

Michel DIVINÉ

Cómo reconciliarse con la vida

Las constelaciones según Bert Hellinger

Del mismo autor:

100 vidas... 100 destinos. Éditions Guy Trédaniel. 2004

En el camino del alma. Éditions du Phénomène. 2006

Cada uno en su lugar. Encre 2010

La Comunicación Benevolente. Jouvence 2014

Las ediciones del fenómeno

17, allée du parc de la Bièvre

94240 L'Haÿ les Roses

www.constellation-familiale.eu

E-mail: info@constellation-familiale.eu

Traducción: Alicia Sanchez

Preámbulo

«A los momentos de gracia vividos en constelaciones»

En una asamblea de una decena de personas, Marie, de 45 años, me pregunta: «Me gustaría entender por qué me cuesta diferenciarme de mi madre». Le respondo: «¿Te gustaría cortar el cordón umbilical con tu madre? Elige a tres personas: una mujer para que te represente, otra para tu madre y un hombre para tu padre, y colócalos». Ella me pregunta: «¿Mi padre biológico?» «Sí, naturalmente», es mi respuesta.

Marie elige a tres personas y las coloca así en medio de la asamblea: su representante está frente a la representante de su madre y el representante de su padre está delante de ella a la derecha, un poco más atrás que su madre. Las flechas representan a las personas y la dirección de su mirada, los puntos indican el desplazamiento del padre.

Unos minutos después, el representante del padre avanza espontáneamente, gira a su derecha y se coloca detrás de la representante de Marie. La empuja hacia su madre. Como la representante de Marie tiene dificultades para avanzar, el representante del padre empuja más fuerte desde atrás. Cuando la representante de Marie está muy cerca de la de su madre, le pido que diga: «Mamá, por favor, abrázame». La representante de la madre abre los brazos y abraza a la representante de su hija que ha avanzado. La representante de Marie llora. Mientras tanto, el representante del padre retrocede y se coloca nuevamente atrás. Le digo a Marie, sentada a mi lado: «Antes de cortar el cordón umbilical, hay que tomarse el tiempo de sentirlo».

Unos minutos después, cuando la representante de Marie está en paz en los brazos de la representante de su madre, el representante del padre vuelve espontáneamente y se coloca suavemente a la derecha de la madre. La representante de la cliente mira a su padre y le dice: «Gracias». El padre está contento y sonríe. La representante se da la vuelta y se apoya en los dos representantes de sus padres.

Varias minutos después, un representante de su destino es colocado delante de ella. La representante de Marie avanza. El padre la mira y le dice espontáneamente: «Estoy contento cuando avanzas».

Marie reemplaza a su representante. Ella está colocada frente a la representante de su madre y repite después de mí las siguientes palabras: «Querida mamá, tomo todo de ti, completamente y todo lo que eso implica. Tomo la vida al precio que te costó a ti y que me cuesta a mí. Acepto tu don y lo honro. Lo he transmitido, como tú lo hiciste conmigo. Te acepto como madre y puedes tenerme como tu hija. Tú das, yo tomo. Tú eres la grande, yo soy la pequeña. Estoy contenta de que hayas elegido a papá. Ustedes son los padres que necesitaba. Solo ustedes y nadie más».

La escena vivida por la representante es retomada por Marie y los representantes de sus padres. Marie se gira hacia su «padre» y le dice «gracias». El padre sonríe. Marie se da la vuelta y ahora tiene la espalda apoyada en sus dos padres. Permanece así varios minutos. Más tarde, el representante de su destino es colocado delante de ella y Marie avanza lentamente

hacia el destino. Se detiene y se gira hacia su padre, quien, con un gesto lento, levanta la mano derecha, le muestra el camino y le dice: «Estoy contento cuando avanzas hacia tu destino».

Cierro la constelación diciendo a los representantes: «Les agradezco, pueden salir de los roles».

Una semana después, Marie me escribe: «Lo que he retenido es esta ternura finalmente compartida con mi madre en un contexto de reconciliación conmigo misma, con mis dos padres, y la posibilidad para mí ahora, de vivir mi vida con una mayor libertad o, dicho de otro modo, de ser yo misma y no prisionera de mi deseo de encontrar a mi padre que ya está ahí, dentro de mí. Estaba lista para vivir esta experiencia que sentí en mi corazón y en mi cuerpo. Fui tocada por el amor compartido con mis dos padres. Qué liberación».

Introducción

Acabas de leer el relato de una constelación que dirigí. Descubrí las constelaciones familiares de Bert Hellinger en 1999 con Marlis Grzymek-Laule. Lo recuerdo como si fuera ayer. Quedé asombrado y sigo sorprendido por el fenómeno. Soy ingeniero de formación, graduado de la Escuela Politécnica de París. Realicé una formación complementaria en ciencias en los Estados Unidos y trabajé durante 20 años en la industria en el campo de la construcción de fábricas e informática. Escribí libros sobre métodos informáticos. Para mí, el mundo era racional y "casi" todo podía explicarse.

Ya había incursionado en la terapia, en el análisis transaccional y en la terapia Gestalt. Pero ese día, estaba completamente desconcertado. Veía a personas reaccionar frente a mí como representantes de personas que no conocían en absoluto. Las personas elegidas tenían la misma historia que las personas representadas. Una mujer que representaba a la madre de un cliente tenía, al igual que la madre del cliente, un padre aviador. Mi hermano, nacido en Argelia, fue elegido, cinco minutos después de entrar en la sala, como representante de una persona que había ido a Argelia. Tantos fenómenos extraordinarios sin explicaciones racionales me dejaron atónito.

Además, este arte de apoyarse en el sentimiento de los participantes tiende hacia la reconciliación. Reintegra a los excluidos del sistema familiar, sin distinción: aquellos que murieron jóvenes, los suicidas, las víctimas y los persecutores, las mujeres que murieron en el parto y los niños abortados.

Se aplica a sistemas distintos de la familia, a sistemas reales como las empresas o a sistemas imaginarios como escenarios o cuentos de hadas.

Esto cambió el curso de mi vida, que creía completamente trazado. Ahora dirijo constelaciones familiares regularmente y sigo sorprendido. Continúo experimentando y probando nuevas técnicas eficaces y complementarias a las constelaciones familiares, tales

como la hipnosis de Milton Erickson, el EMDR de Francine Shapiro y la terapia del abrazo de Jirina Prekop.

Este pequeño libro es una incitación, o incluso una invitación, a una velada de descubrimiento que quizás cambie tu vida como cambió la mía. Su estructura es la siguiente:

- El primer capítulo explica diferentes prácticas que han contribuido a la aparición de las constelaciones familiares según Bert Hellinger.
- El segundo aborda el objetivo de las constelaciones, la reintegración de los excluidos del sistema familiar, y menciona las dinámicas que generan y algunas enfermedades asociadas con esta exclusión.
- El tercero describe el fenómeno que sienten los representantes durante la puesta en escena de una constelación familiar. Proporciona ejemplos de las diversas aplicaciones de este fenómeno.
- El cuarto desarrolla las particularidades de esta terapia y, en particular, la independencia necesaria entre el cliente y el terapeuta. He preferido el término "cliente" al de "paciente". Lo encuentro más igualitario y respetuoso de su destino.
- El quinto propone otras terapias breves complementarias a las constelaciones familiares. Quise que este libro fuera lo más sencillo posible. Feliz lectura.

Índice

Prólogo
Introducción
Índice

Capítulo 1:	Una terapia del recorrido de Bert Hellinger	El transgeneracional	origen original
Capítulo 2:	Reintegrar a los miembros excluidos del sistema familiar comprende los diferentes niveles de conciencia	miembros reconocidos y otros excluidos	del sistema familiar
Capítulo 3:	Apoyarse en el sentimiento de los representantes	de una constelación familiar	Seguir el "movimiento del alma"
	Preguntas sobre el fenómeno		
	Otras aplicaciones de la creación de un "campo"		
Capítulo 4:	Las particularidades de las constelaciones familiares	no comprender con la mente	

Independencia entre el cliente y el terapeuta
Una intervención rápida con efecto lento

Capítulo 5: Algunas terapias complementarias
La psicoterapia: traumas, creencias y comportamientos
Las condiciones del éxito
Algunas terapias eficaces complementarias

En conclusión, las claves del éxito
Bibliografía
Las constelaciones familiares según Bert Hellinger
Otras referencias

Capítulo 1: Génesis

Las constelaciones familiares abordan los traumas "transgeneracionales" que han afectado a personas de generaciones anteriores. Forman parte de las terapias familiares y ponen en escena a los miembros de esa familia.

Bert Hellinger se inspiró en descubrimientos de terapeutas fuera de lo común para desarrollar las constelaciones familiares. Un enfoque de las terapias transgeneracionales nos llevará a repasar el camino de Bert Hellinger.

Una terapia transgeneracional original

Muchos terapeutas han comprendido la importancia de la familia en la dinámica inconsciente. Milton Erickson, al igual que la terapeuta familiar Virginia Satir, hablaba de la constelación familiar. El niño, siendo el último en llegar a la familia, es el más permeable a los problemas familiares. Como "eslabón débil", hereda con mayor facilidad dichos problemas. En su sentimiento de omnipotencia, cree que al sacrificarse por amor al sistema, podrá salvarlo. Sin embargo, esta creencia es errónea.

La psicogenealogía

Se publican numerosos libros sobre el tema. Le dan importancia a las fechas de nacimiento, a eventos con resonancia, a nombres y apellidos. Por ejemplo, si el padre o el hijo llamado Gabriel muere y el siguiente hijo se llama Gabriel, el hijo reemplaza al padre o al hijo en el corazón de los padres. Ya no se permite existir para sí mismo. Los nombres son significativos: Sylvie, Gisèle, Christian, Agnès... para "Si él vive", "Ella yace", "El Cristo" o "Ángeles". Recuerdan a las personas desaparecidas que los padres inconscientemente buscan revivir. Esta técnica es muy interpretativa y aleatoria.

El psicodrama de Moreno

Para destacar los vínculos entre los miembros de una familia, algunos terapeutas tuvieron la idea de representar a los protagonistas de la historia o de un evento particular eligiendo representantes. El objetivo es representar en el espacio lo que está en la mente.

Muchas personas han utilizado esta técnica. El más conocido es Jacob Levy Moreno, un médico de origen rumano, quien en 1921 creó el "teatro de improvisación" en Viena. Su técnica, el psicodrama, ha sido adoptada en muchas terapias. Al representar el evento en la "realidad", el cliente vuelve a sumergirse en su propio trauma. Moreno hizo que una cliente que sufría accesos de ira en su hogar interpretara el papel de una prostituta, un papel fundamentalmente diferente al suyo. Sus accesos de ira comenzaron a desaparecer. En la mayoría de los psicodramas, a veces llamados esculturas, las personas interpretan su propio papel y el terapeuta analiza la situación según sus posiciones en el espacio. Su experiencia y perspicacia le permiten deducir un mensaje individualizado.

Las constelaciones de Bert Hellinger

En las constelaciones familiares de Bert Hellinger, el terapeuta o "constelador" se basa en el sentimiento de los participantes y en su eventual movimiento espontáneo, en el fenómeno que surge. La percepción prima sobre la interpretación. Bert Hellinger es un filósofo alemán nacido en 1925. Misionero en Sudáfrica, donde dirigía una escuela, más tarde practicó la dinámica de grupos, el psicoanálisis, el grito primordial, las constelaciones familiares y la hipnosis ericksoniana. Atento al fenómeno y a las resoluciones que surgían durante cada constelación familiar, paralelamente "teorizó" la filosofía subyacente.

El recorrido de Bert Hellinger

Las diferentes disciplinas practicadas por Bert Hellinger contribuyeron al surgimiento de las constelaciones familiares. En resumen, nuestro inconsciente, que busca nuestro mayor bien, ha sido afectado por varios traumas. Los más importantes son los eventos dramáticos que afectaron a los miembros de nuestra familia, por los cuales, por lealtad, queremos sufrir para restablecer un equilibrio imposible.

"Nuestro inconsciente es benevolente", decía Milton Erickson

Milton Erickson, psiquiatra estadounidense nacido en 1901, revitalizó la aplicación de la hipnosis en todo el mundo y la utilizaba en el 20 % de los casos. Tenía una definición simple del inconsciente: lo inconsciente es lo que no es consciente. "En hipnosis, dejas de usar tu

mente consciente; en hipnosis, comienzas a usar tu mente inconsciente. Porque, inconscientemente, sabes tanto e incluso más de lo que sabes conscientemente", decía Milton Érickson. El inconsciente es como un caballo y el consciente su jinete.

"¡Es él quien manda!" dice Richard Bandler, un estudiante de Érickson, sobre el inconsciente. El inconsciente es como un niño cargado de emociones. Sus características son las siguientes:

- Su intención siempre es positiva. Protege a la parte consciente, aunque esta última no siempre comprenda su intención. Cuando fumas, tu inconsciente tiene una intención positiva: desafiar a la muerte para olvidarla o recordarte a tu padre que murió de cáncer de pulmón después de fumar durante 35 años. Este comportamiento obviamente perjudica tu salud.
- Es extremadamente sensible a los símbolos y las metáforas. Como las historias que te contaban cuando eras niño, algunas aún tienen influencia. ¿Recuerdas el cuento del patito feo? Era un cisne. Tenía dificultades para aceptar a sus padres que no conocía.
- Entiende todo literalmente, sin negaciones. Por lo tanto, hay que hablarle claramente. Este punto es importante cuando se trata de reforzar las creencias positivas. ¿Preferirías "eres inocente" o "no eres culpable"? No me digas que no lo entendiste; no te creeré.

"Bert Hellinger, al igual que Érickson, le gusta utilizar metáforas, historias que uno de sus amigos le contó durante un viaje... Aquí tienes una."

"Un hombre se encuentra con un viejo maestro y le pregunta: '¿cómo te las arreglas para ayudar a los demás? Cuando la gente viene a consultarte sobre cosas que conoces poco, sin embargo, se van aliviados'. El maestro le responde: 'cuando alguien se detiene en el camino y se niega a avanzar más, no se trata de una cuestión de conocimiento. Está buscando seguridad donde se necesita coraje, y libertad de acción donde no tiene elección. Por eso da vueltas en círculos. El maestro se resiste a los artificios y las apariencias. Busca el centro, se recoge y espera: como alguien que ha extendido sus velas al viento, espera a que una palabra le llegue, una palabra que lo alcance y actúe. Entonces, cuando llega aquel que busca consejo, lo encuentra donde él mismo debería ir, y la respuesta les llega a ambos. Juntos, están escuchando'. Y el maestro añadió: 'el centro del que te hablo se siente como una gran ligereza del ser'."

"Nuestros traumas nos traumatizan", decía Arthur Janov

Cuando aparece un evento traumático, es urgente reaccionar, sea mediante la huida, la confrontación o una especie de parálisis, al igual que el camaleón. Este es el papel del cerebro primitivo o límbico. A veces, el peligro es tan grande que este evento queda grabado en este cerebro sin llegar al neocórtex, el cerebro pensante del ser humano. El cerebro límbico protege al neocórtex y evita que sea inundado por las emociones. Disocia a la persona para mitigar el dolor y permitirle reaccionar. No le pide que reflexione. El cerebro límbico tiene prisa.

Cuando una imagen o una sensación que evoca el trauma reaparece, el cerebro límbico (sobre)reacciona. Y cuando el trauma no ha cicatrizado, el individuo no comprende lo que le está sucediendo. Su reacción lo sorprende. El cerebro límbico ha declarado la emergencia y tomado el control, como el caballo ante el obstáculo que el jinete no ve.

Arthur Janov es un psiquiatra de origen checo que ha precisado el rol del cerebro límbico y del neocórtex en su libro «El cuerpo se acuerda». Las sensaciones externas llegan al cerebro límbico, que tiene una memoria «local». Cuando el trauma es violento y la emoción es demasiado «fuerte» para el neocórtex, se liberan endorfinas para impedir la subida de información demasiado desagradable. Existe, por lo tanto, una diferencia entre la memoria de los dos cerebros.

La cicatrización del trauma consiste en hacer coherentes las dos memorias, en actualizar la información entre el cerebro límbico y el neocórtex. Así, el individuo reaccionará en caso de emergencia de manera rápida y adecuada.

«Reproducimos escenarios de vida», decía Éric Berne.

El psiquiatra estadounidense Éric Berne se dio cuenta de que las personas interpretaban el mismo escenario en sus relaciones con los demás. Algunas personas siempre asumen el papel de víctimas, otras el de perseguidores y finalmente algunas como salvadores. Solo perciben sus vidas a través de este prisma.

- La víctima rechaza cualquier solución que la haga actuar y crecer. Su escenario será decir «sí, pero» a cualquier ayuda que intente ofrecerle un salvador. La víctima pensará «nadie puede ayudarme».
- El salvador busca una víctima a quien salvar y prefiere ocuparse del destino de los demás antes que del suyo propio. «Solo quería ayudarte» es otro escenario perdedor.
- Finalmente, el perseguidor busca el amor acumulando «sellos» negativos en lugar de tener alguno. Cuando juega a «Esta vez te tengo, bastardo», busca el detalle que, como una víctima, le permitirá enfurecerse. Justifica la rabia presente dentro de él haciéndose pasar por víctima y así evita enfrentarse a sus propias deficiencias, todo mientras mantiene la conciencia tranquila.

Éric Berne detalló así muchos escenarios o juegos posibles, juegos conyugales, sociales, sexuales o vividos en el consultorio.

- En el juego del alcohólico, éste quiere que lo regañen, su cónyuge lo persigue y tal vez inconscientemente quiere matarlo. El médico juega el papel de salvador.
- En el juego del terapeuta del tipo «invernadero» existe un respeto exagerado por los «sentimientos auténticos». El sentimiento se presenta al grupo como una flor rara cultivada en un invernadero y debe ser considerado con reverencia. Este juego evita la intimidad e incluso la búsqueda de una solución.

A cada escenario corresponde una creencia que afecta profundamente su vida. Una persona puede pensar inconscientemente que es peligroso tener hijos y, para respetar su creencia, no los tendrá.

"Estamos conectados por lazos invisibles," precisa Boszormeny Nagy

Boszormenyi Nagy, psiquiatra húngaro emigrado a los Estados Unidos, puso en evidencia la existencia, en las relaciones, de la búsqueda de un equilibrio inconsciente entre dar y recibir. Cuando una persona da, la otra se siente en deuda y culpable. Intentará restablecer el equilibrio o dar más. Así es como se construye el intercambio. Un proceso invisible de justicia está en marcha. Sentirse confiado en esta reciprocidad inmediata o diferida hace que el vínculo sea confiable. Así es como una pasión puede transformarse en verdadero amor.

Si uno de los dos compañeros proviene de un sistema en "déficit," por ejemplo, si es invidente o discapacitado, pedirá más de lo que puede dar a su pareja sin discapacidad. El equilibrio se rompe. Exige una deuda, que considera legítima, a la persona equivocada. Está retenido por lazos invisibles hacia los miembros de su sistema de origen y le es inconscientemente "leal." Es importante que restablezca en su sistema de origen un cierto equilibrio para encontrarse en una relación equitativa con su pareja.

En caso de separación de los padres, el niño quiere ser leal a ambos padres. Si hay contradicción entre los dos, aparece una división de lealtad. El niño está perdido o se encuentra en un callejón sin salida, porque ya no sabe de cuál de los dos debe recibir en prioridad. Si además los padres han sido malintencionados, el niño intentará compensar aún más: tratará de reparar comportándose como un padre hacia sus padres, queriendo salvar a sus padres. Toma el lugar de sus abuelos.

Una persona puede así, por lealtad, tomar el lugar de otra persona de su sistema para restablecer el daño que le fue hecho. Se cree todopoderosa. Pero en verdad, siembra el desorden. ¿Cómo restablecer el orden?

Capítulo 2: Reintegrar a los miembros excluidos del sistema

Una constelación es un conjunto de estrellas conectadas por líneas imaginarias, trazando una figura en la bóveda celeste. El cliente es una de estas estrellas situadas dentro de un sistema, este conjunto de personas con las que está ligado e interactuando. Las constelaciones familiares según Bert Hellinger sacan a la luz interacciones perturbadas y las armonizan reintegrando a un miembro, una estrella excluida del sistema familiar.

El sistema familiar comprende miembros reconocidos y otros excluidos

Siempre pertenecemos a un sistema, tal como la tierra al sistema solar. Los otros planetas son los otros miembros del sistema. Somos influenciados, no solo por los planetas cercanos, sino también por los planetas lejanos cuya existencia no conocemos conscientemente. Tenemos un sistema de origen, el de nuestros padres, y un sistema actual si estamos casados o tenemos hijos.

Los miembros del sistema de origen

Como un átomo y sus diferentes capas de electrones, estamos conectados a varios círculos de personas.

- El primer círculo está constituido por los miembros de nuestra familia de la misma "sangre": nuestros hermanos y hermanas de ambos padres, uterinos (de la misma madre) o consanguíneos (del mismo padre), nuestros padres, nuestros tíos y tías, nuestros abuelos y nuestros antepasados.
- Las personas que han cedido su lugar a miembros de la familia constituyen un segundo círculo. Este incluye a los anteriores compañeros de los padres, las personas que han trabajado o sufrido por la familia o los propietarios de objetos adquiridos injustamente. En este sentido, las personas expulsadas de casas forman parte del sistema de los ocupantes actuales.
- El tercer círculo comprende los "correspondientes" de las personas implicadas en eventos graves. Si, por ejemplo, un asesino forma parte de la familia, su víctima también será parte del sistema familiar. Y viceversa, el asesino es parte del sistema de los descendientes de la víctima. En algunas tribus amerindias, donde la palabra justicia es desconocida, el asesino vive dentro de la familia de la víctima. Así, no existe ningún excluido.
- Un último círculo incluye a aquellos que han estado fuertemente ligados a los anteriores. La guerra crea así vínculos poderosos. Los camaradas de combate o de cautiverio a menudo forman parte del sistema de los descendientes de los sobrevivientes.

No existe diferencia entre los vivos y los muertos. Como pueden imaginar, hay más muertos que vivos en un sistema familiar. Nuestra vida proviene de muchos antepasados: 2 padres, 4 abuelos, 8 bisabuelos. Cada uno ha existido y su vida ha contribuido a la nuestra. Podemos agradecerles y honrarlos por la vida que nos han transmitido.

¿Quién es excluido?

El excluido es aquel cuyo destino no es aceptado. Un evento trágico es a menudo el origen de esta exclusión. Es una desaparición que se considera injusta, como una mujer muerta en el parto, un niño que fallece joven o una persona que se suicida. También puede ser un miembro de la familia discapacitado, loco o que se fue al extranjero y fue deliberadamente olvidado.

Aquellos que han dado su vida por la familia, como los trabajadores forzados o los esclavos, también deben ser honrados.

Las víctimas son a menudo reconocidas, los asesinos lo son menos. Sin embargo, ellos forman parte del sistema y su naturaleza humana debe ser recordada para que las víctimas puedan estar en paz. Paradójicamente, aquellos que excluyen a menudo tienen buena conciencia y, en nombre de esa buena conciencia, se comportan como persegutores. Así, no benefician a la víctima en cuyo nombre pretenden hacer justicia.

En el sistema actual, los niños abortados o muertos jóvenes y los abortos espontáneos forman parte del sistema. En el caso de exclusión inconsciente, que evita vivir el dolor de la pérdida de un ser querido, deben ser reintegrados.

Las dinámicas: la derivación del vínculo de amor

Cuando un vínculo de amor ha sido interrumpido, cuando un miembro ha tenido un destino difícil que sus descendientes no han aceptado ni mirado, una persona puede entonces querer representarlo para devolverlo a la conciencia del sistema. El sistema mira a la persona no integrada y otra toma inconscientemente su lugar para recordarla.

Tomemos el caso de una mujer cuyo padre perdió a su madre cuando era joven. En una constelación, el padre siempre mira a su madre y no mira a su hija. La hija entonces se pone inconscientemente en el lugar de la madre para ser vista por su padre. El objetivo de la hija es hacer feliz a su padre al ver a su madre, a quien extraña. Desafortunadamente, al actuar así, la hija no resuelve nada, solo perpetúa la ilusión de vida de la madre en la mirada del padre. Él no hace el duelo de su madre. Se niega a sentir el dolor y abrir su corazón. Piensa "Mamá, no necesito a nadie". Paradójicamente, excluye a su madre.

Una constelación pondrá orden si el padre acepta la muerte de su madre. Podrá decirle "Mamá, me has hecho mucha falta". Al ir a sus brazos, hace que el amor vuelva a fluir, el vínculo entre su madre y él. Entonces es libre de ver a su hija, quien puede así permanecer en su lugar y en vida.

El vínculo directo, la derivación entre la hija y la abuela paterna, puede entonces ser abandonado cuando la hija le dice a su abuela "mírame con benevolencia si tengo un destino más ligero que el tuyo". Y la abuela responde "me das un lugar en tu corazón, eres libre". Los vínculos originales, (abuela paterna, padre) y (padre, hija), son restablecidos. La hija ha reintegrado su lugar y entonces es libre para vivir su destino. Puede conocer a un hombre que puede vivir y quedarse con ella, a diferencia de la madre que no se quedó con su hijo. La creencia negativa, que viene de lo que vivió la abuela, puede ser cambiada en creencia positiva, en forma de una autorización la mayoría de las veces. Lo que existió ya no necesita reproducirse.

Algunas dinámicas familiares

Se presentan en forma de juramento a un ser querido. Las más comunes son "te lo recuerdo", "te sigo en la muerte" y "mejor yo que tú".

Te lo recuerdo

Esta dinámica recuerda al ser amado a los ojos de quien lo busca inconscientemente, como en el caso anterior de la muerte de la abuela paterna. Por amor, el niño va a recordar a un ser querido excluido del sistema al adoptar inconscientemente su comportamiento. Así, puede tener la misma enfermedad o una enfermedad atenuada. Si el excluido, por ejemplo, perdió una pierna en la guerra, el niño puede romperse un dedo del pie en un accidente.

A menudo puede recordarlo mediante una enfermedad de la piel. Un caso muy común es el recuerdo de una separación tomada a la ligera de la cual uno de los dos padres es responsable. El eczema del hijo va a recordar a un ex-amante, el compañero o el enamorado que la madre tiene dificultad para olvidar. El hijo también puede tener picazón en el pie, asma o una leve alergia.

Te sigo

En este caso, la persona sigue en la muerte al ser amado. Si el padre ha muerto joven, el hijo puede querer reunirse con él e ir al paraíso. Inconscientemente se pregunta "padre, ¿por qué me has abandonado?" Así, los niños adoptados que no conocieron a sus padres a veces quieren reunirse con ellos en el cielo y se suicidan. También pueden estar simbólicamente más cerca de Dios el padre al convertirse en pilotos de ULM o de avión, como Antoine de Saint-Exupéry, quien perdió a su padre a los 4 años.

Ocurre que uno de los padres, al desarrollar un cáncer, va a reunirse con un hijo o una hija que murió joven. Puede ser un cáncer de testículos, como fue el caso de Gerd Hamer, inventor del decodificación biológica, después de la muerte de su hijo, o un cáncer en la mandíbula, como en el caso de Freud después de la muerte de su hija Sophie.

En el siguiente famoso extracto de la obra Hamlet, Shakespeare representa bien el dilema de un hombre que ha perdido a un ser querido que quiere reunirse con él...

"Ser o no ser, esa es la cuestión. (...) Morir... dormir, nada más;... y decir que con este sueño ponemos fin a los males del corazón y a las mil torturas naturales que son el legado de la carne: eso es un desenlace que debemos desear con fervor. Morir... dormir, dormir! ¡Quizás soñar! Sí, ahí está el problema. Porque, ¿qué sueños pueden venirnos en ese sueño de la muerte, cuando estamos libres del abrazo de esta vida? Eso es lo que debe detenernos. Es esa reflexión la que nos lleva a la calamidad de una existencia tan larga."

¿Morir o dormir? Aquel que ha perdido a un hermano, una hermana o un hijo, como Shakespeare, teme detenerse un instante. Confunde dormir con morir. Detenerse y descansar significan para él morir y reunirse inconscientemente con el difunto que le es querido, incluso si no lo conoció. Algunos recurren al suicidio para reunirse con él.

Mejor yo que tú

El niño todopoderoso cree poder salvar a sus padres sacrificándose en su lugar. Es la historia de Pulgarcito que protege a sus hermanos y hace el trabajo de su mamá. En el cuento de Perrault, se vuelve rico y regresa con sus padres. Es la ilusión de un cuento de hadas. El niño es pequeño y los padres son grandes. Permanecer pequeño y humilde es una garantía de seguridad para el niño y saber inclinarse ante sus padres es esencial. Un niño puede morir joven cuando sabe que su abuelo tiene cáncer. Cree que lo salva. Así es como un nieto de Freud murió poco después del diagnóstico de cáncer de mandíbula de su abuelo.

Otras dinámicas

La identificación con una persona excluida del sistema familiar es trágica cuando esa persona es un asesino o una víctima. Así, un miembro de la familia de un asesino puede identificarse con la víctima. A la inversa, un miembro de la familia de una víctima puede identificarse con el asesino. Siempre es preferible aceptar simultáneamente a la víctima y al asesino. El que más necesita amor es el asesino. Así, una persona perteneciente a un pueblo perseguido, pero cuyo ningún ascendiente ha muerto, puede tomar la antorcha y perseguir entonces a los "adversarios del pueblo perseguido". Y el juego continúa en pura pérdida. Si tienes o crees tener asesinatos en tu familia, imagina a víctimas y perseguidores en paz, mirándose o con los ojos cerrados. Esta imagen te liberará.

En el caso de una mujer muerta en el parto, el hombre es percibido como un asesino responsable de la muerte de su esposa. Los descendientes varones preferirán no casarse por miedo a matar a sus esposas y algunas descendientes preferirán no tener hijos para permanecer vivas.

Los suicidas también influyen en el destino de los descendientes. Necesitan ser vistos, porque a menudo no comprenden el origen de su acto. Los descendientes deben entonces darles las gracias, aunque no comprendan su gesto. Sin esta palabra simbólica, tendrán tendencia a querer ser vistos a toda costa para evitar no existir, sentirse transparentes. Así existen personas que quieren parecer perfectas sin el menor defecto y ser vistas por todo el mundo. No comen, siguen dietas rigurosas y quieren mostrarse en la televisión, ser actores de teatro o cine. Para ellas es una cuestión de vida o muerte.

Las enfermedades o el amor orientado hacia la muerte

Vamos a distinguir 3 casos según su origen: personal, parental o sistémico.

Culpabilidad personal

En este caso, la persona quiere morir a raíz de un evento del cual es o se siente responsable. Cuando la persona quiere morir, es inconscientemente; por lo tanto, tendrá accidentes,

problemas de dinero que le impedirán vivir correctamente o desarrollará una enfermedad degenerativa como un cáncer.

- Para una mujer, un aborto es a menudo la causa. Inconscientemente, la persona quiere morir y reunirse con el niño abortado. También puede ser un niño que murió joven cuyo destino el padre no asume y se siente culpable, especialmente si es discapacitado o padece una enfermedad genética hereditaria.
- Para un hombre, esto proviene más a menudo de la muerte de una persona de la que se siente responsable, incluso si es inocente. Puede ser en la guerra, en un accidente de trabajo o en una situación de supervivencia mientras otras personas mueren. Otros casos bastante frecuentes son una quiebra personal, un bien mal adquirido en detrimento de otras personas, expulsadas de su casa, por ejemplo.

Vínculo con los padres

Un niño necesita a sus dos padres, especialmente a su madre, para sentirse protegido.

- Si el vínculo con la madre o el padre se interrumpe en los primeros tres años, el niño puede sentir un vacío interno y una desconexión con la vida. Esto puede manifestarse en problemas como el asma o las alergias. Si el niño no se apoya emocionalmente en sus padres, puede desarrollar problemas de espalda. Si los rechaza, es probable que experimente depresión, ya que al rechazarlos, también se rechaza a sí mismo, creando un vacío interno.
- Si sus padres tenían opiniones contradictorias, él se encuentra atrapado en un conflicto de lealtad. “¿En quién puedo confiar?” ¿Qué soluciones adoptar? La primera es disociarse de las dos creencias opuestas. La segunda es adoptar un comportamiento contradictorio. Por ejemplo, el niño come por la madre y vomita por el padre. Esto puede ocurrir cuando los padres se separan. El niño no logra integrar a sus dos padres y se vuelve bulímico. La solución es imaginarse en el regazo del padre, comiendo por la madre. Así, los dos padres están simbólicamente unidos dentro del hijo común.
- Si uno de los padres desea morir, el niño a veces quiere desaparecer en su lugar. Una hija puede hacerlo por su padre desarrollando anorexia, o por su madre desarrollando cáncer de mama. Esto refleja la dinámica de "mejor yo que tú".

Lo importante es reconciliarse con ambos padres y llevarlos juntos en el corazón. Aquí hay un texto frecuentemente utilizado en constelaciones familiares. Úsalo sin moderación, todos los días durante la primera semana, mientras te miras al espejo por la mañana. Te reconectará con la vida.

Querida mamá:

Te lo tomo todo, completamente y con todo lo que eso implica.

Tomo la vida al precio que te costó y que me cuesta a mí.

Haré algo con ella para complacerte.

Tu regalo no habrá sido en vano.

Lo conservo y lo honro, y si puedo, lo transmitiré, como tú lo hiciste conmigo.

Te tomo como mi madre y puedes tenerme como tu hijo.

Me convienes tal como eres y yo soy el hijo que te conviene.

Tú eres la grande y yo soy el pequeño. Tú das, yo recibo.

Querida mamá, estoy feliz de que hayas elegido a papá. Ustedes son los padres que necesitaba, ustedes solos y nada más que ustedes.

Y haces lo mismo para papá:

Querido papá:

Te lo tomo todo, completamente y con todo lo que eso implica.

Tomo la vida al precio que te costó y que me cuesta a mí.

Haré algo con ella para complacerte.

Tu regalo no habrá sido en vano.

Lo conservo y lo honro, y si puedo, lo transmitiré, como tú lo hiciste conmigo.

Te tomo como padre y puedes tenerme como hijo.

Me convienes tal como eres y yo soy el hijo que te conviene.

Tú eres el grande y yo soy el pequeño. Tú das, yo recibo.

Querido papá, estoy feliz de que hayas elegido a mamá. Ustedes son los padres que necesitaba, ustedes solos y nada más que ustedes.

Dinámica sistémica

En la dinámica “sistémica”, recordamos a un ser diferente a los padres. Podría ser un hermano fallecido, un tío o una tía muertos, una mujer que murió al dar a luz, un asesino o una víctima, un suicida, o alguien cuya muerte no ha sido aceptada. Así, el cáncer es muchas veces una enfermedad del amor que nos permite reencontrarnos con un ser querido. La enfermedad y su “vibración” nos recuerdan que estamos excluidos. Los suicidios atraen suicidios. Las mujeres que mueren durante el parto generan miedo, y sus descendientes se protegen del embarazo mediante miomas, esterilidad o celibato. Encontramos nuestras tres creencias principales:

- “Te recuerdo” puede provocar problemas en la piel o reactivar la enfermedad del olvidado. Estas son enfermedades del amor más que hereditarias. Cuando la persona recordada es víctima o agresor, las consecuencias son más graves. Una persona con autismo, esclerosis múltiple o epilepsia puede recordar a un asesino; la enfermedad “protege” de la violencia. Una persona con esquizofrenia recuerda un asesinato entre dos familiares y representa a ambas personas, lo que la confunde. La confusión cesa cuando ambos se reconcilian y encuentran paz.
- “Te sigo” o “mejor yo que tú” provocan accidentes, cáncer o suicidio. Un hermano o hermana fallecido provoca dificultades para afrontar la vida y el éxito. El sobreviviente se siente culpable por vivir y desea “morir” para ser visto por sus padres, o se niega a descansar por miedo a morir como su hermano. “Vivo un poco más y luego me reuniré contigo” es una frase reconfortante que los vivos pueden decir a los muertos, incluso si no los conocieron.

La solución es incluir a todos los miembros de la familia.

La solución es honrar a los excluidos, devolverles su lugar y dejarles descansar en paz. He aquí una meditación de B. Hellinger que reconcilia a los vivos y a los muertos.

Cierra los ojos, reúnete en tu centro, en el centro vacío, y desciende al reino de los muertos. Están ahí, acostados, toda tu familia. Algunos pueden tener los ojos abiertos y mirarte con una petición. A algunos les dices: "Te veo. Te honro. Veo lo que te hicieron. » O: "Veo lo que les hiciste. Te doy el honor debido a los muertos, el honor de ser igual a los demás, el honor de que puedas tener paz, como todos los demás, el honor de que seas parte, el honor de que reconozco: soy como tú, el honor lo pongo en orden, lo que aún falta por ordenar para ti. Luego, dirige la mirada hacia una luz lejana, muy distante. Inclínate profundamente ante ella, en silencio, con humildad, y retírate despacio, como quien ha entrado en un territorio prohibido. Avanza lentamente hacia atrás, hasta que finalmente sientas que has regresado a casa, entre los vivos. Después, reconéctate con tu centro, gira, siente la luz de manera diferente, abre los ojos y obsérvala.

Los diferentes niveles de conciencia.

Consideramos al menos tres niveles de conciencia: individual, familiar y una súper conciencia, que puedes descubrir al asistir a constelaciones familiares. También existen otras conciencias de grupo, como las de países, comunidades científicas, filosóficas, psicoanalíticas, políticas, deportivas o religiosas. Tienes muchas opciones para explorar.

Conciencia individual: bien y mal, buena y mala conciencia.

Cuando el niño nace, acaba de pasar nueve meses en el vientre de su madre. Para él, esta es su conexión original. Sin esta conexión, el niño no está vinculado a la vida. Necesita sentirse parte de un sistema para sobrevivir. "¿Cómo puedo vivir sin mamá?". Hará todo lo posible para mantener ese sentido de pertenencia, respetando las reglas del clan, incluso si no tienen sentido para él. Estas reglas pueden ser familiares o comunitarias y varían desde normas simples, como "no comer manzanas", "no caminar desnudo", "no beber", "no fumar" o "no matar", hasta otras más sofisticadas, como "no llevar barba" o "sí llevar barba", "recitar tres oraciones al día", "no cocinar al cabrito en la leche materna" o "no tocar cadáveres". Todo depende del clan al que pertenezcas.

Cuando respeta sus reglas, el individuo se siente bien. Cuando no los respeta se siente mal, culpable y tiene mala conciencia. Incluso tiene buena conciencia al excluir a los miembros que no respetan las reglas del clan. Puede dejarse llevar por el entusiasmo de la comunidad, como un aficionado en un estadio de fútbol. Está fuera de sí y puede incluso matar con la conciencia tranquila. Para pertenecer, un miembro también está dispuesto a ponerse en el lugar de una persona excluida para recordarla. Es un vínculo de amor. Este vínculo puede ser mortal, pero el miembro se siente todopoderoso dentro del grupo.

Conciencia familiar: mantener vivo el clan e incluir a todos sus miembros

Esta conciencia sistémica tiene como objetivo mantener la coherencia y la supervivencia de los miembros del grupo. Incluye a todos los integrantes del grupo. Cuando un miembro es excluido, intenta reintegrarlo respetando el orden de llegada de los miembros al sistema. Ella está en paz cuando todos están en su lugar.

La conciencia familiar se perturba cuando un miembro recién llegado quiere sustituir a uno antiguo para volver a llamarlo. Entonces no se respetan los lugares. ¿Cómo restablecer el orden? Apelando a una conciencia superior que reconcilie a los excluidos respetando el orden de precedencia.

Superconciencia: mantener vivos a los miembros vivos y a los muertos en paz

Aquí es donde entra en juego una conciencia sin juicio, sin bien ni mal. Es necesario ascender a esta conciencia donde cada uno está en su lugar original y se libera de la noción primitiva del bien y del mal. Como dijo Jesús, “amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen, para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos; porque él hace salir su sol sobre buenos y malos, y hacer descender su lluvia sobre justos e injustos...” Mateo 5, 43,47. La constelación deja actuar a esta conciencia, simplemente, la que Bert Hellinger llama “gran espíritu”, “gran alma” o “gran todo”, la que reconcilia y sirve a la vida. Ella es quien actúa en la constelación familiar. Sólo hay que estar atento y dejarse llevar por esta fuerza.

Otros sistemas

Otros sistemas existen y tienen una ley de equilibrio entre sus miembros. Para algunos, como las empresas, la reintegración de los excluidos es menos importante que en el sistema familiar. Vamos a explicar dos de ellos, la pareja y el negocio.

El sistema de “pareja” implica un intercambio a largo plazo

Un nuevo sistema “humano” se crea cuando una pareja se casa, vive junta o tiene un hijo. En el origen de este sistema existe un “capital” de amor entre dos personas. Luego, dos sistemas “chocan” para formar un tercero que tiene prioridad sobre los dos anteriores.

El texto que compartiste se entiende bastante bien, pero podría beneficiarse de algunos pequeños ajustes para mejorar la claridad. Aquí te lo presento con algunas correcciones:

Inclusión de dos sistemas equivalentes.

Es necesario encontrar un nuevo equilibrio. Cada miembro de la pareja acepta el sistema del otro, le cede espacio y renuncia a parte de su propio sistema original. “El hombre protege a su mujer, está al servicio de la vida y la feminidad, y la mujer sigue al hombre en su país, en su lengua”, señala Bert Hellinger.

El amor existe... equilibrado. Este equilibrio entre dar y recibir, entre hombre y mujer, garantiza el amor. Uno da, el otro recibe y, porque ama, devuelve un poco más. Este intercambio es amor, y hace crecer el capital inicial.

También se respeta la precedencia: el vínculo de amor entre los padres precede al que existe con los hijos. La relación de pareja se forma antes que la relación parental, y cuando los padres fortalecen este vínculo, a los niños les va bien. Esto debería reconsiderarse en el caso de una familia mixta, donde el vínculo parental previo tiene prioridad sobre el segundo matrimonio. Los hijos del primer matrimonio tienen prioridad sobre la nueva pareja.

Inclusión de nuevos miembros

Los hijos no pueden devolver la vida que recibieron de sus padres. Solo pueden aceptar este regalo y agradecerlo. Más adelante, lo transmitirán al tener hijos o al ponerse al servicio de otros.

Inclusión de miembros no honrados

En este nuevo sistema, pueden repetirse acontecimientos trágicos o riesgos de exclusión. Por ello, los niños con discapacidad, fallecidos jóvenes o que fueron abortados deben ser honrados; de lo contrario, serán excluidos. Los padres deben llevar esa carga juntos y darles un lugar en su corazón. Ahí radica la solución.

A diferencia de la familia de origen, donde la relación de los hijos con los padres es vertical, la relación entre socios es equilibrada, como la que existe entre un empleado y su empresa.

El sistema "empresa" honra a los antiguos empleados

La empresa es también un sistema compuesto por miembros. Sus leyes se asemejan más a las de una pareja que a las de una familia, donde los hijos toman la vida de los padres sin poder devolverla. Los empleados de una empresa "toman" el dinero a cambio de su trabajo, pero no están vinculados eternamente; pueden irse cuando lo deseen.

Se aplican las mismas leyes: honrar a los creadores y a quienes nos precedieron, y respetar el equilibrio entre dar y recibir.

Honrando a los fundadores

Al igual que los padres biológicos, los fundadores deben ser honrados. Se arriesgaron al crear la empresa. Los empleados deben reconocerlos y respetarlos.

Honrar a los empleados anteriores

Al igual que con los hermanos, se debe respetar el orden de llegada a la empresa. Incluso alguien jerárquicamente superior debe reconocer, si llegó último, que está "detrás" de los demás, en un sentido sistémico.

Un sistema equilibrado

Si la empresa recibe más de lo que da a un empleado o gerente, o si un empleado recibe más de lo que aporta a la empresa, el sistema se desequilibra. En ese caso, el puesto queda "excluido". Incluso una persona competente no podrá ocupar el cargo y tener éxito, a menos que restablezca el vínculo dañado entre la empresa y quien no ha sido honrado.

El siguiente capítulo ilustra esta teoría con ejemplos prácticos.

Capítulo 3: Confiar en los sentimientos de los representantes

Las constelaciones familiares se basan en un fenómeno que escapa al control del terapeuta. Cuanta menos intención tenga, más deja espacio para que el fenómeno se desarrolle y permita la reintegración de los excluidos del sistema familiar.

El desarrollo de una constelación familiar

En una constelación, las personas se ubican en el espacio. Son guiadas por sensaciones que corresponden a las de aquellos a quienes representan, aunque desconozcan su historia. Es como si se levantara el telón de un teatro, donde lo oculto se revela durante un "espectáculo". La constelación se despliega en varios actos: un inicio, una serie de movimientos y un final, que a menudo lleva a una resolución.

Configurar representantes

La persona que desea una constelación elige a personas para representar a miembros de su sistema familiar o símbolos sugeridos por el terapeuta, en un grupo que puede variar de 4 a varios cientos de personas. Así, ubica a representantes para su padre, madre, la vida o la muerte. El término alemán original "Familienaufstellung" significa "establecimiento familiar". El "cliente" también coloca a un representante de sí mismo. Luego, el terapeuta espera que el fenómeno se manifieste o reciba información.

Las diferentes mesas de representantes, la prueba de lugares por parte del facilitador

Las personas que asumen los roles experimentan diversas sensaciones: pueden sentir frío, calor, mirar hacia arriba, apartar la vista del suelo o, por el contrario, sentirse atraídos por él. Algunos aprietan los puños con ira, tiemblan de miedo o incluso sienten deseos de tirarse al suelo y morir. Este es el fenómeno en el que se basan las constelaciones familiares, según Bert Hellinger.

Los representantes experimentan sentimientos. Al principio, suelen preguntar: "¿Se trata de mí o del puesto?" La respuesta proviene del rol que desempeñan. Si la historia del representante es similar, inconscientemente se beneficia de ella sin hacer preguntas innecesarias.

El facilitador ajusta los roles, moviendo a los representantes o agregando personas. La incorporación de un miembro excluido frecuentemente genera una relajación general en los representantes. Se pronuncian palabras para restaurar los vínculos dañados dentro del sistema. A veces, estas palabras surgen de manera espontánea, siendo primitivas y actuando en el inconsciente. Algunos ejemplos incluyen:

- Un hombre que perdió a su madre cuando tenía dos años dice: "Mamá, te extrañé mucho."
- Un hijo le dice a su madre que quiere morir: "Mamá, bendíceme si sigo con vida" o "Te dejaré ir, con amor."
- Una madre le dice a su hijo abortado: "Te agradezco por haberme hecho espacio. Te doy un lugar en mi corazón."

Cuando la constelación se detiene, el cliente se reintegra a su lugar.

El fenómeno suele llevar a una resolución, aunque no siempre es el caso. Por ejemplo, una madre puede sentirse mejor acostada junto al "niño" abortado que de pie, prefiriendo morir para reunirse con él en lugar de vivir. El mensaje es claro para el cliente, quien conserva su libre albedrío.

Con frecuencia, el cliente se ha identificado con un antepasado en su sistema familiar. Encuentra su lugar, al igual que el antepasado. Luego acepta plenamente su sistema y a sus dos padres, obteniendo fuerza al confiar en ellos. La vida, dada por sus padres, está detrás y dentro de él, mientras que la muerte o su destino se encuentran frente a él. Avanza libre de ataduras, integrando lo que antes rechazaba. Está creciendo.

— Schéma —

Entonces, el cliente queda "reasociado". Ocupa el lugar de la persona que lo representó y toma conciencia de una imagen ordenada que le aporta paz y fuerza. Una imagen simple es sentir a tu familia detrás de ti, de donde proviene la vida.

Cierra los ojos e imagina... tus padres detrás de ti... tu padre está detrás de ti a la derecha, tu madre está detrás de ti a la izquierda. Tu padre se apoya en sus padres, su padre detrás de él a su derecha y su madre detrás de él a su izquierda. Asimismo, tu madre tiene a su madre a la izquierda y a su padre a la derecha. Etcétera.... Todos tus antepasados están detrás de ti. La línea paterna está en el borde exterior derecho y la línea materna está en el borde exterior izquierdo. Tus padres se hacen a un lado y tú das un paso atrás. Sientes a tu padre, vivo o muerto, a la derecha y a tu madre, viva o muerta, a la izquierda. Respira hondo y da un paso atrás. Estás al nivel de tus abuelos; desde tu abuelo paterno a la derecha hasta tu abuela materna a la izquierda. Míralos desde el fondo de tu corazón. Siente cómo ellos también están dentro de ti. Sigue retrocediendo y retrocediendo en el pasado, reconectándote con tus antepasados. Ve con tus 8 bisabuelos. Todas estas personas dieron su vida por ti. Es gracias a ellos que existes. Todos están dentro de ti. En algún momento, siente la presencia cariñosa de uno de tus antepasados. Respira y siente el mensaje, el regalo que él te hace. Tómate el tiempo para apreciarlo inconscientemente. Este es un nuevo recurso para ti. Dale las gracias y vuelve al presente, paso a paso, avanzando con este regalo hacia tus abuelos y luego hacia tus padres. Finalmente, regresa a tu lugar y siente toda esta energía detrás de ti que te permite avanzar.

Digerir y salir del papel.

En las constelaciones, al menos al principio, salirse de un rol es difícil, especialmente cuando no representas al cliente. Es posible que algunos representantes sigan molestos mientras el representante del cliente está en paz. Lo importante es el sentimiento del representante del cliente, no de su bisabuelo. Sentí frío al día siguiente de una constelación, tras haber representado a un soldado que murió en Stalingrado.

Informa este tipo de persistencia de sensación al facilitador. Él puede ayudarte a salir del papel inclinándote ante el destino de la persona que representaste y avanzando hacia tu propio destino.

Sigue el "movimiento del alma"

En esta técnica, desarrollada por Bert Hellinger, el terapeuta se basa en el movimiento espontáneo de los representantes y solo interviene de manera moderada. Se pronuncian pocas palabras y el facilitador hace mínimas preguntas. El silencio favorece la aparición de este movimiento, como si la energía fluyera a través del cuerpo en lugar de las palabras.

Bert Hellinger explica: "El terapeuta da un paso atrás y deja espacio para que surjan movimientos más profundos. Aquí, el terapeuta no sigue una imagen clara ni busca una meta específica... Cuando comprende estos movimientos profundos del alma, puede retirarse y confiar en ellos. A veces, una intervención es adecuada, pues el terapeuta también está expuesto a esos movimientos profundos. Si el movimiento se detiene, un terapeuta atento puede inspirarse para saber el próximo paso, interviniendo en ese momento preciso para permitir que el movimiento continúe".

Ejemplos de movimiento del alma.

Una madre tiene tres hijos, dos de los cuales son discapacitados. Ella me pregunta qué puede hacer por ellos. Coloco a los representantes directamente: la madre frente a su destino y un representante de los dos hijos frente a su propio destino. Así, una persona puede representar a varias personas o incluso a una generación entera.

— Schéma —

La madre y su destino no se conectan. Se miran a los ojos. El destino de la madre observa a los hijos, mientras que ella mira el destino de sus hijos. El representante del destino de los hijos pide al representante del destino de la madre que observe a la madre, y el representante de los hijos pide al de la madre que mire su propio destino. La madre finalmente mira su destino, pero su destino sigue mirando a los hijos.

El destino de los hijos, espontáneamente, quiere cambiar de posición. Se gira hacia la derecha, y el representante de los hijos lo sigue, colocándose enfrente. El destino de la madre también gira hacia la derecha, siempre mirando a los hijos. Así, el representante de la madre se enfrenta finalmente a su propio destino. Llegamos a la siguiente configuración.

— Schéma —

Cuando la madre avanza hacia su destino, el destino de los hijos retrocede y los hijos avanzan. El representante de los niños dice entonces las siguientes palabras sugeridas: "Mamá, cuando tú avanzas hacia tu destino, yo puedo avanzar hacia el mío". El cliente reemplaza a su representante, se pronuncian las mismas palabras y la constelación se interrumpe.

En esta constelación, sabíamos quiénes eran las personas representadas. En las constelaciones del movimiento del alma, a menudo se añaden representantes cuyo rol es desconocido, lo que genera más preguntas sin respuesta. Lo más extraordinario es que este movimiento reintegra casi espontáneamente a los excluidos.

Recuerdo una constelación en la que la persona había escenificado su enfermedad, la epilepsia, y su causa. La primera pareja de su madre era epiléptica. La escena inicial incluía a tres personas: su representante, detrás de él una mujer que representaba la enfermedad, y detrás de ella, otra mujer que representaba la causa de la enfermedad. El representante de la enfermedad miraba hacia abajo. Luego puse en el suelo a una persona que sufrió convulsiones. Posteriormente, coloqué a varias personas de pie, siguiendo mi intuición, y estas personas comenzaron a moverse en todas direcciones. Fue un caos total. Al cabo de unos minutos todo se calmó. El pueblo estaba en paz, solo, en el suelo o algunos apoyados en otros. El representante del cliente se sintió bien. Lo giré hacia afuera y lo moví hacia adelante. Se sentía cada vez mejor. Luego interrumpí la constelación. Supongo que las 2 personas que representaban la enfermedad y el motivo de la enfermedad eran la madre y la

abuela y que la persona que estaba acostada era la primera pareja de la madre. No sabía quiénes eran las personas representadas. Sólo puedo realizar este trabajo cuando sé que me dejo llevar por un movimiento de reconciliación hacia los excluidos. En caso contrario me abstengo.

Preguntas sobre el fenómeno

Lo que más me impresionó fue que el cliente eligió a los representantes como si conociera su historia. La persona que eligió a alguien para representar al hijo de un alcoholico, tenía un padre alcoholico. La niña cuyo padre se suicidó eligió a un representante cuyo padre también se suicidó... El inconsciente percibe todo para quienes están dispuestos a prestarle atención.

Yo mismo fui elegido como representante de una persona con un padre militar fallecido y que estuvo en un internado en su juventud, igual que yo. También tenía una abuela materna sorda. Al final de la constelación, me acerqué a él y le dije: "Esta es exactamente mi historia. Sin embargo, hay una diferencia: yo estuve en un internado durante 18 años". Él respondió: "Yo también". Aunque llevábamos vidas completamente distintas, aprendí que nuestras pruebas de crecimiento no determinan nuestro destino. Podemos tener los mismos antecedentes y seguir caminos muy diferentes.

Las dos preguntas más comunes respecto a este fenómeno son: ¿Por qué se sienten estos vínculos? ¿Y por qué estos movimientos espontáneos?

¿Por qué se sienten los representantes?

Pertecemos a un sistema de familia "extendida" a quienes han cedido, víctimas o perseguidores de nuestros antepasados. Pertecemos y tenemos acceso a la información de este sistema a través del establecimiento de una constelación. Por lo tanto, un representante se conecta a un campo, entidad o conciencia superior que contiene información del sistema del cliente. Bert Hellinger llama a esta entidad superior la "Gran Alma". Así es como el representante puede sentir el "movimiento del alma". Otros fenómenos descritos por Rupert Sheldrake, como la sensación de miembros fantasmas, siguen sin explicación. Él llama a estas conciencias "campos mórficos". Se dio cuenta de que las aves mostraban comportamientos de sus "antepasados" que sus padres no habían aprendido directamente. Los herrerillos londinenses tomaban leche de las botellas distribuidas después de la guerra, a pesar de que durante la guerra habían pasado varias generaciones sin una botella de leche y, por tanto, sin un pájaro que mostrara este comportamiento. La información está "en el aire" y se transmite de esa manera.

¿Por qué movimiento espontáneo?

Solo espera, mantente centrado, vacío y paciente. Los representantes manifiestan movimientos, a veces imperceptibles para un observador inexperto: aprietan los puños, fijan la mirada en un punto, evitan mirar al suelo girando ligeramente la cabeza, o incluso miran en dos direcciones al mismo tiempo. A veces avanzan, levantan las manos como si quisieran estrangular a alguien, o se hacen a un lado en señal de bienvenida.

Así es. El modelo que se sigue es el de los campos morfogenéticos de Rupert Sheldrake. Una célula indiferenciada se convierte en una célula de ratón o de gato, siendo atraída por lo que Sheldrake llama una "cuenca de atracción", que guía su evolución. De manera similar, los representantes se orientan hacia una imagen que sigue la evolución de la conciencia familiar.

Tú mismo puedes conectarte con esta "gran alma" asistiendo a una constelación familiar.

¿Por qué preguntarse por qué?

De hecho, ¿por qué preguntarse por qué? Dudar del fenómeno permite plantear una objeción inconsciente. Esto es común durante las constelaciones, donde rara vez se permiten preguntas, ya que tienden a debilitar la constelación en lugar de fortalecerla. Aceptar este "campo" y sus efectos puede ser útil en otros contextos.

Otras aplicaciones de la creación de un "campo"

Este fenómeno de sentimientos entre participantes, o la creación de un "campo de información", surge tan pronto como se sitúan personas que pertenecen a un sistema. También es posible colocar personas sin decirles a quién representan, una práctica común en el "movimiento del alma", ya que ni siquiera el facilitador lo sabe. A continuación, se muestran algunos ejemplos comunes de este fenómeno.

Constelación del tetralema

Este es el caso más simple. ¿Tienes una decisión que tomar? ¿Debes elegir entre un contrato en Brasil o uno en Portugal? Entonces usa un representante para Brasil, otro para Portugal, uno para ambos y otro para "ninguno". Esto te abre la posibilidad de elegir sin quedarte atrapado en un dilema. Ahora tienes cuatro opciones en lugar de dos: A, B, "ni A ni B" y "A y B", es decir, un tetralema, no un dilema. Luego observas el fenómeno.

Constelación empresarial

Puedes contratar representantes para clientes, productos o empresas competidoras. Las preocupaciones suelen ser de tres tipos:

- ¿Cuál es la estrategia de la empresa? ¿Lanzar un producto? ¿Quiénes son los clientes potenciales? ¿Comprar la participación de un competidor? ¿Cómo se comportarán sus clientes actuales? ¿Debería mantenerse el nombre de la empresa adquirida?
- ¿Se respeta lo suficiente a los fundadores? ¿Tienen todavía su lugar en la empresa? ¿Son reconocidos por el actual director general?
- ¿Qué organización adoptar con qué personas? ¿Se respeta el orden de precedencia y el equilibrio entre dar y recibir? ¿Se ha despedido a alguien injustamente?

Aquí tienes un ejemplo. El director de la filial francesa de un grupo japonés fue despedido, y la filial inglesa asumió el control de las filiales europeas. Quería comprender la dinámica subyacente. Se eligieron representantes del grupo japonés, de las filiales inglesa y francesa, de los clientes ingleses, franceses y de los productos. La dinámica mostraba que el director de la filial francesa solo quería vender productos japoneses, no ingleses. Esto no fue bien recibido por los líderes japoneses, quienes preferían que la filial inglesa aceptara distribuir todos los productos.

Más tarde, el director me escribió: "Esta constelación reenfocó la causa de mi despido en una decisión profesional y no en un motivo personal en el que estaba centrado."

Constelación de cuento de hadas

Un cuento de hadas es un sistema lleno de lobos, ranas, príncipes y hadas. Aunque tiene su origen en el inconsciente, sigue siendo irreal. Los personajes están conectados por un mensaje más o menos consciente, y te sorprenderá lo que se revela en una constelación de cuentos. Los representantes eligen espontáneamente su posición inicial, por lo que no influyó la disposición original.

En uno de los cuentos de Grimm "Jeannot y Margot", la esposa de un leñador quiere abandonar a sus dos hijos, Jeannot y Margot, en el bosque. Los niños descubren a una ogresa

que quiere comerse a Jeannot y lo engorda para ello mientras Margot le sirve de sirvienta. El día que decide comerse a Jeannot, Margot empuja a la ogresa al horno. Luego matan a la ogresa y Jeannot es liberado. La constelación pone en evidencia el parentesco entre la ogresa y los hijos del leñador. Madre de Jeannot, es la primera compañera del leñador. Por eso alimenta a su hijo Jeannot y hace trabajar a su hija Margot.

El leñador envía a su hija al bosque para matar a la primera pareja de su marido. El mensaje revelado es: "la hija lo hace por su madre". Este mensaje implícito es recurrente en los cuentos de Grimm. En otros cuentos, Blancanieves mata a su madrastra, las hijas de la madrastra de Cenicienta se cortan los dedos para complacer a su madre, y Caperucita Roja mata al padre lobo que su madre no quería ver... En los cuentos de hadas, el excluido suele ser encontrado y asesinado.

Constelación de escenarios

Un escenario es un sistema que surge de la imaginación de un guionista. Al establecer constelaciones, comprobamos si se respetan las dinámicas sistémicas. Si es así, el escenario influye más fuertemente en el inconsciente del espectador. Las siguientes tablas son interesantes.

1. La escena inicial prueba el evento que desencadena el objetivo del protagonista. *Por ejemplo, la ninfa Eurídice muere mordida por una serpiente, y el objetivo de su esposo, el poeta Orfeo, es encontrarla.*
2. ¿Es significativo el objetivo del protagonista? *Sí, ya que está dispuesto a ir al infierno para salvarla.*
3. ¿El clímax libera energía o la contiene? *Al final de este acto, el héroe logra o renuncia a su objetivo. Orfeo encuentra a Eurídice en el inframundo, con la condición de no volverse hasta que ella haya salido. Desafortunadamente, se gira demasiado pronto, y su esposa se convierte en una estatua. El amante pierde a su mujer en el infierno porque no supo esperar lo suficiente.*
4. ¿La imagen final trae orden? ¿Ha crecido el protagonista? *El orden se mantiene: la muerta sigue muerta. Orfeo rechazó el amor de otras mujeres y fue despedazado.*

¿Cuál es el mensaje que transmite el protagonista al público o a su familia? ¿Es necesario sufrir para ser buen músico y alcanzar la fama? En la constelación, Orfeo no quiere seguir a Eurídice, quien espontáneamente busca morir y unirse a Hades. Sin embargo, por ella irá al infierno. La constelación revela que la mujer le da al hombre un adelanto del infierno. Como ocurre en muchos mitos griegos, la mujer debe mantenerse alejada para que el hombre pueda cumplir su destino: convertirse en rey, fundar Roma o ser asesinado por un dios.

También puedes explorar la ironía dramática, lo que el espectador sabe y el protagonista no. *Eurídice aún estaba en las sombras y Orfeo, ya en la luz, no lo sabía. Por eso se dio la vuelta.*

Es importante no resolver los conflictos demasiado pronto, ya que son necesarios para la historia y la intensidad dramática. ¿Cómo se identificaría el espectador con el héroe si lo haces?

Constelación de supervisiones para terapeutas

En estas constelaciones, te sitúas junto a tu cliente. Es crucial que dependas de ambos padres y aceptes el destino de tu cliente. Tu visión sistémica te dará una imagen más clara que la de tu cliente. Aquí tienes un ejemplo:

Un supervisor de educadores pregunta cómo facilitar una constelación entre un educador y el niño bajo su cuidado. Decido centrarme en la dinámica entre el supervisor y el educador, sin involucrar al niño. Le pido que elija un representante para sí mismo y otro para el educador, ubicándolos frente a frente.

— Schéma —

El representante del educador supervisado desea acomodarse detrás del representante del supervisor. Esto sugiere que se identifica con el padre del supervisor o que el supervisor ve al educador como a su propio padre. Luego, se coloca a un representante del padre del supervisor detrás de este último, y se le dice al representante del educador: "El lugar está ocupado". A continuación, el educador se coloca frente a su supervisor, y el padre del educador se ubica detrás de su hijo. El supervisor le dice al educador: "Veo que puedes apoyarte en tu padre", y el educador repite las mismas palabras.

Una semana después, el supervisor me escribió: "Ayer dirigí una sesión de análisis de práctica en el instituto terapéutico y... ¡lo logré! Hice mi primera constelación familiar. El interés del equipo fue evidente, sorprendidos por los conocimientos proporcionados y la energía liberada. ¡El tiempo pasó volando y salí lleno de energía! Me sentí como si condujera un Rolls-Royce con un motor potente, apenas tocando el volante. Me sentí muy pequeño, dándome cuenta de la importancia de la humildad ante este fenómeno. Tal vez sujeté demasiado el volante, salí con parte del motor dentro de mí. Incluso soy consciente del peligro de manejar con poca humildad... ¡y con muchas ganas de triunfar! Muchas gracias por estos descubrimientos y por tu presencia."

Capítulo 4: Las particularidades de las constelaciones familiares

En las constelaciones familiares aparece un fenómeno que restaura el orden en el sistema familiar y revela una verdad, la verdad del momento. La manifestación de este fenómeno genera un estado de ánimo característico de esta "terapia". Implica aceptar no entender completamente o comprender que la verdad proviene de la constelación, no del constelador, y que el resultado toma tiempo.

Aceptar no entender con la mente

La escuela de la percepción es una gran escuela de humildad. Sentir en lugar de pensar. Acepta experimentar el fenómeno y confía en él. Es útil usar la mente con sabiduría, pero intentar comprender todo con la cabeza impide entender desde el corazón. En las constelaciones, dale más espacio al sentimiento. Es una verdad del momento, que puede evolucionar.

Sentir en lugar de pensar

Esta técnica permite a los representantes sentir la historia de la persona que representan, sin saberlo. Se trata del sentimiento. Es una herramienta valiosa para conectarse con el cuerpo, aceptando ser guiado por una fuerza desconocida y sin necesidad de comprenderla. La intuición pasa por el cuerpo. Presta atención a los escalofríos, los sonidos intestinales o estomacales, o el calor repentino que circula por todo el cuerpo. Es una excelente escuela.

¿Y la respuesta a la pregunta?

No hay garantía. El fenómeno sigue su propio curso. "El camino sigue su propio camino", dijo Lao Tzu. Por ejemplo, un cliente puede querer saber cómo asegurar el éxito de un proyecto importante que no avanza, pero la constelación revela un aborto que no quiere ver, mostrando que aún no ha comprendido que sus planes han sido abortados.

¿Estar enojado?

A veces, la persona "representada" se enoja porque no entiende lo que está ocurriendo. Esto sucede especialmente con quienes quieren entenderlo todo. También puede ser que no les haya gustado el mensaje: querían ver el problema de su madre, su padre o su pareja actual. La constelación, sin embargo, le señala su propia responsabilidad, qué acciones puede tomar, y le sugiere actuar en lugar de quejarse. La persona entonces se vuelve contra el constelador, quien también debe aceptar este fenómeno.

"La ira es la del niño contra sus padres", dice Bert Hellinger. Es beneficiosa porque ayuda a la persona a separarse de sus padres o del constelador. A veces, la persona se enoja para evitar darte las gracias y te pide la dirección de otro constelador... lo cual ofrezco con gusto.

Este vínculo entre cliente y constelador a menudo refleja el vínculo entre el cliente y sus padres.

Independencia entre cliente y terapeuta

El cliente que "absolutamente" quiere constelar a menudo cree que su destino depende de la buena voluntad del terapeuta. Esto es un error. Frecuentemente, el cliente se comporta con el terapeuta como lo haría con su madre: respetuoso, enfadado, despectivo o exigente, según el vínculo que haya desarrollado con ella.

El cliente es independiente del terapeuta. Se busca fomentar esta independencia. Para ello, el terapeuta adopta una visión "sistémica". Lleva en su corazón a los padres del cliente y busca reintegrar al excluido, el "dragón", para que sea aceptado. Así, el cliente tiene más posibilidades de encontrarlo y reconciliarse con sus lados oscuros. El terapeuta se posiciona donde el cliente debe mirar, colocándose "detrás" del padre interior para ayudar al cliente a verlo. Luego, el terapeuta se retira rápidamente, como el último en llegar.

El terapeuta es independiente del cliente.

Este punto es aún más delicado. Algunos clientes serán manipuladores o exigentes con el terapeuta, quien deberá mantenerse a distancia y no intervenir en el destino del cliente.

Un "niño de mamá" es un hijo amado de su madre que a menudo ocupa el lugar de su padre. Piensa que puede hacer cualquier cosa y exigirá mucho del terapeuta si éste es un hombre. Se opondrá a él como se opuso a su padre. Aquellos que fueron rechazados de niños tenderán a repetir el mismo escenario a lo largo de su vida. Buscarán interrumpir la terapia provocando

al terapeuta. Perpetuarán su escenario de “nadie puede ayudarme, no puedo crecer, así que me quedaré con mamá”. »

A veces puede suceder que el terapeuta, debido a la falta de control, repita un escenario inacabado pidiendo al cliente que se quede cuando éste necesita irse. Esto expresa la dependencia financiera o emocional del terapeuta del cliente a quien toma por sus padres. Tendrá que dejar de lado el destino de su cliente para cuidar del suyo propio. El terapeuta que interrumpe esta relación demuestra sabiduría.

El vínculo terapéutico según Bert Hellinger

Este vínculo existe cuando el terapeuta se considera como una figura parental o filial del cliente. En este caso, la terapia puede prolongarse, y el cliente podría tener dificultades para soltar al terapeuta... o, por el contrario, si el cliente desea interrumpir la terapia sin la aprobación del terapeuta, podría ser considerado "resistente".

Una intervención rápida con un efecto lento

Al tratarse de una constelación rápida, es menos probable que aparezca el "vínculo terapéutico" en comparación con una terapia prolongada que dura varios años.

Una sesión o varias

A veces se requieren varias sesiones, y es importante permitir que el efecto de la imagen final actúe en el interior. Una sesión puede tardar varios meses en madurar en la psique del cliente. Lo mejor es permitir que esto suceda sin obsesionarse demasiado. No levantes el césped para comprobar si está creciendo. Puedes reflexionar sobre la última imagen, la que reconcilia, y el resto lo puedes olvidar.

Estas sesiones de constelaciones pueden alcanzar a varios miembros no integrados en el sistema familiar. En el caso de Marie, citado al principio del libro, se trataba de su segunda constelación. La primera se refería al suicidio de su hermano, mientras que las siguientes abordaban a una tía paterna desaparecida, un niño abortado y la abuela materna que no podía confiar en su propia madre. Al final, siempre se trata de inclinarse ante los padres, integrar a todos los miembros fallecidos excluidos de la familia y aceptar la propia vida.

Contratar o no a un terapeuta

Las constelaciones familiares pueden “revolver” cuestiones, y muchas veces las personas que las facilitan no ofrecen un seguimiento “terapéutico”. Mantenga a su terapeuta si tiene uno.

Capítulo 5: Algunas terapias complementarias

¿Por qué un cliente va a ver a un terapeuta? Busca cambiar un comportamiento inadecuado para una situación o relación. Inconscientemente, quiere curar un trauma que se originó en su familia, en su nacimiento o durante su vida, con mayor frecuencia en la infancia. Es como una espina del pasado que aún está presente y duele.

Los traumas transgeneracionales son los más numerosos y encuentran su solución en las constelaciones familiares. Actualmente, existen terapias eficaces para tratar otros casos. Cada tipo de trauma, ya sea genealógico, natal (también llamado primario) o experimentado durante la vida, corresponde a una o más técnicas terapéuticas. exploremos el proceso traumático antes de abordar estos tres tipos de trauma con algunas técnicas efectivas.

Psicoterapia: traumas, creencias y conductas

Una psicoterapia exitosa a menudo puede resultar en un cambio de creencias, especialmente de una creencia negativa a una positiva. Este cambio puede manifestarse, por ejemplo, de “yo iba a morir soltero a los 35” a “puedo conocer a una persona y vivir con ella”. ¿Cómo podemos revertir esta tendencia?

Creencias

La mente tiende a condensar los acontecimientos traumáticos en una creencia en lugar de recordar conscientemente todas las experiencias. Y para mantener una creencia, ¡somos incluso capaces de modificar nuestra memoria, convencidos de su veracidad!

El evento “Mamá está enojada conmigo” puede llevar a la creencia “Soy malo o merezco ser castigado”, la cual luego puede aplicarse a muchas situaciones... Hasta que alguien considere el evento “Mamá estaba enojada con papá” e invente una creencia más difícil de sostener, como “Puedo vivir con alguien que me ama”.

— Schéma —

Trauma

El trauma da lugar a una o más creencias que influyen en nuestro comportamiento.

Consideremos el ejemplo de una abuela que murió al dar a luz. La creencia resultante podría ser que “el hombre es un asesino” y “es peligroso tener hijos”. Si eres mujer, podrías inconscientemente enojarte con los hombres y alejarte de ellos. Si eres hombre, podrías hacer un voto de castidad para no causar daño a nadie. Obviamente, este ejemplo no es una regla general. El trauma puede generar múltiples creencias, y el comportamiento puede surgir de una combinación de creencias y traumas.

Comportamientos

Todo comportamiento tiene una intención positiva detrás. La negativa a vivir con un hombre y a tener hijos, en el caso de esta mujer que murió al dar a luz, refleja un objetivo positivo de “seguir viva” o “no causar daño”. Nuestro comportamiento nos ayuda a reparar el trauma al hacerlo consciente. El cuerpo reacciona como si intentara salvar a la persona.

Las terapias eficaces curan el trauma y transforman la creencia “negativa” en una positiva. Estas terapias se basan en el comportamiento o las creencias y abordan directamente el trauma cuando se identifica. En lugar de evocar el trauma con palabras, eliminan la espina. ¿Cuáles son las características comunes de estas terapias efectivas?

Condiciones para el éxito

Al igual que un cirujano, el terapeuta buscará el origen del sufrimiento y lo "anestesiara" si hay riesgo de dolor. No se centra en sus propias reacciones para mantener el coraje necesario para eliminar la espina.

Salir de una posible emoción

Un fallo común en algunas terapias es empujar al cliente hacia un trauma que ha experimentado antes de preguntarle qué siente. Esto puede hacer que se sienta abrumado por sus emociones. ¿Las tuyas? No estoy tan convencido. Las emociones pueden ser engañosas. Bert Hellinger distingue cuatro tipos de emociones o sentimientos:

- Los sentimientos primarios: Son los tuyos, responden a una situación concreta y están orientados a la acción. Duran poco tiempo y no tienen dramatismo. La persona mantiene los ojos abiertos.
- Los sentimientos secundarios: Son sentimientos sustitutos, como el llanto que busca llamar la atención y captar la energía de los demás para vengarse. Estas emociones son manipuladoras y desvían a la persona de la acción. La persona cierra los ojos y se vuelve hacia adentro, experimentando una cierta "felicidad". Estas emociones son muy comunes y deben ser manejadas con cuidado.
- En el tercer tipo, los sentimientos son ajenos y provienen de otras personas. La persona entonces está "fuera de sí". Su rostro cambia y adopta la apariencia de aquel a quien representa. A menudo, se trata de ira acompañada de un fuerte sentimiento de injusticia. La persona puede utilizar el pretexto de defender a la víctima para actuar como perseguidor.
- Los últimos son los "meta sentimientos". Estos incluyen coraje, humildad, entre otros. Son muy raros y valiosos. En su presencia, te sientes tranquilo y centrado.

Algunas terapias se enfocan en los "sentimientos" en lugar de en soluciones concretas. El objetivo es sumergir al cliente en sus emociones, dejándolo abierto a todo, sin restricciones. Esto puede llevar a situaciones en las que el cliente se enoja con su madre sin comprender que su enfado proviene en realidad del conflicto entre su abuela y su padre. En tales casos, las posibilidades de resolución son escasas. Si no te sientes seguro o si sigues repitiendo el mismo escenario, es mejor alejarse.

Estar disociado y seguro

Las técnicas efectivas logran disociar al cliente del trauma. El cliente regresa al trauma con sus propios recursos y con la ayuda del terapeuta. En las constelaciones familiares, el cliente observa el fenómeno sin involucrarse emocionalmente. Solo se reintegra y retoma su lugar cuando la constelación está en orden.

Orientación a soluciones o movimientos

El terapeuta percibe el momento de transición de la pregunta a la solución, de la creencia negativa a la positiva, de la separación a la reconciliación. Ayuda al cliente a dar un paso en la dirección correcta.

Algunas terapias complementarias efectivas

Aquí se presenta una cronología del trauma útil para elegir terapias efectivas.

— Schéma —

Una línea de tiempo traumática

Dividamos la vida humana en cuatro etapas: transgeneracional (antes del nacimiento, afectando a las generaciones anteriores), el nacimiento (un período del cual no tenemos memoria consciente), la infancia (generalmente después de los 3 años) y la etapa en la que empezamos a tener recuerdos.

Cuando se identifica el trauma, resulta fácil recurrir directamente a la técnica eficaz adecuada. Prefiero terapias breves, que duran menos de 9 meses. Las constelaciones familiares abordan el trauma transgeneracional (como la muerte temprana de un abuelo o hermano). La terapia de abrazo de Jirina Prekop se enfoca en el nacimiento y la infancia (por ejemplo, ser prematuro o haber sido confiado a la abuela antes de los 3 años). EMDR es eficaz para traumas de los que tenemos un recuerdo (como haber sido golpeado por los padres o haber perdido un hijo), mientras que la hipnosis se utiliza como último recurso, ya que cubre una variedad de casos (como la incapacidad para orinar en público sin recuerdos claros del trauma).

Sistémico y **no sistémico**
Las constelaciones familiares tienen como propósito reintegrar a aquellos que han sido excluidos del sistema. En las terapias sistémicas, el enfoque está en reincorporar a un miembro que ha sido marginado, ya sea un hermano, un tío o un antepasado, no necesariamente un padre.

Por otro lado, en las terapias no sistémicas, el énfasis se centra en la conexión vital con los padres o en la liberación de emociones ligadas a traumas pasados. Estas emociones, como el miedo a un accidente o a un incendio, suelen ser primarias e intensas.

Terapia de abrazo de Jirina Prekop, nacimiento, infancia, no sistémica y eficaz
La terapia de abrazo te conecta directamente con tu emoción más profunda, aquella que necesitas experimentar para sanar. Jirina Prekop, una psicóloga checa, desarrolló esta técnica basada en los descubrimientos de Martha Welsh, quien encontró que abrazar con firmeza a niños autistas los calmaba. Esta técnica también puede aplicarse con adultos.

Durante la terapia, la persona se acuesta boca arriba mientras otra, que no es el terapeuta, la abraza firmemente, sujetando también sus piernas. Esta presión actúa como un catalizador para que se produzca una regresión natal espontánea o una reconciliación emocional. De este modo, la persona abrazada puede procesar sus emociones con total seguridad.

Jirina Prekop ha desarrollado cuatro variantes basadas en este fenómeno: la regresión natal y la reconciliación con los padres, los hijos o la pareja. La reconciliación con los padres permite revivir tanto los traumas de la infancia como los de la propia infancia de los padres, conduciendo a una reconciliación profunda y liberadora. Esta técnica nos guía a través de

nuestras emociones hasta alcanzar una resolución final. Es un proceso extraordinario que te permite expresar tus emociones primarias mientras te sientes seguro, aunque tenso.

La regresión natal aborda el vacío emocional que acompaña a aquellos que fueron separados de sus madres durante los primeros años de vida. Es una terapia única que, hasta donde sé, te permite reconectar con tu cuerpo en un viaje interior lleno de confianza y seguridad. ¡Una auténtica maravilla! Es una terapia que integra cuerpo y mente.

EMDR de Francine Shapiro, no sistémico y eficaz
EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), o desensibilización y reprocesamiento mediante movimientos oculares, actúa directamente sobre el trauma. A partir de una imagen cargada de emociones (como el recuerdo de que toda la clase se burló de mí cuando leía en voz alta en el jardín de infantes porque era de origen extranjero), se identifica una creencia negativa asociada a esa imagen (por ejemplo, "no valgo nada") y una creencia positiva que aún no se asimila completamente (como "soy bueno tal como soy").

Al alternar el movimiento ocular de derecha a izquierda, o mediante la estimulación bilateral con sonidos o golpecitos en el cuerpo, se reduce la angustia vinculada a la creencia negativa (lo que en EMDR se conoce como cognición), y se fortalece la creencia positiva. Es increíble, pero cierto. También notarás que parte de ti aún necesita adaptarse a esta nueva creencia positiva.

Los traumas profundos influyen en nuestra identidad, creando creencias negativas como "estoy en peligro", "no valgo nada" o "soy indefenso". Sanar el trauma transforma tu percepción de ti mismo, llevándote a creencias como "estoy a salvo", "tengo valor" o "tengo opciones". Es realmente impresionante. Una persona que perdió a un hijo joven pasó de "merezco morir" a "merezco vivir" y luego de "merezco ser infeliz" a "merezco ser feliz". Hacer la transición de una pulsión de muerte a una pulsión de vida es un proceso que requiere mucho coraje. Hay que atreverse a ser feliz. La felicidad se olvida rápidamente, mientras que la infelicidad tiene una memoria excelente.

Hipnosis: sistémica, no sistémica y eficaz
La hipnosis siempre estará presente y ha pasado por varias etapas. Con Charcot, estaba reservada para los histéricos, con el fin de demostrarles que su parálisis desaparecía en estado hipnótico. Bernheim extendió su uso a todos, tanto sanos como enfermos, y Milton Erickson la popularizó a nivel mundial.

La hipnosis es considerada la terapia reina. Durante el proceso, puedes entrar en un trance ligero, medio o profundo, y el hipnoterapeuta se comunica directamente con tu inconsciente... ¿Qué podría ser más fácil? Mientras lees este libro, tu mente puede divagar, recordando momentos en los que te sentiste bien, en sintonía contigo mismo. ¿Recuerdas tus primeros pasos? ¿Las dificultades para mantener el equilibrio? Poco a poco, fuiste ganando confianza en ti mismo, aceptando ese desequilibrio temporal para poder avanzar. Los primeros metros, balanceándote sobre un pie y luego sobre el otro, ¡qué orgullo sentiste en ese momento! Tal vez recuerdes la expresión en los rostros de tus padres, ¡lo orgullosos que estaban cuando llegaste a sus brazos! Siente dentro de ti cómo ese sentimiento de logro sigue vivo. Incluso puedes respirarlo, con cada inhalación, sintiendo que estás en contacto contigo mismo en ese instante...

La hipnosis te permite recargar energías al recordar tus logros pasados. También te permite regresar al trauma original que influye en tu comportamiento, para modificarlo o comprender

la intención positiva detrás de tus acciones. Estos viajes internos pueden transformar tus creencias.

La hipnosis ericksoniana también incluye el apoyo del terapeuta hacia el cliente. A menudo es no directiva y amplifica el trance cotidiano, generando un poco de confusión mientras se habla o se cuentan historias. Milton Erickson, por ejemplo, hablaba sobre la contracción de la pupila o de los músculos del estómago de un niño con enuresis, o sobre la forma en que una persona con cáncer plantaba tomates. El mensaje oculto consistía en una lección sobre la contracción muscular para uno y sobre la vida para el otro.

La nueva hipnosis se presenta como más amplia y "ecológica". El hipnoterapeuta no es ni autoritario ni manipulador; el cliente siempre tiene una opción: "Puedes fumar o no fumar", "Puede que seas alérgico o no". El tratamiento de fobias o alergias con hipnosis es espectacular, y en algunos casos, basta con una sesión de media hora.

El cruce final
¿Entendiste todo? Utiliza las constelaciones familiares para tratar el trauma transgeneracional, recurre a la terapia de abrazo en caso de dificultades durante el parto o si hay un deterioro en el vínculo con tus padres, hijos o tu pareja. EMDR actúa directamente sobre el trauma que recuerdas, mientras que la hipnosis te ayuda en otros casos, permitiéndote sentirte mejor al recordar momentos agradables o al tomar conciencia de tus propias capacidades.

En conclusión, las claves del éxito

Las constelaciones familiares permiten, gracias a un fenómeno sencillo y poco conocido, crear un "campo de información". Al establecer representantes y confiar en sus sentimientos, se facilita la reintegración de los excluidos del sistema familiar.

Al aceptar a todos los excluidos, evitas ocupar su lugar. Recuperas tu posición en tus sistemas originales y actuales. Creces al incluir lo que has excluido, y adoptas un comportamiento adaptado a la situación, orientado hacia la vida. Tus creencias se vuelven positivas nuevamente.

A través de esta técnica, sientes y aceptas lo que está sucediendo. Te conviertes en un adulto capaz de soportar y ver la verdad del momento, manteniéndote independiente del terapeuta.

Las constelaciones familiares según Bert Hellinger no son suficientes para curar ningún tipo de trauma. No reemplazan el apoyo de un terapeuta que utilice otras técnicas apropiadas para el trauma del nacimiento o la infancia.

Así, podrás tomar acción, avanzar en tu camino y reconciliarte con la vida. Esto viene de muy lejos, de tus padres, tus abuelos y tus antepasados. Cuando los honras y los acoges en tu corazón, ellos están en paz y se sienten orgullosos de ti. Te unirás a ellos algún día. Hasta entonces, honra la vida que te transmitieron. Te miran con amabilidad.

Bibliografía

Las constelaciones familiares según Bert Hellinger

Cada vez hay más libros de Bert Hellinger traducidos al francés. El sitio web de Bernard Münsch, www.ibh-ne.ch, los recopila de forma continua y también difunde videos en francés. El sitio web de Bert Hellinger es www.hellinger-international.com. La mayoría de sus libros son publicados por las editoriales Carl Auer Verlag o Koesel. Están referenciados en el sitio www.hellinger-familienstellen.de.

Constelaciones familiares. Bert Hellinger, Gabrielle Ten Hövel. Le souffle d'or. Este es el libro más sencillo sobre la filosofía de Bert Hellinger. Se trata de una entrevista realizada por una periodista sin concesiones. Bert Hellinger le concedió otra entrevista en su último libro en alemán, "Ein langer Weg" o "Un largo camino".

Los fundamentos del amor en la pareja. Bert Hellinger. Le souffle d'or. Uno de los primeros libros sobre las relaciones de pareja.

La madurez en las relaciones humanas. Bert Hellinger. Le souffle d'or. Una colección de historias y metáforas. Para leer con deleite, incluso sin comprender del todo.

Para que el amor tenga éxito. Bert Hellinger. Éditions Guy Trédaniel. Ejemplos de constelaciones con parejas.

100 vidas... 100 destinos. Michel Diviné y Marlis Grzymek-Laule. Editions Guy Trédaniel. Detalla las dinámicas familiares con 100 ejemplos.

En el camino del alma. Michel Diviné. Éditions du Phénomène. Presenta las constelaciones familiares de manera completa.

PNL y reconstrucción familiar. Katharina Stresius, Joachim Castella y Klaus Grochowiak. Editions Grancher. Un libro interesante para quienes conocen la PNL.

Otras referencias

El análisis contextual. P. Michard, G. Shams Ajili. Editions Bernet Danilo. La teoría de la lealtad de Boszormenyi Nagy. Un pequeño libro muy claro.

La hipnosis ericksoniana. François Paul-Cavallier. Editions Bernet Danilo. Un pequeño libro muy claro. Excelente colección.

El cuerpo recuerda. Arthur Janov. J'ai lu. El inventor del grito primal detalla los traumas y los diferentes cerebros.

Superar el pasado. Liberarse de los recuerdos traumáticos con EMDR. Francine Shapiro. Seuil. Un libro biblioterapéutico escrito por la persona que descubrió el EMDR. Claro y preciso.

El 7º sentido. Rupert Sheldrake. Editions du Rocher. El poder inexplicado de los animales y todos los fenómenos extraños, como la sensación de ser observado.

Mi voz te acompañará. Sydney Rosen. Hommes et Groupes. El libro que me hizo amar la hipnosis. ¿Cómo, no conoces a Milton Erickson?

Transformación esencial. Steve y Connirae Andreas. De la Tempérance. Llegar al fondo de la intención positiva de un comportamiento. Esta técnica es extraordinaria.

La técnica de Erickson. Jay Haley. Hommes et Groupes. Cómo encontrar los recursos de una persona para ayudarla a avanzar.

Guiones y hombres. Claude Steiner. Desclée de Brouwer. Un excelente libro sobre el análisis transaccional.

Juegos en los que participamos. Eric Berne. Editions Stock. Una referencia sobre todos los juegos que jugamos inconscientemente. Es como una biblia, pero también es difícil de leer.
