

Preguntas frecuentes sobre las Constelaciones Familiares

¿Qué son las constelaciones familiares?

Las Constelaciones Familiares hacen parte de la terapia sistémica. Se ve a la persona con su problemática inmersa en una vasta red de relaciones y vínculos fundamentales. No se la mira de manera aislada. Esta red no sólo incluye a los padres y hermanos, sino a los miembros de generaciones anteriores así como a toda persona que favoreció o causó daño al sistema familiar. Así, a través de las Constelaciones Familiares puede mostrarse que nuestra dificultad o dificultad para abrazar la plenitud o el éxito tienen su origen en eventos, enfermedades o sentimientos que fueron vividos por personas que vivieron muchos años atrás y que incluso no conocimos.

Cuando el o la consultante hace una constelación obtiene una imagen del estado de los vínculos y de las dinámicas ocultas a través de las cuales perdemos la salud, la tranquilidad, la paz o la plenitud.

¿Por qué el nombre tiene que ver con las estrellas?

El nombre original en alemán de las Constelaciones Familiares es “Familienaufstellung” o “colocación de la familia”. Es en su traducción al inglés, al español y a otros idiomas que se les da el nombre de “Constelaciones familiares”. Precisamente porque cada miembro de la familia está en relación con otros y juntos conforman una comunidad de destino.

Una “constelación estelar” a una agrupación de estrellas que ocupan posiciones en el cielo que son en apariencia cercanas entre sí. Los astrónomos de la antigüedad vincularon estas estrellas entre sí a través de líneas imaginarias que

agrupaban a las estrellas en una imagen que hiciera fácil su localización y reconocimiento en el cielo nocturno.

¿Cómo son las constelaciones?

En realidad, el desarrollo de una constelación es sencillo. Durante el taller, el consultante presenta el tema que pretende constelar y el constelador pide a la persona que escoja entre los presentes quien represente a los miembros de la familia que el terapeuta le indique. El o la consultante los acomoda en el espacio en el que se llevará a cabo la constelación considerando la relación que tienen entre sí los miembros de la familia.

Una vez hecho esto, los representantes se mueven libremente y, cuando el terapeuta les pregunte dirán cuáles son las sensaciones corporales y los sentimientos que están experimentando. Así se hacen evidentes las dinámicas ocultas que mueven el sistema y llevan a la persona a ubicarse de una determinada manera en la vida.

Pero resulta muy difícil de describir el profundo proceso sanador que se despliega a partir de ese sencillo acomodo inicial que realizó el o la consultante. La dificultad de transmitir esto a través de una descripción es similar a la que encontraríamos al querer describir el particular sabor de la miel a quien nunca ha conocido el sabor dulce. Lo recomendable es participar de un taller para dar testimonio de los procesos.

¿Cómo es que funciona una constelación?

La constelación actúa en el alma de la familia y en el alma de quien consulta. Es ahí donde se llega a una solución que contemple el bienestar de todos los miembros de la familia. Una solución que muchas veces pasa por honrar nuestros vínculos con los padres hermanos y ancestros. Pero también pasa por el reconocimiento del lugar único e irrepetible que ocupamos en la familia y por asentir a nuestro destino y a nuestra vida tal y como es.

¿La gente actúa? ¿Cómo escojo a un “buen” representante?

No hay posibilidad de error a la hora en que escogemos los representantes. No tienen que tener habilidades especiales. Cualquiera persona tiene lo necesario para percibir y reportar las sensaciones que experimenta en relación con los demás representantes.

Es muy asombroso ver cómo la persona que constela reconoce las actitudes de su familiar en lo que reportan los representantes, a pesar de que no conocen a quien están representando. No se trata pues de una actuación. Sino de una percepción que surge del lugar en el que se nos coloca.

¿Cómo me sirve para el problema?

Las constelaciones como todo método terapéutico no puede decirse que sirva a todos ni para todos los posibles temas humanos. Sin embargo, es muy amplio el espectro de problemáticas, enfermedades y asuntos que pueden atenderse a través de esta terapia. Desde asuntos relacionados con las dificultades que estemos viviendo en la pareja, con la familia de origen o en el ámbito de lo laboral o la salud, hasta los obstáculos que encontramos en nuestro crecimiento o la repetición de enfermedades, tragedias, o patrones de comportamiento que viajan de una generación a la siguiente. O incluso para encontrar nuestra vocación o poner orden en la empresa o en la familia.

A través de la constelación pueden desanudarse los enredos de nuestro sistema familiar dejando que el amor fluya con libertad y recuperemos la fortaleza que estaba detenida en el conflicto.

La terapia transgeneracional, ¿es la misma que la sistémica?

Sí. Se le conoce como terapia sistémica y transgeneracional al enfoque terapéutico que ve a la persona con su problemática inmersa en una vasta red de relaciones y vínculos fundamentales. No se la mira de manera aislada. Esta red no sólo incluye a los padres y hermanos, sino a los miembros de generaciones anteriores.

Si quiero trabajar con constelaciones familiares, ¿es esta terapia una continuación o debe ser anterior a estas?

En el Centro de Salud Sistémica se aborda al consultante sin necesidad de que éste haya realizado una terapia anteriormente. Nuestro enfoque terapéutico lo mira como parte de una red de vínculos que lo tocan e influyen en su salud, o en su enfermedad. Esto implica en muchos casos atender varios temas a lo largo de un proceso a las que las terapeutas del Centro de Salud Sistémica dan continuidad dado que el consultante así lo desee.

¿Cómo puedo saber cuál es el tema fundamental o el más importante a tratar en la constelación?

Antes de realizar un trabajo de constelación, es altamente recomendable tener una cita privada con la terapeuta de manera que se esclarezca el tema prioritario y la forma de abordar dicho tema personal.

¿Por qué dicen que es más rápido que ir con el psicólogo?

Las Constelaciones Familiares, al ir directamente a las dinámicas ocultas que operan en el alma de la familia, muestran en muchos casos efectos inmediatos que señalan que la persona está caminando por sí misma hacia la solución.

¿Lo puedo tomar en privado, o es siempre en público?

Las constelaciones familiares pueden hacerse en un taller, con un grupo de personas o bien en consulta privada. En este último caso, la terapeuta se servirá de figuras, huellas o imágenes internas para llevar adelante la constelación con su consultante.

¿Cuál es la edad conveniente para constelar?

La consulta para constelación es recomendada a partir de los 14 años en adelante. Sin embargo, los problemas o dificultades que muestren los niños como por ejemplo: déficit de atención, violencia, acoso escolar, bajo rendimiento, etc. pueden ser trabajadas a través de una constelación que hagan los padres del niño o la niña.

¿Tiene que venir toda mi familia?

No. Sin embargo, para que se cuente con los recursos necesarios para llevar adelante un taller de constelaciones se solicita al consultante o la consultante que asista a su constelación acompañado de dos personas de su confianza que pueden o no ser de la familia para que el grupo sea nutrido.

¿Cuántas veces puedo constelar? ¿Con qué frecuencia?

La frecuencia la determinará el terapeuta según el caso. Sin embargo no es recomendable hacer una segunda constelación antes de los 3 meses de realizada la primera. Excepto que el terapeuta o la terapeuta sugiera otra cosa según sea el caso.

Si quiero trabajar la relación con alguien muerto, ¿Se puede?

Sí. Pueden mirarse hacia la relación con todos los que forman parte de nuestro sistema familiar, sea que vivan o hayan pasado de este mundo.