

¿Qué son las Constelaciones familiares?

¿Has sentido alguna vez que se repiten ciertas dinámicas en tus relaciones?

¿Cómo puede ser que vivas experiencias de relación como las de tus padres?

¿Hay algo que impide avanzar en tus relaciones de pareja?

¿Tienes la sensación que tu vida no es exitosa?

En las familias, de manera silenciosa, se transmiten valores y creencias que nos permiten sentir que formamos parte de este sistema. Esto nos ofrece raíces y seguridad para emprender nuestro propio camino, sabiendo siempre de dónde venimos. Si todo fue bien con suerte sentimos la bendición de los anteriores y logramos diferenciarnos y crear también nuestro propio sistema de creencias y valores.

Pero a veces no es así. A veces, hay circunstancias en la vida de las familias que dificultan este proceso de diferenciación tan necesario para la propia autonomía. En ocasiones, estas circunstancias en la vida de las familias son complejas, dolorosas o trágicas también.

Es recurrente ver como aún resuena el eco de un destino que fue difícil generaciones atrás. Estas resonancias a veces tienen un efecto claro y contundente en nuestra vida actual. Como si de manera inconsciente nos sacrificáramos también un poco nosotros.

El trabajo con Constelaciones familiares nos brinda la posibilidad de tomar consciencia de estos lazos invisibles que nos unen a nuestro linaje familiar.

La historia de nuestra familia tiene un profundo efecto en nuestra personalidad y por tanto en las formas de relación que desarrollamos. Así que en una Constelación a raíz de la exposición del asunto a trabajar iremos a ver cómo fue la historia de la familia, cuáles fueron las creencias y valores, qué fue difícil y qué padecieron. Y de igual manera miraremos aquellos recursos y dones con los que pudieron contar, también ellos son transmitidos y pueden ser buenos aliados para nosotros.

Así que de alguna manera recorreremos la geografía del sistema familiar a través de una mirada nueva que nos permite nuevas comprensiones.

En todos los casos es un trabajo que permite comprensiones profundas sobre sí mismo.

La Constelación permite acceder a la trastienda relacional que está operando de manera invisible en las dinámicas familiares, sorteando el relato que hemos incorporado para explicarnos el problema. Y a la vez observar desde la perspectiva que ofrece la representación facilita la incorporación de la experiencia.

Esta comprensión sistémica de las dinámicas relacionales aporta sin duda paz y descanso al sistema familiar y por consecuencia facilita la mirada hacia el futuro.

¿Quién participa en una Constelación familiar?

En los talleres en grupo, la experiencia es para todas las personas que participan. Y se puede participar a través de:

- **Cliente:** El cliente expone el problema o la dificultad que quiere trabajar.
- **Representante:** Está al servicio del cliente representando a un miembro de su sistema familiar.
- **Participante:** El participante forma parte del grupo que observa y facilita con su actitud respetuosa el proceso, estando también al servicio del sistema familiar del cliente y a la vez en sintonía con su propia historia familiar.

El grupo contiene y sostiene el proceso de la Constelación porque ofrece una dimensión comunitaria donde todas las personas que participan se vinculan y pertenecen a él.

¿Cómo se desarrolla una Constelación Familiar?

La persona que facilita el taller invita a quien quiere trabajar su asunto a sentarse a su lado. Puede ser una pareja si las dos personas han acordado que desean tratar un tema común. Le hace una serie de preguntas que tienen que ver con:

- La definición del problema. Esto tiene que estar afectando al cliente en su vida actual.
- Las expectativas de solución del problema o aquello que desea lograr si el trabajo tiene su fruto.
- Hechos significativos de la familia.

Para este último punto es importante detenernos. ¿Qué son hechos significativos? Todo aquello que tiene que ver con lo que fue impulso de vida y creación: nacimientos, uniones, proyectos de vida...y también todo aquello que tiene que ver con el impulso de muerte: muertes tempranas, muertes trágicas, abortos, hechos de guerra. Y luego también son hechos significativos las separaciones, migraciones, etc.

Después de esta pequeña anamnesis, el cliente elige los representantes para configurar la Constelación según la orientación de la persona que facilita el taller. Los posiciona en ese espacio en relación los unos con los otros.

En este momento los representantes no tienen que hacer nada especial. Es importante mantener una actitud centrada en el cuerpo y no en el aspecto racional. Se dejarán mover por los impulsos y sensaciones corporales y podrán expresarse según las emociones que surjan.

¿Y qué se puede lograr en una Constelación Familiar?

Una Constelación Familiar puede ofrecer diferentes resultados en función del momento del proceso personal de la persona. Aporta claridad, nuevas perspectivas, posiciones y comprensiones nuevas, a veces esperanza e ilusión, y otras veces un proceso de aceptación e integración. La constelación familiar ofrece algo nuevo si la persona se compromete también consigo misma, con sus propios recursos y su propio saber. Es entonces cuando empieza el proceso hacia un nuevo horizonte.

info@serenrelacion.com

Instagram @serenrelacion

Laia Pérez de Olaguer Taltavull