

Aproximación A La Terapia De Las Constelaciones Familiares: Arte, Ciencia, Profesión.

Según algunos informes, el 70% de los problemas psicológicos que nos afectan vienen de nuestra historia y están conectados con nuestros familiares (Gómez, 2012). “Los terapeutas que utilizan las Constelaciones familiares afirman que detectan rápidamente la causa y el origen del problema y si se dan las circunstancias apropiadas las corrigen en el mismo momento”.

En Constelaciones Familiares más que de terapia debemos hablar de filosofía de vida, ya que son una herramienta, un instrumento y no un modelo ideal para todo el mundo. Son una filosofía práctica. Aquello que Marx afirmó, que: “los filósofos han interpretado el mundo y lo que hay que hacer es cambiarlo”. Aunque también son una psicoterapia, desarrollada en nuestro país por la AEBH (Asociación Española de Constelaciones Familiares -Bert Hellinger-) que pertenece a la FEAP (Federación Española de Asociaciones de Psicoterapia).

Esta terapia es una dinámica grupal, donde normalmente se trabaja en forma de seminario o taller con un número ideal de veinte participantes. En el mismo, alguien que quiere trabajar un problema o una dificultad representa los problemas, que siempre tienen que ver con las relaciones familiares, por tanto: “cuando tengo un problema este también tiene que ver con los miembros de mi familia” (Hellinger, 2009 y Bourquin, 2014). “Lo que se representa son esos miembros de la familia en relación con ese problema y se evoluciona desde una imagen del problema hacia una imagen de solución”.

“Las imágenes tienen mucha fuerza y los problemas tienen que ver con el orden familiar, que es el orden en el que cada uno llega a su familia”.

“Todo problema personal es familiar porque heredamos una cultura familiar y venimos a la vida con lo que está resuelto, con lo que es exitoso en la familia, y con lo que no está resuelto. Lo no consciente es lo que no está resuelto y se puede resolver representándolo con imágenes. Al verlo es encarnado y deja de ser un problema.

La gente acude a esta terapia porque otros les han hablado de su efectividad, pero también vienen los que han intentado otros remedios por largo tiempo que no han sido efectivos”.

Una paciente explica que acudió a esta terapia porque se sentía muy perdida. Ese momento de su vida era de insatisfacción por todo: “ni el trabajo, ni la vida diaria tenía un sentido y tenía una sensación de vacío y de estar viviendo la vida de otra persona, como estar totalmente desconectada de mí misma”.

“Una cosa innata del ser humano es hacerse preguntas e ir buscando y en cada etapa de su vida, de desarrollo personal donde las preguntas van cambiando y las respuestas que por un tiempo funcionaron ya no funcionan”.

“En un taller de Constelaciones Familiares se crea un ambiente, gracias al terapeuta. Es muy importante que todos se sientan acogidos, sin ningún tipo de juicios. Un grupo donde todos van a acompañar a esa persona que necesita respuestas. Nadie te dice esto es así, el terapeuta sólo

va mostrando contigo esa relación del problema con algunos miembros de tu familia, generalmente excluidos, esa parte inconsciente. La fuerza es que acaba saliendo una imagen y las personas se están dejando llevar por ese movimiento y con esa imagen podemos comprender, sin culpa”.

“Una Constelación Familiar no es una explicación, es una realidad que se ve, es una imagen. No se hacen interpretaciones, lo que está es lo que se muestra. Cuando se define el problema, el para qué lleva a un planteamiento del problema en términos de solución” (Gómez, 2016).

“Esta terapia es una representación grupal familiar. Son representaciones de las relaciones familiares, del problema presentado, que se ven en el grupo y son la solución al problema presentado.

Los representantes actúan automáticamente igual que a quien representan, al hacerlo de forma voluntaria y estando presentes en ese momento. Un representante ha de estar plenamente despierto en ese momento, y tomar conciencia de lo que ocurre en su cuerpo en ese instante. Los representantes sienten la fuerza de los que representan. Lo importante es que alguien puede representar a otro y sentir como él. Esa fuerza es energía, pues somos materia pero también somos energía y la energía se muestra en el cuerpo como emociones, como frío, calor, como sentimientos, etc.

Cuando un representante siente, por ejemplo, el dolor de quien representa, ese dolor no es su dolor, es un dolor que está representando, por ello lo siente en sí mismo. Así somos capaces de diferenciar y ver que en nuestro cuerpo podemos representar lo de otros, como campo energético, que eso se produce en nosotros, pero no es nuestro dolor y eso es un aprendizaje importante para la salud”.

A continuación, se hacen algunas afirmaciones interesantes sobre cómo cambió la forma de comprender el mundo y la psicología, de la forma siguiente: “Finisterre, ¿el fin de la Tierra? decían los que allí llegaron desde otras tierras; claro que hay que tener en cuenta que no sabían navegar, ni habían visto nada parecido, ¿cómo iban a creer que eso era posible? Después leí algo sobre la Astronomía y me enteré que Galileo Galilei, hombre científico, sentó las bases científicas para la actualidad, entonces no le creyeron y tuvo que ocultar sus investigaciones que ahora parecen certeras y simples. El libro de ensayos "mundos frágiles, tiempos difíciles" sobre la tolerancia, dice que la tolerancia activa viene a significar solidaridad, una actitud positiva que en la antigüedad romana se llamó benevolencia. La Psicología no tendría validez científica si no fuera por los avances tecnológicos, matemáticos, ahora es una de las ciencias del comportamiento y se estudia en las Universidades. La homeopatía, las constelaciones familiares tienen efectos terapéuticos que sorprenden y que vienen para quedarse. ¿qué ciencia sustenta las opiniones del periodista o qué universidad?”

Esta terapia consigue detectar el problema en una sesión y ofrece una imagen de solución. Se representa el problema, a la familia y al paciente para mirarlos fuera y cuando se produce una imagen de solución entonces se incluye al paciente para que pueda vivenciar lo que es útil para resolver el problema.

Existen tesis doctorales aplicando el modelo de las Constelaciones Familiares en Europa y en América, en Alemania. Están al nivel de la universidad y de la investigación básica.

Las Constelaciones Familiares están regladas por la AEBH que pide 660 horas en formación después de ser titulado universitario y 100 horas de supervisión y tras esta formación se pasa a ser miembro titular de la AEBH.

Con rango profesional están dentro de las líneas de investigación de los doctorados de la universidad española que son la investigación básica.