

LECCIÓN 1

¿QUE SON CONSTELACIONES FAMILIARES?

Constelaciones familiares es un método desarrollado por el psicoterapeuta Bert Hellinger. Su objetivo es liberar a las personas de sus tensiones. Estas tensiones suelen venir de las generaciones pasadas y tienen sus raíces en los acontecimientos de la historia de la familia. Por ejemplo: guerra, violencia familiar o doméstica, fallecimiento prematuro de padres o de hijos, abortos, separaciones, violaciones... Todo ello puede manifestarse en las presentes generaciones como depresiones, psicosis, miedos, migrañas, cansancio crónico o problemas en las relaciones.

ACTITUD INTERNA DEL TERAPEUTA

En general, todos los participantes de una constelación tienen la intención, inconscientemente, de ponerse en contacto con sus sentimientos o dicho de otra forma, de desconectar su ego, y ponerse en contacto con su corazón (alma); lo etéreo, el punto psíquico de anclaje de experiencias a través de muchas vidas terrenales. Este proceso de transformación de una conciencia basada en el egocentrismo a una conciencia del corazón (alma), es según nuestro convencimiento, la llave de la felicidad. Este proceso de transformación es tratado ampliamente en la lección 2.

FENOMENOLOGÍA

La fenomenología es una corriente en la filosofía que parte de las experiencias directas e intuitivas de los fenómenos, y de ellas extrae las propiedades esenciales de dichas experiencias y la esencia de las experiencias vividas. La fenomenología se clasifica dentro de la ciencia de la filosofía como el dominio de las vivencias posiblemente influenciadas por campos morfogenéticos; campos que crean formas (Morfogénesis-gestación de la forma). Rupert Sheldrake expone la existencia de estos campos como un esbozo genético para cada especie en la tierra. Penetran en el campo del pensamiento de cualquier especie y deciden cada aspecto de su evolución. Bert Hellinger llama a su manera de trabajar y la consiguiente actitud interna "fenomenología sistémica". Cuando en el transcurso de este libro usemos los términos "trabajo sistémico" o "orden sistémico", nos referimos a su método especial de trabajo y aquello que él en ese sentido ha descubierto.

EL ORDEN DEL AMOR

Nuestro ego nos impide mucho ver claramente la realidad de la vida. Nuestro ego tiene la capacidad de ocultar toda o parte de la realidad por lo cual podemos encontrarnos viviendo en una especie de aparente realidad; una aparente realidad que muchas veces es experimentada como realidad, por lo que podemos llegar a perder el contacto con nuestro corazón (alma) parcial o completamente. Esta materia la trataremos en la lección 3.

IMPLICACIONES

Los budistas dicen: "vivir es sufrir"; esto significa que la ignorancia crea miedo, el cual lleva a la agresividad y finalmente a la exclusión de una o más personas. Esta exclusión tiene como resultado tensiones a nivel del inconsciente que en el trabajo sistémico llamamos implicaciones. Estas implicaciones se traspasan inconscientemente de generación a generación.



Es de estas implicaciones de lo que los participantes en una constelación desean liberarse. En la lección 4 trataremos el tema de las implicaciones.

RELACIONES, PADRES E HIJOS

Las implicaciones pueden ejercer una gran presión en la relación entre las parejas y sus hijos, como se podrá ver en las lecciones 5 y 6 donde expondremos detalladamente el equilibrio entre dar y recibir.

VIDA Y MUERTE

Si la balanza entre dar y recibir está gravemente en desequilibrio, pueden aparecer como consecuencia enfermedades y hasta la muerte misma, tal como se describe en la lección 7.

TRABAJAR LOS TEMAS PERSONALES

Nuestros progenitores nos han dado lo que ellos podían darnos; lo han hecho lo mejor que podían. Nadie puede dar más de lo que ha recibido. Es un fenómeno conocido que todo aquello que en nuestra niñez no ha sido satisfecho se queda guardado como una experiencia que no hemos asimilado. Felizmente podemos trabajar en nuestros temas personales, es decir, siempre que estemos abiertos a ello. Así, la meditación del niño interno en la lección 8 es estupenda para prestarle atención a los aspectos que en nosotros están incompletos o donde sentimos dolor, miedo o tristeza.

CONSTELACIONES DE ORGANIZACIONES

Todo el aprendizaje de las constelaciones familiares se puede aplicar a las Constelaciones de Organizaciones, con algunas diferencias. La diferencia más importante es que una persona siempre es miembro de una familia; la participación en una organización suele cambiar. La participación en una determinada organización puede darse de alta o de baja. También en el terreno laboral experimentamos el deseo de crecer y sanar. Las diferentes dinámicas serán vistas en lección 9.

1.1 LA METODOLOGIA DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Las constelaciones familiares se organizan durante una tarde, un día o un fin de semana. Si deseas constelar tu familia, necesitas tener una buena razón para ello. Quieres hacer algo visible y tomar conciencia de ello y buscas la solución para algo que te oprime.

Se toma parte individualmente, es decir, la participación de otros integrantes de la familia no es necesaria e incluso no deseable. Se hacen excepciones, particularmente con las parejas si estas desean trabajar juntos temas personales, los cuales pueden ser visibles para ambos.

LOS PARTICIPANTES

Un grupo consta de 10 a 15 personas y los participantes se suelen poner en contacto con el terapeuta que conduce el taller individualmente. Las personas que participan en los talleres generalmente no se conocen entre sí.

El grupo suele ser bastante homogéneo en lo que se refiere al nivel de apertura con relación al método utilizado. La participación tiene su origen en una intención inconsciente de observar un tema desde una posición fuera de la influencia del ego y trabajar en el crecimiento personal. Los participantes se saludan informalmente y se sientan formando un círculo. Cada uno se presenta diciendo sólo el nombre, explicando brevemente el motivo de la participación en el taller. Generalmente, quienes participan desean constelar aunque también se puede participar solamente como "representante" sin constelar o participar como observador durante un taller de constelaciones familiares. Solamente el observar, aporta a menudo un efecto sanador ya que todos somos parte de la misma fuente y resonamos con los temas que aparecen en los talleres.

LA CONVERSACION PRELIMINAR

Una constelación empieza con una corta entrevista. En ella se expone al terapeuta el tema de la constelación, y cual podría ser el resultado deseado. En esa conversación se define claramente lo que se va a constelar para llegar a ese resultado. Quizás se debe constelar la familia de origen, la familia o

relación actual o (en caso de una enfermedad) un síntoma. La información necesaria respecto a la familia se hace sin la descripción de la personalidad de sus integrantes. El terapeuta evita que se transmita tal información ya que esto puede influir en el trabajo de los representantes.

REPRESENTANTES

Del grupo de participantes se va escogiendo una persona para cada integrante de la familia necesario para la constelación y una para sí mismo. Se buscan hombres para representar a hombres y mujeres para el papel de mujeres. Si hay pocos hombres y se pone una mujer en el lugar de un hombre se le pone algo masculino, como una corbata, para que sea más fácil reconocerlo como tal. Para elegir a una persona representante es necesario pedirle si quiere participar en la constelación como representante y pedírselo de tal manera que él o ella se sienta libre para negarse si el papel o la persona que debe representar no le sienta bien.

¿QUIEN ES QUIEN?

Las personas elegidas como representantes se ponen en fila y se las identifica correctamente repitiendo el papel que asumen en la constelación. El terapeuta les pide que cierren los ojos un momento, se concentren y sientan su cuerpo atentamente. A continuación, el constelante con las manos en los hombros de cada persona elegida como representante, los va colocando uno por uno en el recinto. Se deja uno llevar por la intuición y la imagen interna. Únicamente se les da un lugar y una dirección adonde deben dirigir su mirada. No se les da ninguna instrucción.

Una constelación trabaja más profundamente cuando se lleva a cabo sin palabras y concentrando toda nuestra atención en ella. Descartamos cualquier preparación de antemano como dibujos o planes. Una constelación es una imagen interna fuera del tiempo donde se evidencia el momento presente.

Cuando cada uno de los representantes tiene su lugar en el espacio, el constelante toma asiento de tal manera que pueda observar todo muy bien. En el argot terapéutico se le llama metaposición.

EL CENTRO VACIO

El terapeuta le pide a los representantes que se concentren en el papel que representan y que acepten todas las sensaciones que perciben; que se dejen guiar por el impulso más fuerte que sienten y que se muevan de acuerdo con ello. Cuando el terapeuta toma su tiempo, logra ya observar algo de esos movimientos. Parece como que la constelación quiere contarnos algo. Algo que con anterioridad estaba presente de forma invisible e inconsciente, y que ahora sale a la luz. El terapeuta le pregunta a los representantes uno por uno como se sienten; la posición entre ellos y sus respuestas nos permite percibir la estructura base de la familia y las posibles implicaciones. Los representantes experimentan de forma espontánea sensaciones físicas y sentimientos que están al servicio del proceso de observación. Ellos experimentan una profunda comprensión y empatía por aquello que tiene que hacerse visible.

Los representantes están en conexión con el "campo de conocimiento", que significa que ellos dejan su ego a un lado y entran en contacto con la fuente con la que todo está conectado. Desde este "centro vacío" los representantes se encuentran en estado de poder dar información y hacer visibles el amor de los miembros de la familia. El proceso hace posible que los más drásticos acontecimientos se puedan ver con el corazón y con mucho amor se puedan integrar como una vivencia. Desde esta óptica se crea un espacio de aceptación y sanación para la persona que constela y los integrantes de su familia.

SOLUCIONES

En sintonía con los representantes se busca ahora la posible solución. Además, es necesario a menudo escoger representantes adicionales para completar la constelación. Por ejemplo, un niño fallecido prematuramente, una vieja pareja ya olvidada, los suegros, etc. Casi siempre son éstos los que han sido excluidos y olvidados. Pueden ser invitados a entrar en la constelación por el constelante o por el terapeuta.

FRASES CLARIFICADORAS

En cuanto estos últimos han tomado su lugar se les pide dejen fluir lo que sienten. Por la reacción de los representantes hacia los recién llegados se hace evidente su significado y las posibles implicaciones. Por medio de "frases clarificadoras" expresadas por los representantes se evidencia la dinámica de la constelación.

FRASES SANADORAS O CURATIVAS

A continuación se trabaja con "frases sanadoras" y rituales hasta que cada uno de los representantes se sienta bien. Con la cooperación de los representantes, el terapeuta busca y encuentra el lugar que les corresponde ocupar.

Cuando la imagen de la solución deseada ha sido encontrada, el constelante puede tomar su propio lugar en la constelación. Ahora, se repiten otra vez los importantes últimos pasos. También se pide que se digan algunas "frases sanadoras" o hacer algún ritual, por ejemplo una reverencia profunda a los padres. Así se tiene la posibilidad de reconocer la nueva constelación como propia. El terapeuta ayuda a integrar lo visto y lo sentido.

Directamente después de la constelación se toma el tiempo y la tranquilidad que se necesite para continuar el proceso de integración. Se recomienda no hablar, discutir o hacer declaraciones con otros participantes del grupo o representantes de la constelación.

Después de este tiempo el proceso de integración generalmente se ha completado. El terapeuta debe asegurarse que los representantes salgan del papel que han representado durante la constelación.

1.2 ¿DE DONDE VIENE EL PROFUNDO EFECTO?

El proceso de las constelaciones familiares se realiza a nivel del alma; en tu corazón. Mucho más profundo del nivel donde se encuentran tus capacidades intelectuales y de integración de cambio. Se nace en una familia y se asimila todo el sistema familiar como una imagen interna. Además tus características biológicas contienen información que ha sido transmitida por tus antepasados y está guardada en tus genes como una imagen, sentimiento, intuición, etc. Esta imagen interna es lo que nosotros llamamos conciencia familiar. Esta contiene no solamente todo lo bueno sino también todo lo que no se ha asimilado pero que está presente en un sistema familiar.

LA GESTALT

Por medio de las constelaciones familiares podemos hacer visible y experimentar la imagen interna de la conciencia familiar. Lo que se ve es también una imagen mucho más profunda de la idea intelectual que se tiene de la familia. Todo lo reprimido y oprimido en tu familia queda en el subconsciente y no está accesible para el intelecto. Situando en una constelación familiar a los representantes de los integrantes de la familia conforme lo que tu intuición te indica, hace visible la imagen inconsciente. Se le da una forma, una gestalt. Como los representantes no forman parte de la conciencia familiar no pueden sentirse identificados con ella y son libres de sentir lo que está presente en la conciencia familiar, - por así decirlo medirla - y compartir sus observaciones.

IMPLICACIONES

Ya que los representantes experimentan su papel independientemente de la conciencia familiar pueden sacar a la luz ciertas conexiones del subconsciente. A estas conexiones les llamamos implicaciones. Con esta información y de acuerdo con lo que los representantes experimentan se buscan y encuentran soluciones cambiándoles de lugar hasta que formen una imagen más armoniosa. Esta imagen se integra y reemplaza a la anterior. Así como la imagen anterior determinaba nuestra vida inconscientemente, de la misma manera determinará ahora la nueva imagen nuestra vida. Desde el mismo y profundo subconsciente fluyen los sucesivos cambios.

EL SUBCONSCIENTE

Desde Sigmund Freud y Carl Jung sabemos que existe algo que se conoce como el subconsciente, y que lo que inconscientemente sabemos sobre nosotros, solo es la punta del iceberg. Las constelaciones familiares trabajan desde las capas más profundas del subconsciente, cambiando y armonizando nuestra actitud básica de percepción. Cuando nosotros podemos aclarar el origen, que se encuentra en nuestra actitud básica, ya no es necesario que nos ocupemos de los efectos de ésta. En las constelaciones, por ejemplo, se ve claramente que la ira es solo un síntoma.

Cuando llegamos a su causa, la aclaramos y sanamos sus raíces, desaparece la ira por sí misma, y el amor puede fluir nuevamente. Naturalmente, el efecto de las constelaciones familiares depende de la capacidad de integración de la persona que constela. También es importante hasta que punto nos involucramos con el tema, y la medida en que se participa en la constelación.

Una constelación que se hace por curiosidad o sobre un tema que no es importante para la persona, será superficial y sin gran efecto. También cuando la persona durante el proceso, se muestra distante y sólo deja paso a la razón, existe la posibilidad de que la constelación no se desarrolle en profundidad, y que la solución en consecuencia también sea bastante débil.

EL CONSCIENTE

Lo que en una constelación se hace consciente y lo que se integra, es una situación muy personal, es tu propio crecimiento personal. Las soluciones pueden ser encontradas e integradas en tu vida cuando éstas están en armonía con tu alma y cuando estás dispuesto a vivir en concordancia con la conciencia del corazón.

INTEGRACIÓN

También es importante comprender que la integración de una constelación provoca cambios en tu vida. Este proceso de cambio es sólo posible cuando tu estés dispuesto a dejar la vieja forma de pensar. Este proceso de desapego y de distanciamiento de las pautas de comportamiento puede a veces ser doloroso. Te lleva a contactar con lo que no ha sido superado y que ronda en tu sistema familiar. No está superado porque es doloroso, y a menudo evitamos enfrentarnos a este dolor. Así parece que para algunos seguir sufriendo les resulta más fácil que buscar una solución al dolor.

Quizás sea difícil comprender esto, pero también esta elección merece respeto. También hay que tener en cuenta que una constelación necesita desde unos meses hasta dos años para poder integrarse en tu vida. Por eso sólo tiene sentido hacer otra constelación cuando la primera ya empieza a manifestarse en tu vida. Una constelación tampoco nos debe motivar a tomar una acción inmediata. El proceso de integración empieza cuando la constelación termina.

1.3 EL CAMPO DEL CONOCIMIENTO

Quien alguna vez ha tenido la posibilidad de ver una constelación, ha participado como representante o ha constelado a su familia, conoce el sorprendente fenómeno del "campo del conocimiento". Los representantes tienen acceso a información que en realidad solamente los integrantes de la familia pueden tener. Ellos, al constelar se convierten en canales y entran en contacto con sentimientos y un "conocimiento" de una familia totalmente desconocida.

¿Cómo saben esto los representantes? ¿De dónde viene la información? ¿Cómo saben los representantes algunos detalles que el familiar mismo ha olvidado? ¿Qué ocasiona la dinámica tan intensa a veces?

Para que te hagas una idea de lo que puedes experimentar como representante durante una constelación, imagínate que has sido escogido para representar al padre. A tu lado están personas que no conoces de las que tú solo sabes que representan a la madre, a la hija mayor y al hijo menor.

Tú no sientes nada en especial hacia ellos, ni rechazo ni preferencia. Entonces os cogen por el hombro uno a uno y colocados en un lugar en el recinto. Cada vez que se va colocando un representante en este espacio, vienen a ti más y más percepciones. Empiezas a sentir algo que antes no sentías. Te colocan enfrente de “tu mujer”, “tu hija” está demasiado cerca de ti y al “hijo” ni lo percibes. Sientes una gran rabia y tensión hacia “tu mujer”. No te gusta que “tu hija” este tan cercana. Sientes miedo. Sientes que “tu hijo” esta muy alejado de ti.

El terapeuta introduce a otro representante en la constelación: es la segunda hija que ha fallecido como bebé en su cuna. Sin darte cuenta de lo que pasa, empiezas a llorar y sientes una profunda pena. De repente sabes de donde viene la rabia que sientes por “tu mujer”: te das cuenta que la responsabilizas a ella de la muerte de la niña. Estos sentimientos e información llegan a ti sin más.

El terapeuta trabaja con la constelación y te pide que digas ciertas frases clarificadoras y sanadoras. Poco a poco ves con mayor claridad las implicaciones. A medida que las implicaciones se van haciendo más evidentes y se van solucionando te vas sintiendo más relajado.

Después de un rato te dan otro sitio. Al final estás al lado de “tu mujer”, y sientes un increíble y profundo amor por ella. “Tus hijos” están frente a ti, también “la hija” fallecida prematuramente ocupa su lugar. Sientes que los deseas proteger y amar como padre y te sientes orgulloso de “tu familia”. Entonces se introduce al constelante mismo en la constelación y así finaliza la misma.

CONSTELAR

Cuando se constela una familia se escoge entre los participantes a sustitutos (representantes) para ti mismo y para los demás integrantes importantes de tu familia, por ejemplo tu madre, tu padre, tus hermanos y hermanas. Entonces con la mayor concentración y siguiendo tu intuición se van colocando uno por uno en relación entre sí en el espacio. Repentinamente durante este proceso sale algo a la luz que te sorprende. Esto quiere decir que al constelarlos en el espacio estás conectando con un conocimiento al que anteriormente no tenías acceso.

LA FUERZA DEL CAMPO DE CONOCIMIENTO

Lo curioso es que los representantes, desde el momento que son colocados en el espacio de la constelación, se sienten como las personas a las que representan. A veces tienen sus mismos síntomas físicos, y todo esto lo viven sin que los representantes sepan nada sobre tu familia; ellos sólo saben a que persona representan. Así cada vez se hace evidente en las constelaciones, a través de los representantes, que hay una fuerza existente entre tú y los miembros de tu sistema que forma este campo de conocimiento .

LA CONCIENCIA FAMILIAR

Evidentemente, el alma de la familia o la conciencia familiar se manifiesta en una constelación. Dicho de otra manera se le da una gestalt y una voz. Lo que aún es más extraño es que las organizaciones, los equipos de trabajo, los departamentos de empresas y toda una empresa pueden ser constelados. En el momento que tu puedas describir algo como un sistema, puedes constelarlo. Un sistema en este sentido puede ser cualquier forma de relación. Por ejemplo, una persona y su enfermedad, su adicción o su problema económico.

Pero también las relaciones de personas en asociaciones, por ejemplo una asociación de deportes o la relación existente entre un productor, su producto y sus clientes. Estos son sólo unos ejemplos para ilustrar esta fuerza que te impulsa continuamente a ponerte en contacto con tu alma y el amor que hay en ella.

Cada vez que constelas un sistema, dedicándole toda la atención, tienes acceso por medio de los representantes a la estructura subyacente. De esta manera se puede observar lo que inconscientemente tiene una influencia más profunda sobre el sistema que lo que conscientemente sabes y ves. El funcionamiento de una constelación es algo que siempre es sorprendente. Va más allá de lo que nuestra razón puede comprender, y a veces te hace sentir inseguridad y temor.

Después de una demostración de constelaciones me preguntó uno de los participantes si aquello que salió a la luz en la constelación no era demasiado fuerte. A ello contestó la mujer que había pedido la constelación: "En realidad, yo ya lo sabía, y el dolor que he sentido, lo he llevado toda mi vida. Ahora lo he podido mirar y sentir con mucha más claridad, y ver de dónde viene. Ha sido fuerte, pero ahora siento alivio". A veces una constelación nos hace conscientes de algo que habíamos olvidado o algo de lo que no se hablaba en la familia.

SECRETO DE FAMILIA

Aquí sigue un resumido ejemplo de una constelación en la cual salió a la luz un secreto familiar de muchos años.

El representante del hijo mayor está situado frente al representante del padre y le dice: "yo soy tu hijo, tu hijo mayor, y tú eres mi padre". El padre lo confirma. El terapeuta le pide al representante del segundo hijo que diga lo mismo, pero él contesta: "No, no estoy de acuerdo, él no es mi padre". El padre lo confirma y dice: "No, este no es mi hijo". La representante de una de las hijas empieza a reírse y dice: "Él no es su padre". La representante de la madre dice a secas: "Esa fue mi venganza".

En las constelaciones se observa a veces vidas muy dolorosas que se van transmitiendo de generación a generación. En las familias hay ciertos asuntos de los que nunca se habla y sin embargo estos son sacados a la luz en una constelación, por los representantes. El nombre "el campo del conocimiento" (das wissende Feld) viene del conocido constelador Albrecht Mahr.

Cuando nos ponemos en contacto con el campo del conocimiento, nos damos cuenta, a través de este fenómeno, que existe una conexión mucho más profunda entre las personas de lo que nosotros podemos imaginar. Esto demuestra que existen otras fuerzas fuera de nuestro campo de observación consciente o percepción.

CONSTELACION ESTRUCTURAL

Inspirados por Ursula Franke y Christine Essen se pueden hacer sesiones individuales conocidas como "constelaciones estructurales". Aquí se utilizan elementos como muñecos de Playmobil y puntos de anclaje en el piso en combinación con la imaginación del cliente.



Constelación estructural con muñecos de Playmobil

Por supuesto que de esta manera no se pueden hacer constelaciones grandes y complejas, pero sí mirar y tratar temas claros y sencillos. Este método de trabajo ha demostrado su utilidad como complemento de una constelación con representantes. Además es importante que el cliente se conecte con la estructura distanciándose de la manera egoíca de percibir. De tal manera es posible conseguir la misma conexión con el campo del conocimiento.

No se puede explicar como funciona este fenómeno, y muchas personas ya no tienen la necesidad de querer una explicación. De todas formas, nos da una buena sensación el que todavía exista algo que evade toda explicación, es como si en nuestra vida tan técnica existiera algo como magia, algo que podemos utilizar pero que nuestro entendimiento no puede analizar. Esa magia es la fuerza creativa y amorosa que se encuentra presente en todo.

1.4 LA CONSTELACION INTERRUMPIDA

A veces en medio de una constelación esta se interrumpe. Esto ocurre porque la constelación no tiene la fuerza necesaria o porque carece de información importante. También se puede romper por haber alcanzado su momento culminante.

Esta rotura produce un efecto asombroso. Justamente lo imperfecto invita al alma a dar un gran paso. Por lo imperfecto recae la responsabilidad del próximo paso de una manera más fuerte en el cliente y le da la oportunidad de un gran proceso de aprendizaje.

El terapeuta no debe nunca caer en la tentación de querer un final feliz o terminar la constelación hasta el último detalle. Esto es quizás con buena intención, pero se sale de la esencia de las constelaciones familiares.

1.5 LOS SENTIMIENTOS EN LAS CONSTELACIONES

Cuando todos los representantes están situados en el espacio, y ellos han conectado con el papel que les corresponde, se les pregunta uno por uno. A menudo se exteriorizan ciertos sentimientos.

El terapeuta se encarga de que estos sentimientos no sean dramatizados ya que esto no es necesario en una constelación. Es suficiente explicarse clara y adecuadamente. Esto crea un espacio para una capa más profunda. De esta forma nos ponemos en contacto con nuestro corazón.

Si uno de los representantes tiene una reacción emocional muy fuerte, se le pide que respire hondo con la boca abierta y mantenga los ojos abiertos. Al tener los ojos abiertos se mantiene en contacto con la situación del momento. Si cierra los ojos existe el peligro de que se pierda en imágenes interiores de su propio pasado y se repita un viejo drama.

A continuación el terapeuta pide al representante que exprese sus sentimientos con una frase, por ejemplo: "me siento triste", "siento pena" o "me siento desgarrado". A la vez se le pregunta hacia quien (de los representantes) tiene ese sentimiento o a quien le pertenece. Casi siempre los representantes lo pueden decir inmediatamente.

1.6 FRASES CLARIFICADORAS

Para que la comunicación durante una constelación se mantenga clara y fuerte se utilizan unas frases clarificadoras. Estas son cortas afirmaciones que, en sintonía con los representantes, reproducen la observación exacta. Por ejemplo, un representante contesta a la pregunta de "como se siente": "estoy muy enfadada, reviento de rabia". Esto también se manifiesta físicamente, por ejemplo cerrando los puños.

El terapeuta le pide entonces un par de veces que respire profundamente y que sienta a donde va dirigida esa rabia. Ella contesta: "a mi marido". Entonces el terapeuta le pide que le diga al representante de su marido: "Estoy muy enfadada contigo".

La mujer lo dice y su reacción física es relajarse, y respira aliviada. Esta relajación y alivio hacen ver claramente a todos los presentes y a ella misma que el sentimiento ha sido adecuadamente reflejado. No es necesario dramatizar más.

Entonces se le pregunta al hombre como se siente. Él contesta al terapeuta: "Si, así es, ella está enfadada conmigo, y yo me siento culpable. Creo que la he abandonado". El terapeuta propone que diga la frase: "Me siento culpable" y que si es cierto que así lo siente. A lo que el hombre responde: "Si, así es, me siento realmente culpable".

Los dos representantes han reaccionado con alivio físico. Con esto se ha hecho evidente la implicación base del conflicto entre ellos.

A continuación se sigue trabajando con "frases clarificadoras", en este caso, por ejemplo el hombre dice: "Lo siento, yo acepto mi propia responsabilidad y te dejo a ti la tuya".

COMUNICACIÓN

El terapeuta procura que entre los representantes no haya discusiones. Toda la comunicación se hace por medio del terapeuta, ya que de otra manera es posible que los representantes se confundan con sus propios temas y los patrones que les corresponden.

Las frases clarificadoras tienen la función de sacar a la superficie las implicaciones y expresarlas adecuadamente. Esto siempre sucede con la aprobación de los representantes. La reacción física que acompaña a las frases adecuadas son la relajación y el alivio. Estas frases tienen la mayor eficacia cuando se formulan sin emoción y lo más cortas posible.

Se trabaja con frases clarificadoras y sanadoras hasta que todas las implicaciones en la constelación salgan a la luz. La mayoría de las veces es necesario intercambiar estas frases entre sí, y ello hace posible llegar a conocer las diferentes capas de las implicaciones.

El terapeuta pone mucha atención de que los polos opuestos detrás de las emociones sean evidentes. Así por ejemplo encontramos detrás de la agresión, el desamparo o detrás de la postura de víctima un juego de poder.

Un ejemplo:

Marido y mujer se encuentran uno en frente del otro. Entre ellos se nota claramente una gran tensión. El terapeuta le pregunta a él cómo se encuentra; el hombre contesta: "Ella me vuelve loco, estoy muy enfadado con ella", El terapeuta le propone que diga la frase: "Estoy muy enfadado contigo". El marido dice esta frase y confirma que es justa. También la mujer asiente con la cabeza.

Ahora le pide al hombre que diga: "Me encuentro desamparado". También el hombre asiente. La mujer comienza a sonreír y le dice al terapeuta: "Yo también estoy tan enfadada que él ya no tiene un lugar en mi corazón". El terapeuta le pide a ella que diga: "Estoy enfadada y en venganza me he cerrado hacia ti". Ella dice que eso es lo que siente. El hombre dice al terapeuta: "Esto me enfurece". Mientras el hombre dice esto, aparece en la cara de la mujer una sonrisa triunfante. El terapeuta pide, primero al hombre y después a la mujer que digan: "Como autores de este juego de perpetrador y víctima somos iguales". Ambos dicen esta frase y se miran a los ojos. El terapeuta pide al hombre que diga: "Yo te he deseado como mujer, y te escogí a ti como mi mujer, y he convivido contigo como mi mujer". La mujer tiene que decir una frase similar. Después de decir estas frases ellos se miran asombrados. Ambos asienten: "Así es" y se sonríen. La mujer dice: "En realidad él es un cielo". El hombre dice: "Yo amo a esta mujer". Ellos se acercan hasta llegar a estar juntos, evidentemente, unidos de nuevo.

En esta constelación se ve claramente que los enfados para ellos eran una forma de demostrar su amor y su forma de comunicación. Al nivel profundo, cuando la verdad se comunica y se acepta, el amor se hace evidente. El amor, que anima a entrar en sus corazones y sanarlos.

1.7 FRASES SANADORAS

Cuando en una constelación las implicaciones se aclaran por medio de las frases clarificadoras, se busca con la ayuda de frases sanadoras, soluciones para estas implicaciones. También aquí se usan frases cortas y precisas que ayudan a expresar adecuadamente los hechos o sentimientos.

A veces parece que el lenguaje que se usa para estas frases es un poco anticuado. Cuando se le pide a un representante que diga: "Yo te honro" o "sólo soy un niño" o "te doy mi bendición", la gente siente recelo o resistencia.

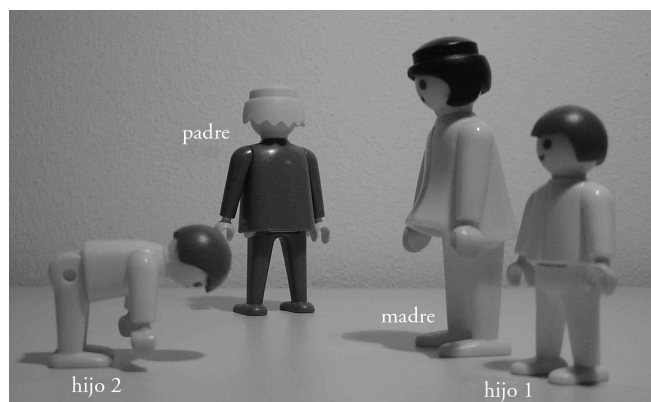
En las constelaciones vemos día tras día claramente que este lenguaje tiene un profundo significado. Son estas frases las que solucionan las implicaciones, y las que tienen un efecto profundo en nosotros. Hacen que el amor empiece a fluir de nuevo. Es también gracias a este lenguaje que la comunicación durante una constelación no se desliza a generalidades superficiales.

Aquí les damos unos ejemplos clarificadores del uso de este lenguaje.

Un niño está delante de su madre y el terapeuta pide al representante de su hijo que diga: "Tu eres la madre. Yo sólo soy un niño. Tu segundo hijo. Tú eres la grande. El problema de tu relación es tuyo. Tú lo puedes sobrellevar. Yo te honro a ti y a tu destino". Después de estas palabras el niño hace una inclinación profunda delante de su madre. Después dice el niño: "Te doy las gracias por el regalo más grande que me has podido dar, mi vida".

EXPLICACIONES

- La primera frase, "tu eres la madre", da a la madre su lugar. Ella es la madre, y deja claro su posición y su responsabilidad dentro del sistema familiar.
- La segunda frase, "yo sólo soy un niño", pone en claro el lugar del niño en relación con la madre, y en cuanto al "sólo" es muy importante, no es un juicio de valor sino una constatación de la responsabilidad. Si un niño es "solo un niño", no tiene responsabilidades hacia sus padres y los problemas en sus relaciones. El "sólo" libera al niño de toda carga que lleve de sus padres, tanto si esta viene del amor de hijo o porque los padres apelan emocionalmente al niño. Si el niño es "sólo" un niño, son los mayores los que tienen que solucionar sus problemas y cargar con sus responsabilidades. El niño puede ser niño y jugar.
- La frase "tu segundo hijo" da al niño el lugar que le corresponde entre sus hermanos o hermanas.
- Las frases "tu eres la mayor, el problema de tu relación es tuyo," pone en claro una vez más en quien recae la responsabilidad. En constelaciones con otras problemáticas las frases pueden cambiar. Por ejemplo: "Papá tú eres el mayor, el dolor es tuyo". "Mamá, tú eres la mayor y la furia que sientes por papá es tuya y tú puedes aceptar que yo tenga una buena relación con papá". "Papá, tú eres el mayor, no tengo nada que ver con tu anterior pareja, mi madre es la correcta".
- La frase "tú lo puedes sobrellevar" del primer ejemplo pone en claro y confirma que cada uno lleva su propio destino, lo puede llevar y en realidad quiere llevarlo. Cuando los padres han apelado a los hijos emocionalmente es porque los sienten como suyos y les pertenece también el poder "apelarles emocionalmente". Así son ellos, es su destino el ser como son; les guste a los hijos o no, eso no importa. Con la frase "tú lo puedes sobrellevar" se pone en claro que a ellos les pertenece y no tiene nada que ver con el niño. Lo que quiere decir que no van dirigidos al niño personalmente.



El hijo hace una reverencia a su madre

LA PARENTIFICACIÓN

A menudo el hijo tiene todavía juicios y reproches. Cuando en el hijo aún viven, los juicios, la resistencia o una actitud defensiva, esto se ve claramente en la constelación. Con aquello que se va evidenciando se puede seguir trabajando, hasta que todas las implicaciones salgan a la luz. En la relación entre padres e hijos se ve repetidamente un desorden en la balanza de dar y recibir. Eso se llama parentificación y significa, en pocas palabras, que los padres apelan emocionalmente a sus hijos.

Cuando se recupera el equilibrio, llega la próxima frase: "Yo te honro, y honro tu destino". Cuando honramos a alguien en su destino le damos un lugar en nuestro corazón. Esto sólo puede ser incondicionalmente. Hemos trabajado, sacado a la luz de antemano, y tomado conciencia. Solo así es posible honrar a alguien de verdad y abrazarlo en tu corazón.

Los representantes son un instrumento exacto, y susceptible para sentir si lo que se expresa es de corazón o si todavía hay resistencia. Si esta ha desaparecido, los representantes lo notan perfectamente. En este caso, la madre se siente de verdad honrada, aliviada y siente el amor hacia su hijo. También el hijo siente alivio y liberación.

LA REVERENCIA

El próximo paso para solucionar las implicaciones completamente es la reverencia. A veces la reverencia es muy profunda, hasta llegar al suelo, con las palmas de la mano hacia arriba. Por medio de este ritual nos libramos de todos los juicios hacia nuestros padres y los recibimos como parte de nuestro destino. Aceptamos a nuestros padres tal y como son con sus virtudes y sus defectos. En el mismo momento dejamos todo lo que les pertenece a ellos, con ellos. Esto nos libera de viejas cargas y abre nuestro corazón.

LA VIDA

Con la última frase: "Te doy las gracias por el regalo más grande que podrías hacerme, mi vida", se expresa ese agradecimiento una vez más verbalmente y no hay regalo mayor en la vida que recibir esta de tus padres. Frente a este gran regalo, todo lo demás que quizás existía no es de importancia. Te hace humilde.

La realidad en las constelaciones puede desviarse de este ejemplo. Cada constelación tiene su propia dinámica y necesita a veces de otras frases, pero lo que está claro es que este lenguaje específico es de gran importancia.

1.8 LOS RITUALES EN LAS CONSTELACIONES

El ritual más usado en una constelación es la reverencia hacia los padres. Al mismo tiempo se manifiesta - de forma perceptible - el tomar distancia y soltar todo lo que cargamos de nuestros padres. De esta forma les honramos a ellos, y a su destino tal como es. Aceptamos a nuestros padres tal como son. Esta es una experiencia muy liberadora. El terapeuta se cuida de que la reverencia se realice cuando todas las implicaciones han salido a la luz y hayan sido solucionadas. Sólo entonces es una inclinación auténtica teniendo un efecto conmovedor y sanador. El representante del padre al que se le hace la reverencia puede sentir claramente si ésta ha sido auténtica.

EL DESTINO

Si alguien más en la familia sobrelleva un destino pesado y existe una implicación, también se hace una reverencia delante de ella. Este puede ser por ejemplo, el abuelo con un pasado en la guerra o el hermano de la madre que murió prematuramente. También en estos casos tiene lugar el proceso de liberación y distanciamiento, y el destino del familiar es a la vez honrado. Al hacer la reverencia y honrarles queda con ellos su destino.

LAS CARGAS

Otro ritual que los consteladores utilizan, es devolver las cargas que heredamos de nuestros padres u otros y esto ocurre de una forma simbólica al devolver una carga pesada, por ejemplo una piedra, un cesto pesado o un saco. La finalidad es devolver, todos los sentimientos y cargas que hemos heredado al familiar que le corresponde. Por medio de este simbolismo es posible que haya un proceso de separación y liberación de dichas cargas. Durante el ritual, el terapeuta debe estar muy alerta y asegurarse que esta devolución se efectúe con mucho amor. A veces vemos que esto ocurre con un cierto reproche. Esto es una señal de que las implicaciones no han sido del todo resueltas. Entonces no es posible liberarse o tomar distancia verdaderamente.

1.9 SER REPRESENTANTE

LAS VIVENCIAS DE LOS REPRESENTANTES

Las constelaciones familiares funcionan con y por medio de las vivencias de los representantes. Para ello sirven los representantes. En los talleres hay que pedirles a los representantes si ellos quieren tomar el lugar y el papel que se les asigna. Ser un representante es siempre voluntario. También es importante cuidar que no haya en una misma constelación dos representantes que tengan una relación entre sí o que sean familiares, ya que podrían llegarse a mezclar elementos de la propia personalidad o relación.

EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LOS REPRESENTANTES

Los representantes son necesarios para reproducir el sistema familiar de alguien. Estos deben dejar a un lado su propio ego durante este periodo para poderse poner en contacto con la persona a la que representan. Esto es, para la mayoría más fácil de lo que parece y al hacerlo ellos aprenden muchísimo. Ellos experimentan lo que se siente cuando uno se encuentra implicado y van experimentando todo el proceso hasta llegar a una solución. Esta experiencia pueden utilizarla naturalmente en su propia vida. A menudo, el constelante busca a alguien que tiene una dinámica parecida, y por ello se hace posible el aprendizaje para los representantes.

LA FACILIDAD DE PERCEPCIÓN

El ser representante es una escuela especial para facilitar nuestra habilidad de percepción. Se aprende a expresar verbalmente y de forma clara los sentimientos, y las percepciones. Los juicios, y los prejuicios se derriten como el hielo con el sol. También la idea que tenemos de nosotros mismos sufre un cambio positivo. De repente, nos sentimos con la fuerza para enfrentar algo por lo que antes nos atemorizábamos. Y a veces, nos sentimos débiles y desamparados cuando normalmente estábamos seguros de nuestra fuerza.



Todas estas observaciones nos enriquecen, y nos hacen más conscientes, y nos ponen en contacto con nuestro corazón.

A veces representamos a una víctima de la guerra, otras veces un memo, un buenazo, el esposo víctima, el padre irresponsable o el hijo arrogante, o como se siente la abuela que desde la mañana a la tarde deambula, o la hija mayor que tiene que resolver todo porque la madre está enferma. Todo eso podemos experimentar como representantes y podemos aprender a aceptar todo ello como parte nuestra "del ser". Hay también roles muy difíciles: un padre incestuoso con su hija, o un chico suicida. Eso impacta.

EL PESO DEL PAPEL

El terapeuta debe velar porque los representantes acepten únicamente los papeles que él considera capaz de representar. Si es necesario, se cambia a alguien que tiene un papel muy pesado por otra persona con más experiencia.

Así también es posible que un hombre durante una constelación como representante de un padre, sienta sentimientos sexuales hacia "su hija", aunque él en su vida normal jamás los tendría ni por asomo. O una mujer que en su vida normal es heterosexual, durante una constelación se sienta atraída sexualmente hacia otras mujeres.

Es muy importante por eso darse cuenta que todas estas percepciones pertenecen a otra familia; no tienen nada que ver con la persona del representante, pero son indispensables para la solución de las implicaciones.

Justo la posibilidad de que las personas puedan sentir y percibir situaciones que en la vida normal generalmente son reprimidas o silenciadas, hace que el ser representante sea un interesante proceso de aprendizaje

CANSANCIO

Cuando participas por primera vez en un taller de constelaciones familiares y has representado varias veces como representante, se siente a menudo cierto cansancio. Esto es una señal de que se ha aprendido mucho y que se tiene que procesar. Un poco de movimiento para todo el grupo es muy bueno, así por ejemplo, cuando sea necesario se puede poner un poco de música para bailar y relajarse.

SALIR DEL PAPEL DE REPRESENTANTE

A los representantes se les pregunta al terminar la constelación si ya han dejado su papel. Si este no es el caso el terapeuta les pide que ejecuten un ritual, por ejemplo, el hacer una reverencia al que constela y decirle: "Te he representado en tu familia y ahora te devuelvo el papel, ahora ya soy yo mismo". O también el que constela toma las manos de los representantes uno por uno y les da las gracias y les pregunta su verdadero nombre y les dice: "Sé otra vez ...(nombre verdadero)".

Si esto no da el resultado deseado, existen diferentes posibilidades para conseguir que nadie se vaya a casa con algo que no le pertenece. Una vez en casa una ducha caliente hace milagros.

1.10 LO QUE SE DEBE TENER EN CUENTA COMO REPRESENTANTE

¡Sé tu mismo!

- Confía en tus sentimientos tal como los percibes. El terapeuta sabe distinguir la auténtica percepción, de tu aportación personal (esto lo siente él claramente).
- Observa todo lo que haya que observar.
- Permite tus reacciones físicas.
- Mide en lo posible como te sientes en ese lugar, y da esa información con frases lo más cortas posibles cuando se te pregunte. Si por ejemplo, no sientes nada, esa es tu percepción.
- Todo lo que notas, tienes que decirlo, incluso cuando vaya en contra de tu sentido de justicia o de tus valores.
- Evita sacar tus propias conclusiones e interpretaciones.
- La comunicación es siempre por medio del terapeuta y nunca te pongas a discutir con otro representante.
- Si hay algo que te alivia o tienes otras reacciones físicas, demuéstralas claramente.
- Cuando algo importante cambia en tu percepción o notas que hay una noticia importante que dar, hazla llegar al terapeuta, haciendo por ejemplo un gesto con la mano.
- Cuando el terapeuta te pide que digas una frase que para ti no tiene sentido o que no es lo suficientemente clara, tienes que decirlo.

1.11 ACTITUD TERAPÉUTICA

El trabajo en constelaciones familiares está siempre dirigido a las soluciones y eso requiere del terapeuta mucha experiencia, empatía y actitud de cierta reserva. Se trata de acompañar y seguir lo que se manifiesta. Bien es cierto que hay “leyes sistémicas”, pero el terapeuta nunca debe dejarse seducir para dirigir las constelaciones según el método. En realidad el debe, en cada constelación, olvidarse de las reglas y volverlas a descubrir. No existen dos constelaciones iguales, como tampoco hay dos familias iguales.

El terapeuta tiene que evitar caer en la tentación de querer ayudar, quererlo hacer todo bien y contra viento y marea buscar una buena solución o una según sus ideales e interpretaciones. Solamente debe dar soluciones que se presentan espontáneamente por lo que se evidencia, por medio de los representantes y por lo que el cliente quiere ver como el tema. Esto exige del terapeuta una respetable actitud de reserva. Para poder trabajar así un terapeuta debe mantener el ojo avizor en el sistema familiar total durante una constelación. Su mirada debe de ser amplia. Si él dirige demasiado su atención a los detalles corre el riesgo de perderse en ellos.

OBSERVAR Y PERCIBIR

Hay una diferencia entre observar y percibir. Al observar miramos los detalles. La actitud de observar es querer saber y analizar. La actitud de percibir hace posible ver el total y permitirle penetrar en nuestro interior. Esta es una actitud interna de apertura e imparcialidad. El terapeuta coincide con lo que se presenta y la manera de como se presenta sin ninguna reserva. A través de la profunda concordancia se pueden presentar soluciones que en ese momento son adecuadas para el tema del cliente y del sistema familiar.

De esta forma y asistidos por el campo del conocimiento las soluciones se presentan por sí mismas. Se empieza con la entrevista antes de la constelación. En esta, el terapeuta, en sintonía con el cliente, expresa claramente lo que se tiene que constelar. El terapeuta no debe dejarse cautivar por la imagen que el cliente expone porque el perdería su imparcialidad.

ENERGÍA, ESTRUCTURA Y HECHOS

En una constelación el terapeuta está íntimamente unido con el cliente y trabaja según Berthold Ulsamer en tres niveles:

- El primer nivel es la energía- el campo del conocimiento. Él sigue lo que se muestra allí y se deja llevar por lo que, por medio del representante sale a la luz.
- El segundo nivel es la estructura. El terapeuta conoce por su experiencia cuando hay una estructura familiar "sana". Los principios del orden familiar son los que indican el camino hacia las soluciones. Pero el terapeuta nunca debe dejarse seducir, y seguir a ciegas estos principios. Él tendrá que verificarlos cada vez de nuevo a través de las vivencias de los representantes.
- El tercer nivel son los hechos. Estos mantienen la constelación en la realidad. El terapeuta conoce estos hechos por la corta conversación previa con el cliente, y puede por lo tanto en el momento preciso hacer evidente el impacto de estos en la constelación.

Después de las preguntas a los representantes, se coloca por ejemplo, en la constelación un hermanito fallecido. Por la reacción de los representantes es fácil ver la importancia de este niño para el sistema familiar y para el cliente, y cuantas implicaciones provienen de él. A veces el cliente no tiene suficiente información sobre algunos aspectos de la familia y es imposible hacer indagaciones al respecto. Quizás sabe que su abuelo luchó en la guerra, pero no sabe bajo que circunstancias y lo que ha hecho exactamente.

EXPERIMENTOS

Si es evidente en una constelación que hay implicaciones, entonces el terapeuta con toda prudencia y reserva puede hacer un experimento. Él hace saber a los participantes que se trata de un experimento. A continuación pide a dos participantes que se coloquen al lado del representante del abuelo, echados en el suelo, como representantes de víctimas - camaradas muertos o víctimas civiles de la guerra.

Por medio de preguntas a los representantes, será evidente si el experimento tiene algún efecto en el sistema familiar o si se evidencian implicaciones. Si es así, se sigue trabajando y se solucionan las implicaciones. Si los representantes que se han añadido no tienen ningún efecto, entonces se les saca de la constelación.

Estos experimentos deben ejecutarse con toda cautela. No son sustitutos de la realidad, pero tienen más bien un carácter simbólico y sirven para evidenciar las soluciones de las implicaciones. Lo mismo ocurre con los secretos de una familia, una suposición - pero no demostrada - de malos tratos o pruebas de paternidad.

También aquí el terapeuta debe comportarse con reserva y hacerle ver al cliente, y estar él mismo convencido de que las constelaciones no son un sustitutivo de la realidad. Por eso es mejor que las constelaciones estén basadas a ser posible únicamente en hechos conocidos.

LA PRESTACIÓN DE AYUDA

Muchos terapeutas quieren ayudar de verdad, salvar el mundo y crear el paraíso en la tierra. El deseo, la necesidad o la fuerza de querer ayudar a otros es la proyección de la necesidad interna del terapeuta de trabajarse a sí mismo.

Esa actitud de querer ayudar debe dejarse y transformarla para poder trabajar de una manera profesional con constelaciones familiares. Detrás de esta actitud hay mucho que no ha sido solucionado, generalmente una alteración en la balanza de dar y recibir entre padres e hijos.

El que quiere trabajar con constelaciones familiares, debe optar primero por constelar su propia familia en todas sus facetas y participar con frecuencia como representante. Sólo entonces conseguirá desarrollar esa actitud especial que se diferencia mucho de la actitud deseada en la mayoría de otros planteamientos terapéuticos.

Esta postura se distancia del “querer” y del “hacer”; y se toma “admitir” y “observar lo que se muestra” y desde ahí guiar la constelación. Todo ello requiere una conciencia basada en el corazón en lugar de una conciencia egoíca.

Esto sólo se consigue cuando alguien se “vacía” de las imágenes, de las viejas experiencias, y movimientos internos como emociones, voluntad o prejuicios. Se trata de trabajar a partir del “centro vacío”. La atención está a la vez dirigida y no dirigida, concentrada y abierta. Con esta actitud la esencia de la constelación emerge a la superficie de una manera espontánea, es decir se manifiesta.

ABSTINENCIA

Otro punto importante en la actitud del terapeuta es “renunciar a”, “el abstenerse de”. El que quiere cambiar algo de aquello que se manifiesta, se sitúa por encima de la realidad. Él quiere moldearlo o manipularlo según su visión o imaginación. Con ello trata de jugar a ser el jefe sobre la realidad e intenta subordinarla. Sólo el que se somete a la realidad y la acepta tal como se muestra, puede trabajar adecuadamente en constelaciones familiares. Él se abstiene de su propia voluntad.

Ésta es la actitud fenomenológica o bien la conciencia sin ego. El someterse a la realidad significa también despejarse del miedo por aquello que se manifiesta. Eso sólo se consigue, si el terapeuta reconoce su propio lado oscuro o destructivo, de lo contrario él no podrá hacerlo visible en sus clientes.

Las implicaciones más profundas tienen que ver generalmente con ese lado oscuro, la muerte y la destrucción y encubren el impulso del amor para que estos aspectos se puedan integrar en la conciencia sin prejuicios. En nuestro lado oscuro encontramos todo lo que no está resuelto, todo lo que inconscientemente llevamos consigo y todo lo que preferimos ignorar.



Muchos de los que prestan ayuda, temen su lado oscuro y prefieren mantenerse ocupados con el lado oscuro de sus clientes en vez de curar sus propias heridas y ser conscientes de sus propios aprendizajes. Solamente cuando trabajamos sin prejuicios y sin miedo, estaremos sintonizados con lo que se evidencia y podremos vivir en sintonía y armonía con lo que se muestra.

EL PRINCIPIO PERPETRADOR-VICTIMA

Un aspecto adicional importante en la fenomenología sistémica es estar “al lado del perpetrador”. Para poder encontrar soluciones en constelaciones familiares con temas como incesto y asesinato, el terapeuta tiene que estar libre del principio normal de evaluación de perpetrador-víctima. Él debe hacer un sitio en su corazón, para el malo, el diabólico y el marginado.

Si no está dispuesto o no está lo suficientemente consciente de ello, entonces no podrá solucionar adecuadamente la implicación que ocurre al excluir al perpetrador. Lo mismo ocurre con las lealtades inconscientes que el terapeuta conlleva desde su propio sistema familiar. Si el terapeuta todavía está implicado, por ejemplo, con su madre o padre en sus papeles de víctima, entonces será difícil para él tratar estos temas con sus clientes.

Esto pone en claro que, un terapeuta tiene que trabajarse profundamente así mismo antes de empezar a constelar. Esto presupone una transformación interior de una conciencia basada en el ego a una basada en el corazón.

PREGUNTAS DE OPCION MÚLTIPLE - LECCIÓN 1

Escoge una de las cuatro opciones.

1. El trabajo de constelaciones familiares se realiza:
 - a) Basado en la conciencia personal.
 - b) Al nivel del alma.
 - c) Al nivel de una conciencia colectiva.
 - d) Al nivel del entendimiento.

2. Cómo pueden percibir los representantes?
 - a) Independientemente.
 - b) Escuchando al terapeuta.
 - c) Escuchando al cliente.
 - d) Escuchando a otros representantes.

3. La fenomenología es una corriente en la filosofía que tiene su origen en:
 - a) Experiencias directas con vivencias.
 - b) Experiencias intuitivas de vivencias.
 - c) Experiencias directas e intuitivas de vivencias.
 - d) Indicaciones e instrucciones del terapeuta.

4. Morfogenésis significa:
 - a) Creación de la luz.
 - b) Creación de la forma.
 - c) Creación de lo abstracto.
 - d) Creación de lo concreto.

5. Durante un constelación el que constela sigue:
 - a) Las indicaciones de los representantes.
 - b) Las instrucciones del cliente.
 - c) Su sentido común.
 - d) Sus sentimientos y percepciones.

6. Una constelación funciona bien si:
 - a) Se habla mucho.
 - b) Se dan indicaciones sobre la postura física.
 - c) Se realiza sin palabras.
 - d) Se hacen de antemano dibujos o planes.

7. El que constela da a los representantes:
 - a) Un lugar sin mirar en una dirección determinada.
 - b) Un lugar y una determinada dirección para mirar.
 - c) Un lugar, una dirección determinada para mirar y una postura corporal.
 - d) Ningún lugar pero si una dirección determinada para mirar.

8. ¿Porqué se interrumpe una constelación a veces?
 - a) Porque se acabó el tiempo.
 - b) Porque la constelación no tiene fuerza.
 - c) Porque el representante no tiene ganas.
 - d) Porque la constelación se alarga demasiado.



9. Las frases clarificadoras son cortas afirmaciones que:
- Los representantes no entienden.
 - El cliente no entiende.
 - Son inventadas por el representante.
 - Reflejan la observación adecuada.
10. Toda la comunicación durante una constelación se vehicula por:
- Todos.
 - El representante.
 - El cliente.
 - El terapeuta.
11. El ritual mas utilizado en una constelación es:
- La reverencia delante del cliente.
 - La reverencia delante del terapeuta.
 - La reverencia delante de los padres.
 - De no hacer ninguna reverencia ante nadie.
12. El ser un representante ocurre siempre:
- Voluntariamente.
 - Obligatoriamente.
 - Según a quien le toque.
 - Consultándolo con los otros representantes.
13. ¿Pueden participar los verdaderos familiares en una constelación?
- Si, generalmente si.
 - Siempre.
 - No.
 - No hay diferencia.
14. ¿Deben los representantes dejar a un lado su propia voluntad y deseos?
- No porque están en un papel.
 - Si, porque en el papel también pueden pensar.
 - Si; así dejan sitio para los sentimientos de otros.
 - No hay diferencia.
15. ¿Que tienes que tener muy en cuenta como representante?
- Sacar tus propias conclusiones, y propias interpretaciones.
 - Discutir con los otros representantes.
 - Confiar en tus sentimientos tal como los has percibido.
 - No comunicarse nunca con el terapeuta.