

¿Qué son las constelaciones familiares?

Belem Medina Pacheco

Facultad de Psicología - UMSNH

Las Constelaciones Familiares han sido muy mencionadas últimamente dentro de la psicología contemporánea, ya que cada vez más psicólogos, psiquiatras y terapeutas en todo el mundo, utilizan esta técnica con resultados evidentes. Sin embargo, ha sido cuestionada, debatida, al mismo tiempo que ha generado confusiones y mal entendidos; es por ello, que para mí, como terapeuta en Constelaciones Familiares, es importante explicar brevemente en qué consiste dicha técnica.

Una Constelación Familiar es una forma de terapia de grupo desarrollada por Bert Hellinger. El autor nació en Alemania en 1925, estudió filosofía, teología y pedagogía. Durante 16 años trabajó como misionero en Sudáfrica. Más tarde, estudio Psicoanálisis en la Escuela de Viena. A través de la Dinámica de Grupos, el Análisis Transaccional, la Fenomenología, la Sensibilización Gestáltica y diversos métodos de Hipnoterapia, desarrolló su propio modelo de Terapia Sistémica. Durante los años 80's logró conocer las leyes según las cuales se desarrollan identificaciones e implicaciones trágicas entre los miembros de una familia. Su trabajo con Constelaciones Familiares, enfocado directamente a la solución, constituye uno de los instrumentos terapéuticos más eficaces para reorientar y sanar las relaciones en el seno de la familia.



Bert Hellinger

Las constelaciones sirven para identificar de una manera gráfica e inmediata muchos problemas y sus causas, mediante una imagen que también nos muestra las posibles soluciones, siendo una herramienta especialmente efectiva para la resolución de conflictos en cualquier relación interpersonal.

Dentro de los sistemas familiares, hay mensajes o leyes inconscientes que viajan silenciosa e inadvertidamente a través de las generaciones, controlando aspectos fundamentales de la conducta de las personas. Estos procesos provienen de trastornos no reconocidos en los sistemas familiares. La mayor parte de las familias tienen secretos o asuntos ocultos, que afectan directamente las conductas de los miembros subsecuentes. Asimismo, Hellinger (1996) afirma que los sistemas familiares, al igual que otros sistemas, tienen su propio orden natural, y

que cuando ese orden se trastoca, los efectos repercuten en las generaciones futuras. Ambos aspectos son los generadores de las llamadas “implicaciones sistémicas”, que serán explicadas posteriormente.

Así, el autor ha descubierto cómo identificar y trabajar con estas leyes inconscientes a través de una forma de hacer psicoterapia en grupo, en donde los participantes observan o incluso se ofrecen para representar a personas en otras constelaciones, ayudando a enfocar y concentrarse inmediatamente en la solución.

Las Constelaciones Familiares tienen una base científica que explica los fenómenos que suceden dentro del trabajo terapéutico, es decir, cómo es posible que una persona desconocida pueda experimentar los sentimientos y sensaciones de algún miembro de otro sistema ajeno al suyo, ayudando como representante, dando origen a las imágenes que representan gráficamente lo que está ocurriendo en el sistema. Esto es explicado de la siguiente manera:

El Dr. Rupert Sheldrake introdujo en su libro *Presencia del pasado: resonancia mórfica y hábitos de la naturaleza* (1990) la teoría de los **campos morfogenéticos**. Estos campos, según el investigador, permiten la transmisión de información entre organismos de la misma especie sin mediar efectos espaciales. Es como si dentro de cada especie del universo, sea ésta una partícula o una galaxia, o un ser humano, existiese un vínculo que actuara instantáneamente en un nivel sub-cuántico, fuera del espacio y el tiempo. La teoría afirma que todas las veces que un miembro de una especie aprende un comportamiento nuevo, cambia el campo morfológico o productor para la especie. Este cambio es, al principio, apenas perceptible, pero si el comportamiento se repite durante cierto lapso de tiempo, su resonancia mórfica afecta a la especie entera. La matriz invisible es un campo morfogenético, capaz de producir un efecto remoto tanto en el espacio como en el tiempo. Al tratarse de una transmisión de información y no de energía, ello no contradice la Teoría de la Relatividad. Por ejemplo, un roedor australiano puede conocer, sin que exista transmisión material, simplemente por resonancia mórfica, algo aprendido por un roedor de su misma especie en San Petersburgo. Siguiendo con el ejemplo, si llevásemos desde San Petersburgo a Australia un enemigo natural del citado roedor, el pariente australiano del roedor reconocería al momento a su enemigo al igual que lo hacía su pariente ruso.

Otro ejemplo citado por Sheldrake es el de los famosos monos de la isla de Koshima, en aguas de Japón. Un grupo de científicos alimentaba a estos monos con batatas o boniatos sin lavar. Una hembra que respondía al nombre de Imo, descubrió que lavando la batata en el mar, además de perder la piel la molesta arenilla, éstas sabían mejor. Pronto todos los

monos de la isla de Koshima aprendieron el truco. Pero, y esto es lo extraño, todos los monos del continente comenzaron a lavar sus boniatos, y ello a pesar de haberse evitado el contacto de los monos de Koshima con los del resto del país. Pero este extraño contagio no sólo funciona con animales, también tiene lugar con cristales. Algunas sustancias son muy difíciles de cristalizar en el laboratorio, pero tan pronto como un laboratorio tiene éxito en la tarea, la sustancia en cuestión comienza a cristalizar con mucha mayor facilidad en otros laboratorios alrededor del mundo. Al principio se pensó que la causa pudiera ser que investigadores visitantes portaran diminutos trozos de cristal en sus ropas o en sus barbas. Pero finalmente esta causa fue desechada. Aparentemente los cristales aprenden mediante resonancias mórficas.

Nuestra conciencia, según Sheldrake, puede percibir al instante y, al instante, influir sobre cualquier parte del universo. Puede abandonar el cuerpo y vagar más deprisa que un fotón a través de ámbitos infinitos sobre cualquier parte del universo.

Concluyendo, los campos morfogenéticos son campos que llevan información, pero no energía, son utilizados a través del tiempo y del espacio sin perder intensidad después de haber sido creados. Son campos no físicos (del tipo de las líneas de fuerza de los campos eléctricos y magnéticos) que ejercen influencia sobre sistemas que presentan algún tipo de organización inherente. Son campos de formas, patrones, estructuras o propiedades organizativas. En Constelaciones Familiares, los campos morfogenéticos se manifiestan a través de las sensaciones o manifestaciones fenomenológicas de los representantes.

Una vez analizadas las bases científicas de las Constelaciones Familiares, es importante mencionar cómo es su ejercicio. Las Constelaciones Familiares están basadas en el lugar que ocupa un individuo dentro de un sistema, ya sea familiar, social o laboral, y la manera en cómo éste afecta los sentimientos del individuo; por ello, solamente cuando el individuo ocupa el lugar que le corresponde, es posible desarrollar su proyecto de vida de una manera fructífera y armoniosa.

La manera en que las Constelaciones Familiares se llevan a cabo es la siguiente:

- Se pregunta al cliente cuál es su problema o asunto que quiere trabajar.
- Se le pide que elija, de entre el grupo, representantes para las personas de su sistema o problemática, y que las coloque en relación unas con otras, según la cercanía o la distancia afectiva.

- Los representantes, al ser cuestionados por el terapeuta, expresan sus sensaciones físicas y sus sentimientos en relación al miembro del sistema que representan.
- El terapeuta efectúa diferentes movimientos hasta reestablecer el orden en el sistema o grupo, a la vez que sugiere diferentes frases sanadoras que le ayuden a la persona a darse cuenta de su problemática para así generar la solución.

Esta técnica afirma que los miembros de una familia estamos todos ligados por profundos lazos de amor y lealtad. Un amor mal entendido o “infantil”, en donde estamos preparados para dar lo que sea para el bienestar de otro miembro de la familia, que quizás haya muerto a una temprana edad, o que está enfermo, o fue olvidado o expulsado del sistema familiar; de esta manera, movidos por la esperanza de mitigar el sufrimiento de otro, la persona trae infelicidad a su propia vida. De esta dinámica ni siquiera nos percatamos, sucede de manera absolutamente inconciente y esto genera lo que en constelaciones se conoce como **Implicaciones Sistémicas** (Hellinger, 2003).

Una implicación consiste en que un pospuesto, es decir, un descendiente del sistema, asume para sí los sentimientos, actitudes y/o patrones de vida de un ancestro (Hellinger, 2000). Existen dos tipos de implicaciones que a su vez tienen diferentes tipos, explicados a continuación:

1. Arrogación: Consiste en que un descendiente tome algo que no le pertenece ni le corresponde, adjudicándose el derecho o la responsabilidad de otra persona; entre las arrogaciones se tienen las siguientes:

- *Identificación.* La persona toma o hace suyos los sentimientos y el lugar de otro miembro del sistema. Por ejemplo, una hija se enoja con su padre al hacer suyos los sentimientos de su madre hacia él.
- *Parentificación.* Los pequeños toman el lugar de los antepasados hasta dos generaciones atrás. Por ejemplo, el hijo primogénito toma el lugar del padre y se encarga de sus hermanos.
- *Doble Transferencia.* Esta implicación se genera cuando se transfieren el sujeto y el objeto, tal como cuando un pospuesto tiene sentimientos de un antepuesto y los manifiesta hacia alguien que no tiene relación con ellos. Por ejemplo, una nieta transfiere el enojo de su abuela con su abuelo y se desquita con su marido.
- *Reivindicación.* Consiste en la búsqueda desesperada de culpables. Se pretende hacer justicia donde los antepasados fueron despojados o vulnerados. Por ejemplo, un hijo quiere vengarse por el asesinato de su padre matando a alguien del sistema del asesino.

- *Exclusión.* Esta implicación se da cuando un pospuesto se arroga el derecho de un miembro excluido del sistema tomando su lugar. Por ejemplo, un nieto toma el lugar de un abuelo excluido por su padre.

2. Compensación Negativa: Radica en que un pospuesto pone en sus manos el destino de un antepuesto para sentirse leal al sistema. El actuar se sustituye por el sufrir. Las diferentes compensaciones negativas son las siguientes:

- *Expiación.* Es el intento de pagar la culpa de otro. Por ejemplo, enfermedades sistémicas.
- *Recompensa.* Consiste en liberarse de los derechos u obligaciones entregando algo a cambio. Por ejemplo, una persona entrega a su hija para poder salir de la casa paterna (deja a su hija con sus abuelos).

Dentro de la psicoterapia de Constelaciones Familiares, se pretende que la persona se dé cuenta de sus implicaciones, con la finalidad de brindarle una solución, ayudándola a colocarse en el lugar que le corresponde dentro de su sistema y buscando frases sanadoras que le ofrezcan un equilibrio dentro del mismo y por consiguiente, armonía en su vida.

Son muchas las consecuencias o logros de las Constelaciones Familiares para una persona, o incluso su sistema. Los más relevantes serían los siguientes:

- Solucionar conflictos con la pareja, los padres, los hijos, los hermanos y otros miembros del sistema familiar.
- Comprender y aceptar la enfermedad en sus orígenes sistémicos como un primer paso hacia la posible sanación.
- Equilibrar los sistemas familiares, sociales u organizacionales.
- Enfrentarse con el miedo a la muerte y a las separaciones en general.
- Clarificar y diferenciar los sentimientos hacia otras personas.
- Comprender que las acciones siempre tienen consecuencias.
- Recuperar el equilibrio interior
- Alcanzar la paz y la felicidad que necesita nuestra vida.

Dentro de mi experiencia de cinco años como terapeuta en Constelaciones Familiares, me parece que lo que más trabajo le cuesta a las personas que constelan, es el **asentimiento**, ya que es muy difícil para el ser humano decir que sí a lo que le duele y pesa, como una enfermedad, muerte,

separación de los padres, etc. La diferencia entre aceptar y asentir, es que la primera consiste en ponerle una palomita a alguna situación o experiencia vivida en la que estoy de acuerdo, la segunda implica simplemente decir que SI a aquellas experiencias en mi vida que no puedo modificar y que aunque me duelan así pasaron, esto técnicamente en Constelaciones es denominado el **asentimiento al destino**, El destino es un acontecimiento imprevisible, difícil de precisar que se relaciona con la vida de cualquier ser humano, incluso su existencia es debatible, sin embargo, Hellinger afirma que el destino es aquello que nos viene de nuestro sistema, el cual se puede transformar al honrar. El propone que si la persona le dice “sí” a su destino se sentirá mucho más plena, realizada y capaz de enfrentarse a él, responsabilizándose. Lo pongo en sus palabras: “De tu familia, te viene el destino, pero el destino tú lo transformas en vocación si lo tomas y, cuando lo tomas se convierte en tu destino” (2003, pág. 178)

Existe una sensibilidad para el destino, la vocación, o la tarea de cada uno. Esa sensibilidad toca el núcleo más íntimo de la persona; se encuentra más allá de la conciencia. Quien está en concordancia con esta intuición, se siente tranquilo. Cuando la persona no respeta ese destino, por ejemplo rechazando una tarea que se le presenta, o una experiencia dolorosa, porque parece difícil, se rompe algo en el alma. En cambio, si asume, está en concordancia, aunque sea difícil.

En el trabajo terapéutico he observado que, algunas dificultades persisten en la vida de las personas, porque hacen depender su solución de alguna condición determinada, por tal razón es mejor confiar en que lo esencial se dará cuando sea su momento y transmitirle esto a los pacientes, de otra manera, se entorpece el proceso de la constelación con nuestros planes y/o expectativas previas.

En los grupos terapéuticos de Constelaciones Familiares, generalmente les invito a los participantes a que trabajen alguna experiencia frustrante o dolorosa en su vida, o a aquellas circunstancias que les cuesta trabajo aceptar, con la finalidad de que le den un lugar en su corazón a dicha experiencia y la resignifiquen, para de esta manera, dar el paso a lo más importante: **Honrar**, lo cual implica inclinar la cabeza y el tronco, como un gesto de humildad y reconocimiento, acompañado con una frase interna que diría: “Sólo puedo reconocer que así fue”.

Como mencioné anteriormente, en la técnica de Constelaciones Familiares, la sanación se produce al asentir al destino y a las situaciones como se nos están presentando, y esto genera mayor fuerza y plenitud. Cuando una persona puede honrar lo que le sucedió, se siente en mayor sintonía consigo mismo y fluye mucho más.

Concluyo con la siguiente cita de Hellinger, que me parece le da luz a todo lo que he querido reflejar en este trabajo:

Curiosamente, cuando asiento al mundo, es decir, cuando no sólo lo acepto, sino cuando asiento a él tal como es, con todo lo que forma parte de él, se abre el acceso a una profundidad desde la cual puedo actuar en términos de reconciliación o, a veces, también de sanación, o también, para mejorar algo, pero sin tener que proponérmelo. De la simple sintonía con el mundo me llega una fuerza que actúa hacia algo bueno. Eso es muy humilde. (Hellinger, 2000 pág. 126)

Bibliografía

- Hellinger, B. y Ten Hovel G., (1999) *Reconocer lo que es*, España: Herder.
- Hellinger, B., (1996) *Órdenes del amor*, España: Herder.
- Hellinger, B. y Bolzmann, T., (2003) *Imágenes que solucionan*, Argentina: Alma Lepik.
- Hellinger, B. (2000), *Religión, psicoterapia y cura de almas*, España: Herder.
- Hellinger, B. (1996), *El centro se distingue por su levedad*, España: Herder.
- Sheldrake, R., (1990) *Presencia del pasado: resonancia mórfica y hábitos de la naturaleza*, Kairos.
- Weber, G. (1996) *Felicidad dual*, Herder. España.