

CONSTELACIONES FAMILIARES

Comprender el pasado para mejorar el futuro

Somos herederos de nuestra familia. Recibimos un legado genético, psicológico y conductual, pero también heredamos de nuestros antepasados los problemas que no lograron encajar. Este es el descubrimiento del psicoanalista alemán Bert Hellinger, padre de las constelaciones familiares. Una de nuestras redactoras asistió a una sesión de constelaciones y nos cuenta su experiencia.



Un grupo de unas diez personas desconocidas entre ellas se sienta en círculo en el aula del Instituto de Constelaciones Familiares Bert Hellinger de Madrid, dirigido por Brigitte Champetier, psicóloga y formadora de “consteladores”. La sesión empieza con una visualización de todo el sistema familiar, partiendo de los padres hasta los ancestros más lejanos, situados detrás de nosotros en infinitas hileras. Una mujer de 38 años llamada Sofia expone su caso: “Mi marido se suicidó hace seis años. Aparentemente lo he superado. He progresado mucho profesionalmen-



te y desde hace tres años mantengo una relación de pareja. Pero mi nostalgia es infinita, mis relaciones de pareja están siempre en la cuerda floja. Tengo la sensación de que no me permito abrazar la vida”.

Sofía se pone en pie y escoge una mujer que la representará a ella y la coloca en el centro de la sala, escoge a un hombre que representa a su pareja actual (Fernando) y lo coloca detrás de ella y elige a otro hombre que representa a su marido (Roberto) y lo coloca frente a ella. Después ella se sienta y contempla atenta la escena. Los actores, no saben nada

del individuo que “constela”, conectan a través de sensaciones, emociones y lenguaje no verbal con la historia familiar de esa persona. Así, Sofía cuenta estupefacta cómo el representante de Roberto de pronto empezó a moverse con la aceleración y el nerviosismo de su marido, repitiendo hasta sus gestos; o cómo la mujer que ejercía su papel sintió una carga tremenda en sus hombros y un nudo en la garganta, los síntomas que Sofía experimenta desde que murió su esposo. La escenificación del sistema familiar con sus conflictos y sus soluciones libera emociones here- ●●●

LA ESCENIFICACIÓN DE NUESTRO SISTEMA FAMILIAR, CON SUS CONFLICTOS, NOS AYUDA A LIBERAR MUCHAS EMOCIONES HEREDADAS



BERT HELLINGER, PSICOTERAPEUTA

“Elegimos por amor representar el papel de los excluidos de nuestra familia”

El filósofo y psicoanalista alemán Bert Hellinger lleva toda la vida dedicado a la experimentación de la conducta humana. Creador de las constelaciones familiares, es también autor de “Reconocer lo que es” (Herder), que contiene lo esencial de su filosofía y las constelaciones familiares.

Usted le da muchísimo valor a la herencia genética, ¿realmente cree que todos heredamos los conflictos de nuestros antepasados para poder resolverlos?

Heredamos los conflictos para mantener el equilibrio del sistema. Las nuevas generaciones de una familia eligen por amor, aunque de forma inconsciente, representar el papel de los excluidos, cargando con sus traumas y problemas.

¿La constelación familiar hace que consigamos desvincularnos de esa herencia que tanto puede llegar a pesar?

La constelación permite devolverle a los excluidos su papel en el sistema familiar, reconociéndoles y honrándoles, con lo que nosotros nos liberamos de la carga que llevábamos, transformándola y convirtiéndola en una potencialidad positiva.

Siempre se ha dicho que para los padres no hay nada más importante que los hijos. Sin embargo, su filosofía parece echar por tierra esto al concebir a los hijos como los auténticos protectores de los padres...

La familia tiene un orden jerárquico. Los hijos protegen y salvaguardan a los padres por amor. Si hay alguien que tiene sacrificarse, ese es el hijo. Mi experiencia me dice que los niños difíciles adoptan esos papeles para evitar que sus padres miren hacia el lugar vacante. Es como si les dijeran a sus antecesores: “Yo lo hago en tu lugar, yo miro a la muerte”; de esta manera, ellos acababan siendo como los que representan, también rechazados.

¿Qué sucede entonces en el caso de los niños adoptados que desconocen todo o casi todo sobre los miembros de su verdadera familia?

La adopción es uno de los procesos más duros que puede experimentar un niño. No hay que olvidar que todo hijo está vinculado a su familia, para bien o para mal. Los padres adoptivos deberán ser conscientes que respetar y reconocer la existencia de los padres biológicos de su hijo para que éste pueda crecer y desarrollarse de una manera sana y feliz.

●●● dadas, por tanto absurdas para nosotros, y hace que se tome contacto con síntomas, pensamientos y sentimientos de los que no se tenía constancia, haciendo que se expresen y, así, puedan sanarse.

Red de fidelidades

Las constelaciones familiares nacen de la práctica del psicoanalista alemán Bert Hellinger, que, apoyado en la terapia sistémica, considera que vivimos inmersos en distintos sistemas (familia, trabajo, país, ideologías...), “y estos procuran unir a todos sus miembros siguiendo unas directrices, los que no se adaptan a estas son excluidos. Pero de la misma manera que si nos cortaran un brazo nos dolería el cuerpo entero, cuando un miembro de una familia es excluido (por muerte violenta, porque no se le permite nacer, porque se le da la espalda o se le olvida), el resto de los familiares pagan por esa exclusión, puesto que la familia es un

“LO QUE NOS GUSTA DE NOSOTROS ES LA FIDELIDAD”, DICE LA PSICÓLOGA CHAMPETIER

sistema, un todo indivisible en el que cada uno de los miembros es un engranaje”, explica. Así, los nuevos miembros que nacen en ese sistema inconscientemente heredan la conducta y la forma de ser de los excluidos, manifestándose muchas veces en forma de síntomas dolorosos. “Somos una red de fidelidades –añade Brigitte Champetier–, lo que nos gusta de nosotros mismos, aquello con lo que nos identificamos, es fidelidad hacia los miembros acep-



Claves para entender a Hellinger

Debido a que esta psicoterapia se ha extendido mucho en Europa, han surgido diversos modos de abordarla que se separan del método original de Bert Hellinger. Este se caracteriza por los siguientes rasgos:

- **Respeto:** el psicoterapeuta debe tratar con sumo respeto a los pacientes y sus historias personales. Los juicios, las salidas de tono, las presuposiciones, están fuera de lugar.
- **El psicoterapeuta es el intermediario:** hay formas de "constelar" que apelan al psicodrama, haciendo que los participantes hablen entre sí. En el método de Hellinger, los participantes solo se comunican a través de gestos o expresando síntomas. Cuando hablan entre ellos, repiten el mensaje que les indica el "constelador".
- **Sintetizar el problema:** el problema se debe resumirse en una frase. Cuanto más concreto sea, más posibilidades de éxito hay.
- **Dejar pasar tiempo entre una constelación y otra:** se debe esperar una media de dos meses para realizar otra sesión, porque el inconsciente necesita ese tiempo para asentarla.

Instituto de Constelaciones Familiares. C/ Salamanca, 6- 1ºB. 28039 Madrid. Tel.: 91-425 23 29/660-34 38 39. bchampetier@insconsfa.com



Diferentes momentos de una sesión de constelaciones familiares.

tados; sin embargo, lo que nos hace daño, lo que nos avergüenza, lo que nos lleva a la enfermedad y al sufrimiento es lealtad a los miembros excluidos del sistema".

Reconciliarse con el pasado

"Constelar" implica desvelar lo oculto, reconocer y aceptar a los miembros rechazados y devolverles su papel en el sistema, lo que se traduce en la

desaparición del síntoma en la persona y en la transformación de la familia, ya que, como afirma Hellinger, "la constelación trabaja con el inconsciente personal y sistémico y tiene un efecto dominó, cuando un miembro de una familia cambia, esta transformación afecta a los demás".

En el caso de Sofia, la constelación le reveló que su marido, que padecía una depresión, había elegido la muer-

te por fidelidad a dos ancestros de la generación de los tatarabuelos, uno de ellos había asesinado a otro y de ahí procedía su bipolaridad, él representaba tanto a la víctima como al perpetrador (Bert Hellinger no se cansa de repetir que las enfermedades mentales proceden de asesinatos cometidos en el seno de la familia). El suicidio de su esposo había sumido a Sofia en la culpa, a pesar de sus esfuerzos por superarlo, seguía obsesionada por él.

"CONSTELAR" IMPLICA ACEPTAR A LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA QUE HAN SIDO RECHAZADOS

Por otro lado, su actual pareja, Fernando, se sentía culpable por amar a la mujer de un fallecido. Todos estaban rígidos, con síntomas de enfermedad y bloqueados. "La constelación se resuelve a través de la reconciliación y el reconocimiento", explica el psicoanalista.

Cuando el personaje que representaba la nueva pareja de Sofia se postuló ante Roberto (por indicación de la psicóloga) dándole las gracias y reconociéndole como el primer marido de Sofia y expresándole sus respetos, todo empezó a fluir entre los personajes. Después Roberto liberó a Sofia de su sentimiento de culpa, afirmando que su decisión nada tenía que ver con ella, le dio las gracias por su amor y la empujó a vivir su propia vida y a ser feliz.

Tres días después, Sofia nos comunicaba que su relación de pareja había empezado a mejorar notablemente al darse cuenta de que la felicidad no la trae nadie, que está en nosotros.

María José Álvarez