

## Aprendizaje Mediante Las Constelaciones Familiares

El siguiente texto pretende recoger aspectos significativos del modelo sistémico fenomenológico de las Constelaciones Familiares presentados en el artículo:

FAMILIA, ESCUELA Y CONCIENCIA PLENA:  
Cómo afecta el enfado de la niñez en la vida adulta de familia y pareja

*“Innumerables dinámicas familiares están tras los problemas personales y las Constelaciones Familiares resultan ser una herramienta muy eficaz para ir a la raíz del asunto de una forma muy clara, visual, y lo que es más importante nos muestran un camino hacia la solución.”*

*Mirar la perfección de ser padre/madre y honrarla como lo Más Grande (Meeker, 2008) es mucho más importante que todo lo que hayan hecho o todo en lo que hayan fallado, pues incluso en eso, en lo que han fallado, otros los pueden suplantar. Pero en aquello que los ha hecho padres nadie lo pudo haber hecho mejor.*

*Muchos de los que se quejan de los padres miran a lo secundario, no a lo esencial. Con ello pierden lo fundamental y más grande. Cuando alguien reclama algo a sus padres reduce lo esencial de sí mismo. Se hace más estrecho, pequeño, limitado. Cuanto más lo hace tanto más se va limitando. En cambio, si alguien mira lo esencial y toma la vida en su plenitud y al precio completo, que le ha costado a sus padres y al que a él le cuesta, puede encarar todo lo demás (Gómez, 2012).*

“**Desde que nacemos** experimentamos nuestro primer sistema, el familiar y es desde allí que comenzamos a aprender cómo funcionan los sistemas de forma tan automática que la mayoría de las veces no somos conscientes de ello. Este conocimiento implícito del comportamiento sistémico, es llevado por cada uno de nosotros, a otros grupos a lo largo de nuestra vida. De manera inconsciente pensamos que nuestro comportamiento es

adecuado a cada uno de los grupos, no obstante pueden los demás compartir o no nuestra visión, produciéndose malos entendidos, enfrentamientos grupales” (Svetlichich, 2015).

Acostumbramos a percibirnos, vernos, pensarnos y sentirnos como seres individuales e independientes. Vivimos en un tiempo que podríamos denominar como "**la era del individuo**", olvidando que estamos aquí porque mucha gente anterior a nosotros, que nos precedieron, se unieron y, a través de la sexualidad han ido pasando la vida de generación en generación hasta llegar a nosotros. Y como que nos olvidamos que los que nos la pasaron son nuestros padres, esas personas tan imperfectas a veces. Y que ellos la recibieron de nuestros abuelos y así sucesivamente en una progresión geométrica hacia atrás (Hellinger, 2001).

Con nuestro tiempo de desarrollo tecnológico y la vida tan separada de la naturaleza, hemos olvidado que venimos de una tribu y somos parte de ella, y que esa es nuestra naturaleza. Hemos perdido **el sentido de la tribu**, pero no por eso nuestra vida, nuestro destino es ajeno a ello (Hellinger, 2009b).

**Las Constelaciones Familiares, como trabajo transgeneracional, nos muestran más allá de las teorías**, de una forma directa, experiencial, que muchos problemas "personales" que vamos arrastrando a lo largo de nuestra vida, tienen que ver con los asuntos no resueltos del clan al que pertenecemos: personas excluidas, ignoradas, muertes prematuras, enfermedades graves, asuntos de guerra, deudas, ganancias dudosas, pérdidas, vínculos dañados, mandatos familiares, etc. (Gómez y Pérez, 2005).

Bourquin (2014) explica que “quizás alguna vez ya te hayas extrañado de ver a amigos que aparentemente repiten pautas o destinos de sus familiares. Una madre soltera que tuvo una hija, que ahora también es madre soltera con una hija. Familias que pierden en cada generación un hijo pequeño. Un matrimonio que se separa, como ya lo hicieron sus respectivos padres y abuelos. Son conductas que no se entienden sólo mirando al individuo, pero que tienen sentido en un marco más amplio, en el marco del sistema familiar”.

**Somos parte de un sistema**, lo que nos permite ver que, por ejemplo, algunos problemas de pareja tienen que ver con lealtades a las mujeres de mi familia que no tuvieron a un hombre a su lado, que mi depresión tiene que ver con que miro a alguien de mi sistema que no tuvo un destino fácil, que mis fracasos en el trabajo tienen que ver con el amor que le profesé a mi hermano deficiente o muerto, y, por ello, inconscientemente digo: "si tu no vives, no triunfas, yo tampoco", que mi baja autoestima está enraizada en el rechazo a mis padres, etc. **Innumerables dinámicas familiares están tras los problemas personales y las Constelaciones Familiares resultan ser una herramienta muy eficaz para ir a la raíz del asunto de una forma muy clara, visual, y lo que es más importante nos muestran un camino hacia la solución.**

“En el curso de los años he podido ir comprobando cómo **nos guía una consciencia grupal o colectiva inconsciente**. Esto significa, por ejemplo, que los miembros de una familia están bajo la influencia de una forma de consciencia que es común a todos ellos. Esta consciencia ya no es, sin embargo, consciente. He pensado mucho sobre cuál es el origen de este tipo de consciencia. Imagino que al comienzo de la raza humana, había pequeños grupos humanos, integrados por 20 o 30 individuos, que vivían juntos. Todos ellos actuaban de la misma forma. Actuaban del mismo modo precisamente para poder sobrevivir. Así, los miembros individuales de cada grupo cuidaban del bienestar del grupo completo. No podían albergar deseos individuales que fueran contrarios al bienestar del grupo completo. Y, por supuesto, cada miembro del grupo era una pieza importante del mismo. No podían permitirse perder a uno de sus integrantes. Y nadie podía abandonar un grupo sin caer por ello en peligro de muerte instantáneamente” (Hellinger, 2009b).

**Las Constelaciones Familiares** son algo más que una metodología eficaz, pues se trata también de una filosofía, de una forma de vivir, de estar, de mirar al hombre, a la vida y a la muerte; lo que nos amplía horizontes, nos enseña cómo es vivir en sintonía con lo que es y nos capacita para al eterno movimiento. Tal y como se da en el Universo de manera constante.

**El método de las Constelaciones Familiares** también está en constante movimiento, pues desde las primeras formas en las que se trabajó con los Movimientos del Alma,

actuando con la Conciencia Personal (que excluye a los miembros que cree que no deben pertenecer) y la Conciencia Colectiva (que se preocupa de que no sea excluido ningún miembro del grupo y trabaja para el sistema incluyendo, estableciendo prevalencia y generando equilibrio en el sistema) hasta los últimos años que se están introduciendo los Movimientos del Espíritu, actuando con la Conciencia del Espíritu (la que mira a todos por igual, aceptando todo y a todos tal y como son) (Hellinger, 2009a), la expansión y la contracción que supone el método es evidente. Este movimiento es mucho más profundo y supone para los que miran una gran trascendencia, por ir mucho más allá de lo inmediato y superar las propias dinámicas terapéuticas desarrolladas.

El problema del saber es que el saber es una limitación, pues si es esto no es aquello, pero dicho saber es lo importante para el intelecto. Por ello, no podemos saber la verdad, sólo experimentarla como una revelación. Aquella que nos demuestra que juzgar continuamente lo que hacemos no es útil, porque toda proyección evita mi propia experiencia de vida. Fijar la atención en el logro de la perfección supone enfocar hacia nuestro lado masculino, mientras que desenfocar y expandir la conciencia es el lado femenino y conlleva estar presentes, despiertos. Lograr la Paz supone expandir nuestra conciencia de lo que somos. Ahí puede tener cabida nuestra propia compasión con nosotros mismos (Boxhall, 2012).

Si queremos plantear una enseñanza que sirva, que ayude, podemos adoptar **cuatro tipos de sentimientos útiles para abordar la búsqueda de soluciones** (Weber, 1991):

A.- *Sentimientos de tipo primario*, son aquellos que llevan a la acción, que dan fuerza y tienen que ver con lo que ocurre en el momento. Son sentimientos simples que no requieren mucha explicación, suponen tranquilidad. Tienen poca duración y alcanzan su meta enseguida, produciendo en los demás empatía porque se sienten libres, ya que la persona que muestra dichos sentimientos es fuerte.

B.- *Sentimientos de tipo secundario*, son aquellos que impiden la acción, absorben la energía, llevan a la duda para impedir la acción. Podríamos denominarlos metafóricamente como “la sopa negra” porque el otro quiere convencernos de su incapacidad pasándonos la responsabilidad de su vida. Estos sentimientos los

detectamos cuando nos ponemos nerviosos con lo que el otro nos dice. Son los más expresados, más exteriorizados, ya que lo que se pretende con ellos es convencernos de que la persona que nos los comunica no puede hacer nada, por eso los exagera y los dramatiza. Así se siente débil, junto con los demás al no haber nada con lo que se le pueda ayudar. Duran mucho ya que pretenden mantener la situación de no-actuar y empeoran al ser expresados.

C.- *Sentimientos sistémicamente adoptados*, son aquellos mediante los cuales una persona está enajenada, fuera de sí, no pudiendo los demás hacer nada por ella porque es un sentimiento ajeno. Es cuando alguien nos cuenta algo que vemos que no corresponde con la situación actual de la persona. Lo que debemos hacer es devolver dichos sentimientos al lugar que les corresponde.

D.- *Meta-sentimientos*, son aquellos que se expresan sin emoción. Son una fuerza concentrada como el valor, la humildad, la serenidad, etc. También existe el meta-amor que es un amor superior y la meta-agresión que supone hacer daño a alguien sin querer hacerle ningún mal, este es el caso del cirujano y del terapeuta por ello ambos necesitan de mucha fuerza. Se adquiere como un premio de la experiencia y el esfuerzo, como un fruto maduro.

**Puedes consultar aquí información:**

- Módulo C:

[SOCIOTERAPIA III: Constelaciones Sistémicas \(Básico\).](#)