

Nerea Bilbao Gamboa
Nº Colg AA-00717
nereabilbao.g@gmail.com



XENDRA
PSICOLOGIA
Fueros 26, 2ºint
Vitoria 01005

www.nereabilbaopsicologia.com

CONSTELACIONES FAMILIARES:

SU PROCEDIMIENTO EN SESIÓN GRUPAL Y EN SESIÓN INDIVIDUAL

1. INTRODUCCIÓN: DE LA VISIÓN LINEAL A LA VISIÓN SISTÉMICA

Nuestra cultura nos impulsa a creer que somos, o deberíamos ser, autores de nuestras propias historia vitales, y para ello nos ocupamos de formar y desarrollar nuestras capacidades, actitudes y valores; Pero en ocasiones nos vemos sobrecogidos por situaciones que no logramos comprender ni manejar a pesar de poner a disposición lo mejor de nosotros mismos y esto nos conduce a una gran sensación de impotencia. En estas situaciones es más necesario que nunca tomar en consideración cómo se interrelacionan los diferentes factores del contexto.

Nuestro pensamiento habitual es muy lineal: tiende a ver las secuencias simples de causa y efecto, limitadas en espacio y tiempo, sin tomar en cuenta la totalidad, de modo que solo ponderamos una fracción de lo que sucede. Al perdernos parte de la información de lo que ocurre nuestra percepción es parcial y confusa, y nuestras respuestas son poco eficaces.

Nuestra identidad, nuestra autoestima, nuestros patrones relacionales y otros muchos aspectos de nuestro psiquismo tienen su sede en experiencias familiares complejas cuya huella perdura de forma inconsciente. Cuando vivimos conflictos emocionales, relaciones problemáticas con nuestros seres queridos : pareja, padres o hermanos, hijos que manifiestan comportamientos difíciles, síntomas físicos de origen psicossomático, bloqueos laborales que nos desgastan... se hace necesario un procedimiento que nos permita ver las conexiones que residen y perduran activas, y que expliquen nuestra situación para poder gestionarla eficientemente.

La familia es un sistema, con unos elementos permanentes e interconectados formando un todo. Como parte de ella tenemos una visión sesgada, solo desde nuestra posición. Para disfrutar de la lucidez y la

vitalidad propia es preciso mantener con la familia de origen una posición equilibrada entre nuestra pertenencia a ella y nuestra individualidad. También necesitamos situarnos adecuadamente en ese conjunto para no sentirnos desgastados en ella.

La configuración del sistema familiar según el método de Constelaciones Familiares funciona como un dispositivo de rastreo que revela una perspectiva completa del entramado de las relaciones y los vínculos; descubre la información oculta a nuestros sentidos, haciéndola visible y procesable; pone al descubierto las dinámicas o patrones de relación funcionales-útiles-sanas y las disfuncionales-patológicas; las conocidas-visibles y las invisibles-no manejables que operan estructurando la vida de esa familia.

El hecho de que salgan a la luz y puedan ser reconocidas ya constituye una fuente de una solución integral porque nos dirige a adoptar actitudes y conductas más eficaces a la hora de intervenir en las situaciones planteadas.

2. CONSTELACIONES FAMILIARES

Constelaciones Familiares es un método de aprendizaje y de intervención. Está basado en los conceptos desarrollados por el filósofo, pedagogo y psicoterapeuta Bert Hellinger sobre las dinámicas que se generan en los grupos familiares, y que influyen sobre las personas y sus relaciones.

2.1. SU PROCEDIMIENTO EN SESIÓN GRUPAL

Un taller de Constelaciones Familiares es una experiencia muy interesante. Consiste en un grupo que se reúne unas horas con un@ terapeuta-facilitador, creando un contexto de confidencialidad y confianza. Quien tiene un asunto problemático importante lo puede plantear para ser constelado.

Constelar es resumir brevemente ante el grupo el problema. La terapeuta ayuda a clarificar el objetivo de la constelación en formato de “¿Cuál/qué sería una buena solución para ti?”. Esto ayuda a chequear si la persona guarda una actitud responsable y una meta realista; en caso contrario la terapeuta colabora con la persona para elaborar los aspectos necesarios para reconducir estos aspectos y valorará si es conveniente o no pasar a configurar.

Configurar es elegir de entre las personas del grupo, siguiendo la propuesta de la terapeuta, a algunas de ellas para que representen a ella misma y a los miembros familiares más significativos relacionados con el asunto o aspecto que necesita acometer. Los ubica de pie en el espacio siguiendo su imagen interna y ella vuelve a ocupar su silla junto a la terapeuta para observar centradamente.

Los representantes permanecen relajados, no actúan. Simplemente saben a quién o qué representan y esperan a que un movimiento interior se muestre en ellos y les conduzca a permanecer en su sitio o a moverse. También experimentarán sentimientos, que no son suyos, sino que corresponden a los de la persona a quien representan.

Por medio de lo que los representantes manifiestan contemplamos los elementos emocionales y relacionales no considerados hasta el momento, logrando una nueva perspectiva de la realidad, y proporcionándonos un entendimiento más profundo.

A su vez, los representantes se enriquecen personalmente al poder experimentar emociones y sentimientos que sin ser suyos les permiten ahondar en el significado de los mismos.

Este procedimiento fenomenológico es hoy por hoy del todo inexplicable. La hipótesis que más se baraja para interpretar este fenómeno la constituye La teoría de los Campos Mórficos del bioquímico británico y premio Nobel Rupert Sheldrake. Estos campos permiten la transmisión de información entre organismos de la misma especie sin mediar efectos espaciales y guardan su memoria colectiva. Su primer libro “una nueva Ciencia de la Vida” se publicó en 1981. Desde entonces se han realizado numerosos estudios sobre el aprendizaje colectivo que confirman su modelo teórico. Parece que estamos mucho más conectados unos a otros de lo que nos damos cuenta. Lo cual tampoco podría sorprendernos tanto si sabemos que entre todos formamos el sistema humano que es la humanidad.

2.2.SU PROCEDIMIENTO EN SESIÓN INDIVIDUAL

Hay veces que la persona precisa una consulta urgente para desbloquear un problema y no se dispone de un taller o sesión grupal a corto plazo; otras veces puede ser que la persona desee mantener su asunto en un plano discreto, o también que se le haga difícil compartir sus sentimientos ante extraños. También y como consecuencia de los intentos por evitar el dolor que conllevan ciertas vivencias donde se han experimentado emociones intensas y desagradables (vergüenza, culpa, frustración, rechazo...) la

persona puede querer evitar el contacto con situaciones en las que pueda recordar pasajes difíciles.

En estos supuestos la sesión individual constituye una opción donde la persona se encuentra a solas con la terapeuta; juntas pueden ir afrontando el dolor compactado en las dificultades que entraña el problema en una progresión más moderada.

En una constelación en sesión individual, al igual que en sesión grupal, la persona expone el problema y tras definir el objetivo en relación al mismo, la terapeuta elegirá la forma de trabajo más conveniente para iniciar el análisis:

- Con figuras u otros objetos de representación (pequeñas piedras, fotos,..)
- Mediante anclajes en el suelo (papeles pintados con símbolos o nombres, trozos de fieltro en colores diferentes, zapatos..etc)
- A partir de visualizaciones.

1. **Las figuras** constituyen un útil simbólico que permite representar de forma metafórica, espacial y relacionalmente cualquier tema que quiera ser tratado. Permiten la exteriorización, proyección y reformulación de múltiples aspectos o dimensiones de la realidad de la persona.

En una sesión individual se le pide a la persona que muestre mediante figuras la imagen interna que tiene del asunto a tratar o de su familia. Al representar los distintos elementos en referencia a sí mismo y a los demás refleja la dinámica relacional.. A partir de ahí es el terapeuta que conoce bien las dinámicas sistémicas quién va guiando la reflexión y la vivencia. La persona va experimentando nuevas imágenes internas resolutivas de una gran fuerza efectiva.

2 . **Los anclajes** en el suelo permiten colocarse en la posición de los diferentes miembros de la familia o en la suya propia desde diferentes criterios. Es importante que la persona confíe en su capacidad para percibir y expresar las sensaciones corporales con las que toma contacto. Puede ser propicio y positivo capturar la postura de las otras partes implicadas en su conflicto y también además sentir el impulso o movimiento valioso para trascenderlo.

3. **La relajación y visualización** permite el contacto con la gama de sentimientos e imágenes que albergamos en nuestro interior, para sacarlos de las posiciones de desprotección hacia otra dimensión en la que poder vivenciar significados originales que abren nuevos caminos.

La elección de una u otra técnica responde a las características de la persona y del asunto a tratar; en ocasiones se utilizarán separadamente y en otras complementariamente con las demás.

También al igual que en el procedimiento grupal, en una sesión individual podemos plantearnos diferentes objetivos en relación a distintos niveles de contenido:

- Un proceso de integración personal y desarrollo de sus propios recursos: ampliar el conocimiento acerca de su persona, integrar aspectos biográficos, encarar un trauma....
- En el nivel interpersonal: analizar cuestiones afectivos-relacionales: conflictos entre hermanos, entre la pareja, entre una madre y una hija....
- En el nivel transgeneracional: hacer visible un enredo sistémico familiar, detener una pauta familiar que se repite en varias generaciones...

Las Constelaciones Familiares conforman uno de los ejes fundamentales de un proceso terapéutico en el que la persona va ampliando el conocimiento que tiene acerca de su persona y de sus relaciones para que pueda llevarse mejor consigo misma y cuidarse más de acuerdo a sus necesidades.

Bibliografía

SHELDRAKE, Rupert: *La presencia del pasado*. Editorial Kairós, 1990.

Bert HELLINGER: *los órdenes del amor*. Editorial Herder , 2001.

Peter BOURQUIN: *Las constelaciones familiares en resonancia con la vida*. Editorial Desclée De Broumer, 2007.

María COLODRON. *Muñecos, metáforas y soluciones*. Editorial Desclée De Broumer, 2009.