sentir con mucha más claridad, y ver de dónde viene. Ha sido fuerte, pero ahora siento alivio”. A veces una constelación nos hace conscientes de algo que habíamos olvidado o algo de lo que no se hablaba en la familia.

## SECRETO DE FAMILIA

Aquí sigue un resumido ejemplo de una constelación en la cual salió a la luz un secreto familiar de muchos años. El representante del hijo mayor está situado frente al representante del padre y le dice: “yo soy tu hijo, tu hijo mayor, y tú eres mi padre”. El padre lo confirma.

El terapeuta le pide al representante del segundo hijo que diga lo mismo, pero él contesta: “No, no estoy de acuerdo, él no es mi padre”. El padre lo confirma y dice: “No, este no es mi hijo”. La representante de una de las hijas empieza a reírse y dice: “Él no es su padre”. La representante de la madre dice a secas: “Esa fue mi venganza”.

En las constelaciones se observa a veces vidas muy dolorosas que se van transmitiendo de generación a generación. En las familias hay ciertos asuntos de los que nunca se habla y sin embargo estos son sacados a la luz en una constelación, por los representantes. El nombre “el campo del conocimiento” (das wissende Feld) viene del conocido constelador Albrecht Mahr. Cuando nos ponemos en contacto con el campo del conocimiento, nos damos cuenta, a través de este fenómeno, que existe una conexión mucho más profunda entre las personas de lo que nosotros podemos imaginar. Esto demuestra que existen otras fuerzas fuera de nuestro campo de observación consciente o percepción.

### CONSTELACION ESTRUCTURAL

Inspirados por Ursula Franke y Christine Essen se pueden hacer sesiones individuales conocidas como “constelaciones estructurales”. Aquí se utilizan elementos como muñecos de Playmobil® y puntos de anclaje en el piso en combinación con la imaginación del cliente .



Constelación estructural con muñecos de Playmobil®

Por supuesto que de esta manera no se pueden hacer constelaciones grandes y complejas, pero sí mirar y tratar temas claros y sencillos. Este método de trabajo ha demostrado su utilidad como complemento de una constelación con representantes. Además es importante que el cliente se conecte con la estructura distanciándose de la manera egoíca de percibir.

De tal manera es posible conseguir la misma conexión con el campo del conocimiento. No se puede explicar como funciona este fenómeno, y muchas personas ya no tienen la necesidad de querer una explicación. De todas formas, nos da una buena sensación el que todavía exista algo que evade toda explicación, es como si en nuestra vida tan técnica existiera algo como magia, algo que podemos utilizar pero que nuestro entendimiento no puede analizar. Esa magia es la fuerza creativa y amorosa que se encuentra presente en todo.

#### LA CONSTELACION INTERRUMPIDA

A veces en medio de una constelación esta se interrumpe. Esto ocurre porque la constelación no tiene la fuerza necesaria o porque carece de información importante. También se puede romper por haber alcanzado su momento culminante.

Esta rotura produce un efecto asombroso. Justamente lo imperfecto invita al alma a dar un gran paso. Por lo imperfecto recae la responsabilidad del próximo paso de una manera más fuerte en el cliente y le da la oportunidad de un gran proceso de aprendizaje. El terapeuta no debe nunca caer en la tentación de querer un final feliz o terminar la constelación hasta el último detalle. Esto es quizás con buena intención, pero se sale de la esencia de las constelaciones familiares.

#### LOS SENTIMIENTOS EN LAS CONSTELACIONES

Cuando todos los representantes están situados en el espacio, y ellos han conectado con el papel que les corresponde, se les pregunta uno por uno. A menudo se exteriorizan ciertos sentimientos.

El terapeuta se encarga de que estos sentimientos no sean dramatizados ya que esto no es necesario en una constelación. Es suficiente explicarse clara y adecuadamente. Esto crea un espacio para una capa más profunda. De esta forma nos ponemos en contacto con nuestro corazón. Si uno de los representantes tiene una reacción emocional muy fuerte, se le pide que respire hondo con la boca abierta y mantenga los ojos abiertos. Al tener los ojos abiertos se mantiene en contacto con la situación del momento.

Si cierra los ojos existe el peligro de que se pierda en imágenes interiores de su propio pasado y se repita un viejo drama.

A continuación el terapeuta pide al representante que exprese sus sentimientos con una frase, por ejemplo: “me siento triste”, “siento pena” o “me siento desgarrado”. A la vez se le pregunta hacia quien (de los representantes) tiene ese sentimiento o a quien le pertenece.

Casi siempre los representantes lo pueden decir inmediatamente.

#### FRASES CLARIFICADORAS

Para que la comunicación durante una constelación se mantenga clara y fuerte se utilizan unas frases clarificadoras. Estas son cortas afirmaciones que, en sintonía con los representantes, reproducen la observación exacta. Por ejemplo, un representante contesta a la pregunta de “como se siente”: “estoy muy enfadada, reviento de rabia”. Esto también se manifiesta físicamente, por ejemplo cerrando los puños.

El terapeuta le pide entonces un par de veces que respire profundamente y que sienta hacia quien va dirigida esa rabia. Ella contesta: “a mi marido”. Entonces el terapeuta le pide que le diga al representante de su marido: “Estoy muy enfadada contigo”. La mujer lo dice y su reacción física es relajarse, y respira aliviada. Esta relajación y alivio hacen ver claramente a todos los presentes y a ella misma que el sentimiento ha sido adecuadamente reflejado. No es necesario dramatizar más.

Entonces se le pregunta al hombre como se siente. Él contesta al terapeuta: “Si, así es, ella está enfadada conmigo, y yo me siento culpable. Creo que la he abandonado”. El terapeuta propone que diga la frase: “Me siento culpable” y que si es cierto que así lo siente. A lo que el hombre responde: “Si, así es, me siento realmente culpable”. Los dos representantes han reaccionado con alivio físico. Con esto se ha hecho evidente la implicación base del conflicto entre ellos. A continuación se sigue trabajando con “frases clarificadoras”, en este caso, por ejemplo el hombre dice: “Lo siento, yo acepto mi propia responsabilidad y te dejo a ti la tuya”.

## COMUNICACIÓN

El terapeuta procura que entre los representantes no haya discusiones. Toda la comunicación se hace por medio del terapeuta, ya que de otra manera es posible que los representantes se confundan con sus propios temas y los patrones que les corresponden. Las frases clarificadoras tienen la función de sacar a la superficie las implicaciones y expresarlas adecuadamente. Esto siempre sucede con la aprobación de los representantes. La reacción física que acompaña a las frases adecuadas son la relajación y el alivio. Estas frases tienen la mayor eficacia cuando se formulan sin emoción y lo más cortas posible. Se trabaja con frases clarificadoras y sanadoras hasta que todas las implicaciones en la constelación salgan a la luz. La mayoría de las veces es necesario intercambiar estas frases entre sí, y ello hace posible llegar a conocer las diferentes capas de las implicaciones.

El terapeuta pone mucha atención de que los polos opuestos detrás de las emociones sean evidentes. Así por ejemplo encontramos detrás de la agresión, el desamparo o detrás de la postura de víctima un juego de poder.

Un ejemplo:

Marido y mujer se encuentran uno en frente del otro. Entre ellos se nota claramente una gran tensión. El terapeuta le pregunta a él cómo se encuentra; el hombre contesta: “Ella me vuelve loco, estoy muy enfadado con ella”, El terapeuta le propone que diga la frase: “Estoy muy enfadado contigo”. El marido dice esta frase y confirma que es justa. También la mujer asiente con la cabeza.

Ahora le pide al hombre que diga: “Me encuentro desamparado”. También el hombre asiente. La mujer comienza a sonreír y le dice al terapeuta: “Yo también estoy tan enfadada que él ya no tiene un lugar en mi corazón”. El terapeuta le pide a ella que diga: “Estoy enfadada y en venganza me he cerrado hacia ti”. Ella dice que eso es lo que siente. El hombre dice al terapeuta: “Esto me enfurece”. Mientras el hombre dice esto, aparece en la cara de la mujer una sonrisa triunfante.

El terapeuta pide, primero al hombre y después a la mujer que digan: