



Taller de Nuevas Constelaciones

Escrito tomado de Brigitte Champetier de Ribes
Impartido por Tere Bretón equipo de consteladores de
INSCONSFA y Aspirante a Formador Homologado



Índice

Antes de constelar.....3

 La paradoja3

 ¿Qué es el destino desde el punto de vista de las constelaciones?.....4

 ¿Qué constelar?.....4

 ¿Quién se puede constelar?6

 Desarrollo del taller6

 Desarrollo de una Nueva Constelación Familiar.....6

Después de una Constelación Familiar8

Bibliografía de apoyo9

Antes de constelar

Las constelaciones son un servicio a la vida.

Son una filosofía de amor, respeto y gratitud, que en un proceso de trabajo personal y transformación, nos permiten:

- Descubrir la realidad oculta que dirige nuestras decisiones, nuestras emociones y nuestros destinos.
- Cambiar el rumbo de toda nuestra vida
- Orientarnos hacia el éxito, la salud, prosperidad, mejorar nuestras relaciones y en particular la relación de pareja.
- Descubrir la felicidad profunda y duradera.
- Ejercicios sanadores que permiten experimentar cambios profundos y de forma autónoma.

Por un lado, permiten una apertura de la conciencia que va a empezar a transformar nuestra vida. Las constelaciones nos ayudan a estar más vivos, en la fuerza y la responsabilidad del adulto, y a estar centrados en el respeto y en la gratitud. Y con ello nuestras vidas empiezan a cambiar.

Por otro lado, la herramienta basada en representar a otros, sin saber nada de ellos, desde el centramiento, solamente empujado por un lento y silencioso movimiento corporal, permite el brotar del amor retenido, originando una sanación profunda, a menudo sorprendente y rápida de cualquier sufrimiento de nuestra vida.

Gracias a estos movimientos y tomas de conciencia, somos capaces de reorientar nuestro quehacer hacia más vida, más salud, más amor. Hacia una mayor realización.

La paradoja

Rechazar algo sólo sirve para que ese algo crezca.

Temer algo es atraer ese algo.

Solamente el asentimiento nos libera de las cargas y permite que se inicie el cambio. La rendición es la actitud clave...

¿Cómo entender esa paradoja?

Nuestra vida es energía, es movimiento y cambio. Si fluimos con ese movimiento, vamos hacia más vida. Si nos oponemos a él, el cambio no llega, lo estamos bloqueando.

Sin embargo, una potente influencia sistémica nos empuja a imitar lo ya existente. El sentimiento de culpa nos impide ser auténticos, ¿cómo voy a atreverme a soltar la tradición?

Además, nuestra mente tiene miedo al cambio: se agarra a lo conocido y lo quiere repetir una y otra vez. Estamos continuamente frenando la corriente viva de la vida con nuestros miedos, ilusiones, frustraciones... Nos cuesta reconocer que la vida nos está hablando a través de las pruebas, problemas, conflictos o accidentes. Cada dificultad es necesaria para que de ella germine algo nuevo. Pero para que dé sus frutos tenemos que aceptar vivirla...

Para que nuestros problemas nos hablen, primero hemos de aceptarlos. Aceptar todos los límites que configuran nuestro destino. Sólo entonces la vida se volverá a poner en marcha.

En el problema está la solución, está la vida.

¿Qué es el destino desde el punto de vista de las constelaciones?

Nuestras vidas están determinadas por nuestro sistema familiar, y los demás sistemas a los que pertenecemos. Una observación sistémica a la que no nos podemos sustraer es la siguiente: los más pequeños han de terminar lo que sus mayores no terminaron. Toda emoción sigue un ciclo que permite acabar en paz y adaptado a un nivel más alto de la realidad. Si un enfrentamiento no ha llegado a la reconciliación, si no se ha agradecido un favor, no se ha terminado de llorar un muerto, un descendiente tendrá que vivir este mismo conflicto, hasta que se resuelva. Nuestro destino está marcado por varias fidelidades a ancestros que no acabaron o no asumieron algo. Y sus conflictos serán nuestros conflictos mientras nos neguemos a asumirlos. Cada día nuestro destino varía, se hace más llevadero en cuanto asumimos algo y empeora cuando estamos en el rechazo, la crítica o el victimismo...

Por lo que el primer requisito antes de plantearse una constelación es asentir a lo que nos toca y responsabilizarnos de la consecuencia de todos nuestros actos, emociones y pensamientos.

¿Qué constelar?

¿Qué es lo esencial para mí hoy, en el momento presente?

En el camino de vida que llevo, ¿qué es lo que realmente necesito?

¿Qué es lo que intento una y otra vez y no consigo?

¿Existe un patrón de repetición en mi vida, mis actitudes, mis elecciones?

¿Algo ha ocurrido, algo que no puedo integrar?

No se trata de interpretar: me pasa esto porque no me relaciono bien con mi madre. Se trata de identificar donde está mi mayor dolor o limitación hoy...

La constelación no va a ir más allá de lo que uno pone. En el equilibrio entre dar y recibir, la persona asume y agradece su vida como es, y la vida le regalará un cambio. El cambio será proporcional a lo que nosotros soltemos por amor.

El constelador no es el sanador, sólo se pone al servicio de tu destino, tu sistema familiar y de la energía, permitiendo que otras fuerzas (movimiento del espíritu, fuerzas de sanación, campo cuántico, resonancia, etc.) trabajen haciendo emerger una nueva realidad de tu propia vida.

Ese movimiento de sanación respeta el libre albedrío de la persona y no irá más allá de lo que la persona entrega, en cuanto a amor, aceptación y respeto.

Por otra parte, no existe sanación individual, la sanación es de todos. La solución es necesaria- mente una solución buena para todos. Por lo que nos podemos olvidar de los detalles de lo que queremos conseguir. Sólo las fuerzas de sanación saben cuál puede ser la solución buena para nosotros. Y nuestra apertura a la vida como es permitirá que se desarrolle una solución totalmente inesperada, buena para todos.

Los que quieren controlar el curso de su vida, lo hacen durante un periodo y luego necesariamente se les escapará y vivirán la polaridad de su control.

El constelador no va a hacer de padre ni de madre, no es un protector, ni es un mago: no puede cambiar mi destino, ni liberarme de mis responsabilidades o de mis culpas. Tampoco va a poder transformar mis sueños en realidad. Sólo se va a centrar permitiendo que el cliente se conecte con su propio centro vacío. Ahí reside toda la sanación.

En la nueva constelación familiar, veremos un doble fenómeno:

Delante del cliente y del constelador se van a manifestar las dinámicas ocultas que gobiernan la vida del cliente como miembro de distintos sistemas.

Los pequeños están al servicio de los mayores. Los vivos estamos al servicio de los muertos. En cuanto aceptamos esta jerarquía y este servicio, los muertos se vuelcan en nuestra ayuda, permitiendo que nuestra vida tome un nuevo rumbo.

Aparecen los desórdenes de los campos¹ (la falta de respeto, el no asumir sus responsabilidades, el desprecio y exclusión, el desequilibrio en el dar y recibir, el apego a una polaridad o el rechazo de otra, etc.) a los que el cliente está vinculado.

¹ Movimiento del alma.

Y empieza a manifestarse un movimiento de reparación y reconciliación² entre los ancestros, hasta dónde la actitud interna del cliente lo permita.

A su vez, este movimiento de reconciliación libera al cliente de su intrincación.

Lo que ocurre entre cliente y ancestros es totalmente circular, sistémico.

El cliente está conectado con el campo energético en el que se desarrolla la constelación. Está en interacción recíproca con ese campo. Guiado por el constelador, a veces irá haciendo, internamente, afirmaciones sanadoras, reconociendo sin miedo lo que hay (te sigo en la muerte, pago por ti, etc.) y tomando decisiones conscientes (me despido de ti, dejo la culpa contigo, te honro, etc.) que actuarán sobre el desarrollo de la constelación, pues el movimiento del espíritu muestra el camino al cliente, pero no le obliga a tomarlo si él así no lo decide.

Cuando acaba la constelación, el constelador se retira y se olvida, dejando al cliente con toda su fuerza y su nueva autonomía, totalmente abierto a la vida y a su nueva conciencia.

¿Quién se puede constelar?

Sólo un adulto se puede constelar, sólo el que asume sus responsabilidades, el que es capaz de reconocer lo que hay y puede tomar decisiones personales y autónomas (como decir sí, despedirse, devolver algo...).

Un adulto para el sistema familiar es el que se mantiene, es autónomo, trabaja.

Mientras un hijo es mantenido por sus padres no es autónomo y no puede tomar decisiones autónomas, por lo que no se puede constelar, pero sí sus padres por él.

Una familia es una comunidad de destino que permite que los padres constelen por sus hijos, y una pareja por su conyugue.

Desarrollo del taller.

Estamos aquí en un espacio de entrega a la vida al que nos acercamos con humildad y con el propósito de alcanzar la realidad tal y como es, cual sea la información que pueda ser revelada. El secreto profesional del terapeuta se extiende, pues, a todos los participantes. Por lo tanto, nos comprometemos a respetar de modo absoluto la confidencialidad de este taller.

Desarrollo de una Nueva Constelación Familiar

La persona, muy centrada, elige si quiere trabajar un tema esencial para su vida de hoy, o si prefiere dejar que el campo haga surgir la dinámica inconsciente que hay que sanar con prioridad hoy.

El terapeuta le dice entonces que elija entre los presentes un representante para sí y otro quizás para su tema.

Los participantes reciben la consigna de ponerse al servicio de la vida del cliente, abriéndose a algo más grande y se dejarán empujar hacia la constelación como si estuvieran ya representando.

Sobre la representación: la constelación no es psicodrama, no es emocional, no hay que representar nada. Podríamos decir que es una terapia corporal, se trata de dejarse llevar por algo que impulse nuestro cuerpo independientemente de nuestras emociones o de nuestro dialogo interno. Es una meditación activa.

Los participantes se recogen internamente, como para estar en estado de meditación y a partir de ese momento sólo se dejan guiar por algo que va a empujar sus cuerpos sin que sepan porqué. Cuanto más lento es su movimiento, más sanador va a ser. La calidad de la constelación depende mucho de la calidad de la representación: el representante en estado meditativo, sin pensamiento, se deja llevar por un movimiento involuntario, que acaba siendo, siempre, un movimiento de reconciliación y de sanación.

Es importante recordar que el representante no tiene NADA que ver con lo que va a representar. Es tomado por un movimiento del que simplemente se hace el canal, el eco. En profundo silencio y respeto.

Desde el centro vacío y el asentimiento a todo como es, el grupo de asistentes se pone a disposición de la sanación de la persona que se constela, dejándose actuar por el campo, en completo silencio y sin saber lo que representan la mayoría de la veces. Cuando Brigitte lo siente, la persona introduce frases sanadoras o se pone en sintonía con algo o con alguien. La dinámica interna de la familia se va mostrando, la intrincación surge.

A partir de ese momento el constelador sentirá la necesidad de pasar a otro nivel: ver todo, honrar y agradecer a todos los ancestros, todos los destinos y entregarse ya a la vida, despidiendo el pasado con agradecimiento y eligiendo la vida.

Cuando el cliente elige la vida todo empieza a sanarse. Todos, incluyendo los muertos, experimentan un cambio radical. Lo podemos llamar un salto cuántico o cambio a una nueva realidad que va acompañada de una apertura de la conciencia. Más conciencia para más vida.

La constelación se suele acabar en cuanto el movimiento de sanación ha hecho su aparición, cuando la persona se siente embargado por la vida y la fuerza. El constelador es el que sabe cuándo interrumpir una constelación. Recordaremos que el movimiento puesto en marcha seguirá en todas las personas representadas aun cuando la constelación se haya interrumpido.

La constelación no es para ser analizada. Pone en marcha un movimiento al que nos entregamos con confianza y agradecimiento.

Los representantes, en la medida en que se han entregado sin poner nada de su parte, totalmente recogidos y en silencio interno, recibirán sanación a cambio. No se sabe de qué manera, pero se sentirán distintos, con más fuerza y mayor conciencia.

Después de una Constelación Familiar

Durante los días que siguen tu constelación estarás en un período de sensibilidad y emotividad agudizadas, con la memoria y el inconsciente muy abiertos, como si estuvieras energizado o en un estado alterado de conciencia. Por ese motivo es muy aconsejable durante estos dos días una terapia energética (sacro craneal, acupuntura, polaridad, etc.), pues el efecto de la constelación y de esa terapia se potenciará mutuamente.

Después, durante varias semanas, incluso varios meses y en algunos casos años, continuarás procesando la información recibida el día de tu Constelación. En ese período se elaborarán los cambios sistémicos y energéticos que tendrán lugar en ti, en otros miembros de tu familia y en las personas que resuenan contigo. Son cambios muy profundos y sutiles: cambios de creencias, cambios de energía, cambios de “guion” que implican que soltarás varias compensaciones a las que tienes mucho apego, te llegarán nuevas metas.

Algunos se sienten removidos, raros, durante unos días. Como después de cualquier psicoterapia, atraviesa la fase de cambios con ilusión, curiosidad, paciencia, sentido

del humor. Descubrirás después, a veces en seguida, que te sientes fluir de un modo nuevo lleno de energía y de amor por ti mismo y los demás.

A veces se produce una resolución físicamente dolorosa, como dolores, gripe, cansancio. Cuídate, son etapas normales de “desintoxicación” ...

No tomes decisiones precipitadas, gastarías en balde la energía que poco a poco te va a embargar. Las decisiones van a venir solas.

Posteriormente notarás que has emprendido un giro en tu vida y que este giro ha fluido sólo, porque ya estás totalmente en el aquí y ahora, sacando provecho y disfrutando de lo que te queda, rindiendo al máximo de tus posibilidades. Que fluya no significa que viene sólo, viene gracias a tu entrega, a tu nuevo respeto para con la vida como es, a tus tomas de conciencia, a tu decisión de asumir tus responsabilidades...

La constelación sigue actuando durante tiempo, es necesario dejarle su espacio. No hay regla para saber cuándo constelar de nuevo.

Los sistemas a los que pertenecemos enviarán señales en forma de nueva dificultad cuando necesiten que volvamos a constelar y a veces muy pronto. Piensa que no hay regla. Tu cuerpo, tus emociones, tu vida te dirán cuándo. Algunos verán la necesidad de trabajar sistémicamente distintos aspectos de su vida que van surgiendo en lo cotidiano, y aprenderán a hacerlo ellos solos, haciéndose cada vez más autónomos.

Mientras tanto, participar en las constelaciones de los demás es muy recomendable, siempre que lo sientas, que te apetezca. Permite nuevas tomas de conciencia, nuevas liberaciones y refuerzo del proceso iniciado.

Con el tiempo, en los momentos de estrés, es posible que te observes de nuevo reacciones o síntomas que la constelación hizo desaparecer. Aparecen nuevas capas de la cebolla, ahora tienes más experiencia, lo que aún no está liberado del todo se vuelve a manifestar para una nueva toma de conciencia.

También ten en cuenta que la constelación corta el “motor” sistémico, el origen de nuestros problemas y nos permite vivir en la energía creativa, pero el cerebro los tiene grabados, estos viejos problemas y en momentos de cansancio o penuria síquica, el mismo cerebro, buscando el ahorro energético, recurre a lo viejo conocido, aunque con menos fuerza, aunque ya no tenga sentido...

Entonces nos queda un trabajo de purificación, agradecimiento al campo mórfico que nos está atrapando con su resonancia de imitación y aceptarnos como somos...

Desde que Hellinger se acercó al amor del espíritu y a su movimiento, la comprensión de las constelaciones ha cambiado. Nos hemos dado cuenta que lo importante de una constelación es el movimiento que se pone en marcha para el cliente, no la imagen final... Incluso uno puede olvidar completamente su constelación, olvidar las imágenes de su constelación. El movimiento interno puesto en marcha en esa persona y en su sistema familiar no necesita de esas imágenes. Somos movimiento...

Bibliografía de apoyo

HELLINGER, Bert:

Felicidad que permanece, Ed. Rigden, 2007.

Mística cotidiana, Ed. Alma Lepik, 2008

BROWN, Michael:

El proceso de la presencia, Ed. Obelisco, 2008.

EDWARDS Gill:

El triángulo dramático de Karpman, Ed. Gaia 2011.

HARRIS Thomas:

Yo estoy bien, tú estás bien: Guía práctica del análisis conciliatorio. Ed. Grijalbo, Barcelona 1997.

HAWKINS David:

Dejar ir. Ed. El grano de mostaza, 2014.

LIPTON, Bruce H.:

La biología de la creencia, Ed. Palmyra, 2007.

MOORJANI, Anita:

Morir para ser yo

SINGER, Mickel:

El experimento rendición, Ed. Gaia, 2015.

La liberación del alma, Ed. Gaia, 2014.

WILCOCK David:

El campo fuente. Ed. Arkano Books, 2011.

WOLYNN Mark:

Este dolor no es mío. Ed. Gaia, 2016.

ZELAND, Vadim:

Reality Transurfing I: El espacio de las variantes, Ed. Obelisco, 2010.