

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



XENDRA
PSICOLOGIA
Fueros 26, 2ºINT DCH
Vitoria 01005

www.nereabilbaopsicologia.com

CONSTELACIONES BASADAS EN LA TEORIA DEL APEGO Y TRAUMA: LA CONSTELACIÓN DE LA FRASE DE LA INTENCIÓN (C.F.I.)

Franz Rupert tras comenzar en 1995 con Constelaciones Familiares clásicas y después según el principio de los “Movimientos del alma” según Bert Hellinger, hizo a partir del 2001 un desarrollo propio de las constelaciones de trauma basados en la teoría de la Psicotraumatología Multigeneracional: Fruto de ello, en 2006 comenzó con las constelaciones de la intención (CI) y en 2015 implementa los resultados de su práctica en nueva metodología: constelación de la frase de la intención (CFI) como método de diagnóstico y terapéutico para traumas transgeneracionales.

Los traumas no desaparecen sin más. Uno los puede ignorar mediante estrategias de defensa que se nutren con patrones de supervivencia, pero en realidad hay que asimilarlos con la ayuda de las estructuras psíquicas sanas e integrarlos en la riqueza del aprendizaje personal. Al comienzo del tratamiento de la integración del trauma causa mucho miedo y es doloroso. A largo plazo, no obstante, vale mucho la pena porque posibilita un progreso a un nivel profundo y estimula el descubrimiento de lo que da sentido a la vida.

Gracias al gran potencial del método de las constelaciones el estado interior de la persona se manifiesta en la representación a través de las personas que actúan como representantes.

Para trabajar eficazmente en psicoterapia con la intención de desprenderse de un enredo simbiótico, es necesario poner atención en estas cuestiones del proceso de la constelación.

1.1. LA DEMANDA EN LAS CONSTELACIONES DEL TRAUMA

Como alguien enredado simbióticamente en los traumas de sus padres tiene tanto partes sanas como partes traumatizadas y de supervivencia, surge la pregunta: ¿De qué parte nace la demanda de abrir una constelación? ¿Qué parte de la persona quiere cambiar algo y qué parte no? Por definición las partes sanas quieren fundamentalmente algo diferente de lo que quieren las partes de supervivencia. Mientras que normalmente la intención de las partes sanas es reconocer lo que realmente pasó, las partes de supervivencia no quieren esto, porque de otra manera

habría el peligro de que los mecanismos de fragmentación creados por ellas dejen de funcionar. Ellas quieren que las partes traumatizadas sigan excluidas de la consciencia, mientras que las partes traumatizadas quieren ser vistas y comprendidas por fin.

1.2 EL ENUNCIADO O FRASE DE LA INTENCIÓN

La intención u objetivo expresado oralmente como resultado esperado es el eje de cualquier constelación. La experiencia demuestra que es generado por procesos psíquicos conscientes e inconscientes expresados en una frase.

A través de ella y la entrevista previa a la constelación pueden verse los sensibles y a menudo frágiles equilibrios entre las diferentes partes del cliente. Según sean estos procede un desarrollo distinto en la constelación. Cuando el cliente está al comienzo de su proceso terapéutico está todavía dominado en gran parte por sus mecanismos de protección, y tiene un gran miedo de abrirse emocionalmente. Su demanda así lo suele mostrar. A través de la constelación gana una mejor comprensión de su estructura interna: quizá reconoce por primera vez su fragmentación, y adquiere, gracias a poner nombre a sus mecanismos de protección, una primera posibilidad de verlos desde una meta posición. Gracias a esto se pueden fortalecer las estructuras sanas en relación con las estructuras de supervivencia y recibe pistas claras sobre por donde conducir su camino terapéutico. Cuando la demanda se aclara cada vez más hacia una demanda sana, es posible que haya cambios profundos en un breve lapso de tiempo, ya que los traumas se hacen visibles y pueden ser comprendidos e integrados.

¿QUÉ MUESTRA EL ENUNCIADO DE MI INTENCIÓN?

- Las ideas sobre mi problema y su solución
- Mi conciencia de mí (mi psique, mi cuerpo, mis relaciones...)
- Mi fragmentación psíquica
- Mis estrategias de supervivencia de un trauma
- El estado de mis partes sanas
- Mis próximos pasos posibles

1.3 LOS REPRESENTANTES EN LAS CONSTELACIONES DEL TRAUMA

- Un representante no representa a la persona en su totalidad, sino solo ciertos aspectos de ella. Si no se define de antemano para qué aspecto del paciente

está elegido el representante, éste va a recibir de forma espontánea e inconsciente los mensajes que la persona manda de forma igualmente inconsciente desde sus diferentes partes de la personalidad. En una constelación tradicional, donde una persona es representada por un solo representante, se puede observar como el representante oscila entre los diferentes estados de la personalidad del paciente de manera involuntaria.

- Lo mismo vale respecto a las personas de su familia. Supone una gran diferencia si se representa por ejemplo a la madre en su parte de supervivencia, en su parte traumática o en sus estructuras psíquicas que se han mantenido sanas. Por ejemplo, un abusador, maltratador se hace comprensible mejor para la persona cuando ve que ese familiar, además de su parte de perpetrador, tiene aspectos de su personalidad que se manifiestan 'normales'.

1.4 EL OBJETIVO EN LAS CONSTELACIONES DEL TRAUMA

- El objetivo de estas constelaciones no es en primer lugar un cambio de las dinámicas o de relación con las personas del exterior, sino de identificar, y en último extremo transformar, las representaciones de estas dinámicas de relación en el interior de la propia persona. Para conseguir esto hay que motivar y guiar a la persona a poner la atención en sus propias estructuras internas y no dejarse despistar por patrones de relación enredados simbióticamente dentro de su familia, para así poder reconocer su propia fragmentación y actuar en consecuencia.
- Para las partes de la persona que están enredadas de forma simbiótica con las partes traumatizadas y de supervivencia de sus padres y sus ancestros, significa soltarlas de forma definitiva. Para conseguir esto hay que crear en la persona una clara conciencia de que ella se está agarrando, desde su necesidad infantil de un apego emocional seguro, a las estructuras de trauma y de supervivencia de sus padres, tanto como los padres le están sujetando también con sus estrategias de supervivencia, para no tener que confrontarse con sus propios traumas. Necesita comprender que mientras ella no suelte internamente a sus padres, estos tampoco le dejarán salir del compromiso de estabilizarles psíquicamente. Dejar ir la ilusión de poder conseguir un apego seguro con sus padres traumatizados o de poder salvarles mediante su propia entrega.
- En una constelación hay que poner sobre la mesa los traumas ocurridos y comprender su gravedad y trascendencia. Esto vale tanto para los traumas propios como para los familiares.

1.5 ESTRUCTURA BASICA DEL METODO DE LAS C.F.I.

ESTRUCTURA BASICA DEL METODO DE LAS C.F.I.
<ul style="list-style-type: none">• La persona que constela (A) enuncia su intención en una frase y la escribe en la pizarra• El enunciado hace referencia a un asunto consigo mismo• Selecciona una palabra del enunciado y nombra un representante para la misma• Se inicia un intercambio entre la persona y este representante hasta agotar su contenido• selecciona la siguiente palabra del enunciado y nombra otro representante• Lo mismo con la siguiente palabra• Proceso de interacción entra la persona que constela y los representantes de las palabras de su enunciado. <p>Es importante ayudar al cliente a entender lo que trae a la luz la constelación, describir verbalmente los procesos psíquicos inconscientes y disociados ofreciendo explicaciones a la vez de impedir recreaciones del trauma.</p>

1.6 LAS C.F.I. EN TERAPIA INDIVIDUAL

LAS C.F.I. EN SESIÓN INDIVIDUAL
<ul style="list-style-type: none">• El terapeuta está a disposición de como representante de las palabras de la FI.• La persona que constela (A) enuncia su intención en una frase y la escribe en un folio• El enunciado hace referencia a un asunto consigo mismo• Selecciona una palabra del enunciado y la escribe en un papel• El terapeuta ocupa el papel• La persona se coloca de frente al terapeuta• El terapeuta y el cliente hacen transparente el contenido en la interacción• El terapeuta permanece el mayor tiempo posible en el papel• El cliente selecciona la siguiente palabra que quiere representar• El terapeuta puede entrar a otros roles• También el cliente puede entrar en otros roles

1.7 METAS TERAPEÚTICAS DE LAS CONSTELACIONES C.F.I.

Las constelaciones basadas en la teoría del apego y del trauma muestran: que solo cuando uno puede renunciar a la ilusión de llegar emocionalmente a sus padres traumatizados, las personas llegan a sus propios sentimientos y con esto a sí mismos y a sus propios traumas. Esto causa al comienzo mucho miedo, requiere bastante valentía y mucha paciencia con uno mismo, pero trae consigo gran libertad interior.

El objetivo del proceso terapéutico debe ser darse cuenta de que “Mi Identidad no son mis identificaciones”. ¿Quién soy yo? va a esclarecerse a través de estos pasos:

- Fortalecer las estructuras sanas propias..
- Darse cuenta de las ilusiones creadas por sus estrategias de supervivencia.
- Atreverse a encontrarse con sus partes traumatizadas.
- Aprovechar la libertad recién ganada llenándola de sentido.

METAS TERAPEÚTICAS
<ul style="list-style-type: none">• Hacer conscientes traumas disociados• Ayudar a integrar las partes de traumas disociados• Hacer visibles estrategias de supervivencia del trauma• Desarrollar funciones psíquicas favorables• Promover la responsabilidad personal• Apoyar necesidades de autonomía• Fomentar relaciones sanas y constructivas

2 BIBLIOGRAFIA

Wilfried Nelles (2008) Constelaciones clásicas, movimientos del alma, movimientos del espíritu.¿ Hacia dónde se encamina el trabajo de constelaciones?

Franz Rupert (2010) Simbiosis e autonomía en los relacionamientos. Ed Cultrix.

Franz Rupert. (2012). Trauma y enredos sistémicos, constelaciones familiares basadas en la teoría del apego y del trauma.

Franz Rupert (2014) Trauma, miedo y amor. Ed Velsen & Partner.