

CONSTELACIONES FAMILIARES Y DISCAPACIDAD

M^a Jesús Salvachúa Algar, *Psicóloga Clínica y Educativa – psicoterapeuta*



a fondo

LA CONSTELACIÓN FAMILIAR ES UN MÉTODO DE PSICOTERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA, UNA POTENTE HERRAMIENTA FENOMENOLÓGICA QUE PUEDE APLICARSE DE FORMA INDIVIDUAL O EN GRUPO, PARA CONOCER LOS VÍNCULOS Y DINÁMICAS QUE SE ESTABLECEN ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

En una constelación, se pone de manifiesto y aflora de manera sencilla, algo profundo, desconocido u oculto que permanece en el sistema familiar y que inconscientemente está actuando y dificultando la vida de alguno de sus miembros o del grupo familiar. Este método proporciona imágenes y comprensiones claras y en ocasiones, origina movimientos encaminados hacia la solución.

A través de este trabajo se averigua si la persona se encuentra implicada en suertes anteriores en el ámbito de la familia extensa (padres, hermanos, tíos, abuelos etc.). Una vez que salen a la luz, la persona puede liberarse fácilmente y ocuparse solo de lo que le corresponde, sin cargas o enredos familiares que le impiden, sacar adelante su proyecto personal y "tomar la vida con fuerza".



¿QUIÉN CREÓ ESTE MÉTODO?

Este método fue creado por Bert Hellinger, experimentado terapeuta alemán, hoy en día cercano a los 90 años. Hellinger estudió filosofía, teología, pedagogía, se hizo psicoanalista, y trabajó las dinámicas de grupo desde el análisis transaccional, la hipnosis y la terapia primal.

Pasó dieciséis años como misionero en una orden católica en Sudáfrica y se casó en dos ocasiones. Desarrolló esta forma de trabajo integrando nuevos aspectos fundamentales de la terapia sistémica y familiar.

Hellinger revolucionó y enriqueció el panorama de la psicoterapia con esta técnica y se ha ganado un amplio consenso entre terapeutas y clientes, aunque en algunos sectores ha provocado y suscitado también, opiniones discrepantes.

Bert Hellinger, dice que para un desarrollo logrado, y para hacernos cargo de nuestra propia vida hay que "tomar a nuestros padres" tal y como han sido y "encarar y mirar los hechos" que han ocurrido en nuestra familia, por dramáticos y dolorosos que sean o hayan sido en generaciones anteriores.

Es un enfoque muy reconciliador y eficaz que coloca a cada uno en su lugar y habla de los órdenes del amor, de aceptar y dar un lugar en nuestro corazón a todos aquellos que han pertenecido a nuestro sistema familiar en algún momento, vivos o muertos, ya que éste no tolera las exclusiones.

Hellinger continúa diciendo, que cuando una persona es excluida porque daña la imagen o los valores de la familia (todos hemos oído hablar de la "oveja negra") alguien de las generaciones posteriores se encargará de manera inconsciente de reproducir sus compor-



“Este método proporciona imágenes y comprensiones claras y en ocasiones, origina movimientos encaminados hacia la solución”

vinieron después, y el equilibrio entre el dar y el tomar.

Para el terapeuta alemán es importante respetar estas leyes para que se establezca el orden y fluya el amor en la familia. Para que cada uno pueda ocupar su lugar, responsabilizarse sólo, de lo que le corresponde y tomar la vida con energía saludable.

Cuando hay un desorden, y el amor es ciego, se originan unas consecuencias (que dirigen nuestra vida de forma inconsciente) y que generan sufrimiento, desdichas, fracasos, incluso enfermedades.

La discapacidad es considerada por esta metodología de trabajo como un hecho significativo a tener en cuenta en la familia, que es un campo de energía compacto y el primer sistema de influencia que tenemos todos, donde se producen los vínculos emocionales más intensos.

Imaginemos una pareja con varios hijos, uno de ellos discapacidad física, sensorial o intelectualmente. ¿Qué incidencia o repercusión tiene en el grupo familiar la existencia de este hecho? ¿Cómo influye en la relación de pareja? ¿Cómo lo viven los hermanos sanos? ¿Cómo cambia la relación de los padres con los otros hijos? ¿Cómo vive el propio discapacitado sus limitaciones? ¿Cómo acepta la incapacidad? ¿Y la repercusión que tiene su situación para la convivencia familiar?

Desde las constelaciones familiares se puede ofrecer a la persona con discapacidad otra mirada y a los padres un enfoque diferente, más amplio y reconciliador, ya que proporcionan imágenes y comprensiones claras sobre aspectos que rodean la discapacidad. ¿Cómo afrontan los padres esta difícil situación? ¿La niegan? ¿Se sienten culpables? ¿Impotentes? ¿Están llenos de temores? ¿Cómo afecta a cada uno de los hermanos? ¿Se sienten culpables por estar en una situación ventajosa respecto al hermano? ¿Cómo han recibido este hecho cada uno de ellos?

La base de esta metodología tiene como punto de partida, dos premisas que considera fundamentales para un desarrollo logrado y para hacernos cargo de nuestra propia vida, con fuerza, sin enredos familiares, como he mencionado más arriba son:

- Tomar a nuestros padres tal y como han sido, gracias a ellos y a los anteriores, nosotros estamos aquí y tenemos la vida. Eso es lo esencial (aunque no hayan sido los padres que habríamos necesitado, o que nos hubiera gustado, aunque haya habido carencias) lo importante es reconocer, agradecer y honrar a los padres por la Vida que nos han dado, y la mejor manera de hacerlo es siguiendo nuestro propio camino, permitiéndonos el éxito y disfrutando de estar vivos.
- Encarar los hechos que han ocurrido en nuestra familia, tal y como

tamientos e imitarle, porque en el sistema nada se pierde y tiende a equilibrarse y a hacer justicia con el excluido anterior, como he dicho, en algún otro miembro, de las generaciones posteriores.

LEYES QUE RIGEN LOS SISTEMAS FAMILIARES

B. Hellinger al hablar de «los órdenes del amor», también nos hace tomar consciencia de las leyes que rigen los sistemas familiares que son tres: la pertenencia, con igual rango, de cada miembro de la familia; la jerarquía, los que vinieron antes tienen más derecho que los que



han sucedido, es lo que ha sido posible en cada caso y lo tomamos tal y como fue, por dramático y doloroso que sea. El dolor es tan intenso a veces, que nos lleva a esconder, tapar u "olvidar" algunos hechos, creyendo que obviarlos es la manera más adecuada de gestionarlos, cuando es exactamente lo contrario, ya que lo que se resiste, persiste. Lo oculto, los secretos cobran fuerza.

¿CÓMO SE HACE UNA CONSTELACIÓN?

A la hora de realizar una constelación, no es necesario un exhaustivo análisis o recogida de toda la información de la historia familiar, sino que se pregunta sólo, sobre qué es lo que quiere conseguir la persona que hace la demanda y por los hechos significativos ocurridos en esa familia (separaciones o divorcios difíciles, muertes tempranas, enfermedades graves, excluidos, abortos, discapacidades, complicaciones en el parto, adopciones, ganancias ilícitas, suicidios, secretos familiares, hechos bélicos, abusos sexuales...).

Se hace la configuración, con las personas que ha elegido el interesado y que voluntariamente quie-

ren colaborar, para que representen en el espacio físico, a los distintos miembros de su sistema familiar.

Los participantes, al representar, no tienen que hacer nada, sólo ponerse a disposición de lo que allí suceda y responder cómo se sienten, cuando les pregunten. Éstos son "tomados" por el campo conocedor o morfogenético *(Rupert Sheldrake, biólogo y bioquímico británico) y sienten como los representados, sin conocerlos ni saber nada de ellos., a través del campo morfogenético o también llamado campo conocedor.

Los campos morfogenéticos en las constelaciones, se manifiestan a través de las sensaciones y reacciones de los representantes. Cuesta explicarlo, pero así sucede (no lo diría si no lo hubiera experimentado en múltiples ocasiones, desde el año 2004 en el que realicé, llena de prejuicios y reticencias esta formación).

Ante esto no es necesario creer, sino que sólo hay que mirar, aprender, probar y experimentarlo, no se puede transmitir de otro modo. Pero entiendo que puede generar confusión, desconfianza y controversia, incluso puede parecer una farsa o un

montaje, por lo que animo e invito a todos a conocer esta metodología, o a revisar algunos aspectos familiares concretos que podrían estar afectando, poniendo freno en el progreso personal y causando desdichas, malestar y sufrimiento.

¿QUÉ SON LOS CAMPOS MORFOGENÉTICOS?

Campos de forma o estructuras de orden, que llevan información, son campos no físicos, que ejercen influencia sobre sistemas que presentan algún tipo de organización inherente. El campo morfogenético relacionado con el sistema, reducirá considerablemente la amplitud probabilística del proceso llevando el resultado en una dirección determinada.

Campos en los que está almacenada toda la información, donde existen unos patrones que se han establecido en el pasado y que continúan teniendo vigencia, "llamando" a miembros de la familia. Recuerdos o memorias que siguen teniendo resonancia o repitiéndose.

Estas representaciones ponen al descubierto la dinámica familiar y los vínculos que se establecen en-

tre los miembros de la familia y de las posibles "implicaciones" y lealtades ocultas. Y nos dan acceso de manera rápida a una información que desconocíamos, de ahí que sea una herramienta muy valiosa, aunque en mi opinión, no sustituye al proceso terapéutico en el que la continuidad cumple una función para el autoconocimiento, el desarrollo personal, la evolución, los cambios y la resolución de problemas o dificultades, pero es verdad que impulsan dicho proceso y en ocasiones provocan movimientos encaminados hacia la solución.

Y ustedes me dirán, bueno suponiendo que eso sea así, está muy bien, ¡pero esto no resuelve la discapacidad de un miembro de mi familia! Ni cambia el hecho en sí, ni la situación del grupo familiar, cierto.

No quiero sobrevalorarlas, pero estoy segura que puede aportar una mirada diferente a la persona con discapacidad y a toda la unidad familiar, que puede propiciar algunos cambios en la aceptación y el manejo de esa situación, en el impacto que este hecho tenga en los distintos miembros de la familia, entre los padres, en la relación con los otros hijos, en cómo lo viven los otros hermanos y en cómo gestionar las emociones al respecto. En definitiva, en aumentar el bienestar y la calidad de vida de la familia desde este nuevo enfoque.

CAMBIO DE ACTITUD FRENTE A LA VIDA

Una constelación, es algo que debe hacerse con delicadeza y respeto. Las constelaciones están pensadas para todas las personas que quieran profundizar en su vida y en sus raíces y pueden aplicarse a diferentes ámbitos: a la pareja, al mundo de las organizaciones, a las relaciones padres-hijos.

Conocer las constelaciones proporciona también un cambio de actitud interna frente a la vida,

una forma diferente de percibir y de estar en la vida que nos pone en sintonía con ella, dejándonos fluir con lo que nos trae, sin juzgar.

Hay que reconocer, agradecer y disfrutar de todo lo bueno que acontece y asumir que tendremos recursos mentales y emocionales suficientes, para abordar y resolver las dificultades que vayan llegando.

Desde la plena confianza de que la vida nos sostiene y desde el más profundo respeto y aceptación de nosotros mismos, de nuestra propia historia y de los demás, con sus circunstancias y sus historias personales, no hay que pensar que un contexto es mejor que otro, sino que está bien porque es el que ha sido posible en cada caso.

Quiero terminar con un texto

“Las constelaciones están pensadas para todas las personas que quieran profundizar en su vida y en sus raíces”



de Rainer María Rilke: "Uno debe tener paciencia frente a todo lo no resuelto en su corazón. Debe de tratar de amar las preguntas mismas, como aposentos cerrados y como libros escritos, en un idioma muy extraño. Si uno vive las preguntas...tal vez, en un lejano día, poco a poco y sin advertirlo, llegue a penetrar en la respuesta".

BIBLIOGRAFÍA

- HELLINGER, Bert y TEN HÖVEL, Gariela, "Reconocer lo que es" Ed. Herder 2002
 HELLINGER, Bert, "El Centro se distingue por su levedad" Ed. Herder 2002
 GARRIGA, Joan, "¿Dónde están las monedas?" Ed. Rigden Institut Gestalt, 2006
 GARRIGA, Joan, "Vivir en el alma" Ed. Rigden Institut gestalt. 2008
 SHELDRAKE, R. "Una Nueva Ciencia de la Vida." Ed. Kairós.
 SHELDRAKE, R, "La presencia del Pasado" Ed. Kairós.
 FRANKE-GRICKSCH, Marianne "Eres uno de nosotros" Ed. Alma Lepik 2004



¿Cuándo conviene hacer una constelación?

- Cuando por mucho esfuerzo y trabajo personal que hagamos, encontramos un patrón repetitivo que nos lleva a tropezar reiteradamente con el mismo problema.
- Cuando encontramos que algún antepasado ha vivido un destino similar.
- Cuando en la familia existen circunstancias especiales o acontecimientos dramáticos.