

¿Qué son las Constelaciones Familiares?



Bert Hellinger

Nacido en 1925, estudió filosofía, teología, y pedagogía. Posteriormente, se hizo psicoanalista y profundizó también en la Dinámica de Grupos, Terapia Primaria, Análisis Transaccional, y diversos métodos hipnoterapéuticos. Tras 16 años trabajando en Sudáfrica como misionero católico, desarrolló su propia Terapia Sistemica Familiar: las Constelaciones Familiares.

Constelaciones Familiares es un tipo de Psicoterapia Sistemica Familiar desarrollado por Bert Hellinger.

Se dice que el 70% de los problemas psicológicos que nos afectan a todos vienen de nuestra historia y relación familiar. El niño, por amor ciego, adopta reacciones y soporta cargas que le dificultarán la vida de adulto. Constelaciones saca rápidamente a la luz la dinámica que causa el sufrimiento y, si se dan las circunstancias apropiadas, la corrige en el mismo momento.

Esta Terapia se diferencia de otras por su extrema rapidez. En una Constelación (de una duración media de 1 hora) sale a la luz y se aborda el verdadero tema causante del problema presentado por el cliente, en oposición a procesos que pueden durar años en otro tipo de Terapias, como el Psicoanálisis. Por eso cada vez más psicólogos, psiquiatras y psicoanalistas se interesan por las Constelaciones Familiares como herramienta terapeutica.

El Método de trabajo se fundamenta en trabajar con representantes, y en grupo (aunque también existen las sesiones individuales).

El alcance del trabajo no se limita a la persona que ha hecho su Constelación, sino también a su sistema familiar, ya que cuando un elemento del sistema se mueve, todos se recolocan a su vez, encontrando un mejor equilibrio. Asimismo, el trabajo de una persona en su Constelación también afecta al resto de participantes del Taller, ya que muchísimas problemáticas son comunes, en menor o mayor grado, a las del resto de participantes

