

Lola de Miguel Campos

Constelaciones familiares

La reconciliación
con nuestras raíces
desde el amor



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo de libros en www.edicionesobelisco.com

Colección Libros singulares

CONSTELACIONES FAMILIARES

Lola de Miguel Campos

1.ª edición: marzo de 2014

Maquetación: *Montse Martín*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2012, Esther Blanes Muñoz (EMT)

(Reservados todos los derechos)

© 2014, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª, planta 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

Paracas, 59 C1275AFA Buenos Aires - Argentina

Tel. (541-14) 305 06 33 - Fax: (541-14) 304 78 20

ISBN: 978-84-15968-25-2

Depósito Legal: B-25.589-2013

Printed in China

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción	5
Mi experiencia	7
La técnica	13
El creador	13
El método	13
Leyes sistémicas	19
Ley del orden o la antigüedad	19
Ley del derecho de pertenencia o no exclusión	21
Ley del equilibrio entre dar y recibir	23
Entre padres e hijos	24
En la pareja	24
Taller en grupo	27
Los pasos	29
Exposición del tema o asunto que hay que trabajar	29
Elegir representantes	30
La configuración	31
Desarrollo de la constelacion	32
Interiorización de la imagen	33
Efectos de una constelación	33
Sesiones individuales	39

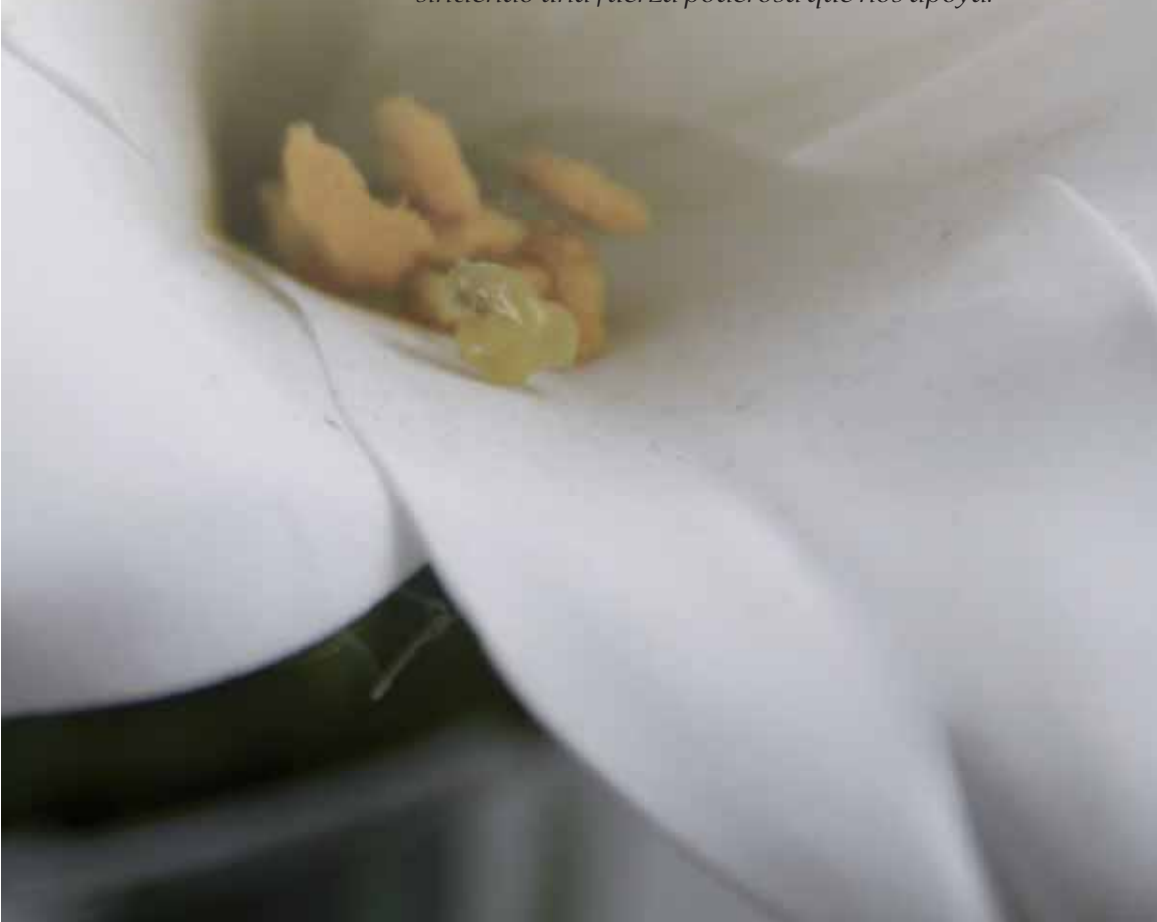
Algunos temas según las constelaciones:	39
La pareja.	39
Los abortos.	44
Las separaciones	44
La adopción	46
Los abusos Infantiles.	47
Las enfermedades	48
Las adicciones	52
Los muertos	54
El éxito.	55
Constelaciones organizacionales o empresariales	57
Constelaciones familiares del espíritu	61
Despedida y agradecimientos	63
Bibliografía	65
Acerca de la autora	67

Algunos rechazan a sus padres y se convierten en sus jueces de lo que han hecho bien y mal, lo correcto y lo incorrecto.

Esto se convierte en la fuente de toda infelicidad, pues a través de ellos nos llega la vida, y cuando les contestamos «No», también es un «No» a la vida.

En cambio, quien toma a sus padres toma la vida y también la fuerza que le llega a través de ellos y de todos sus ancestros; así uno crece y es feliz en la vida.

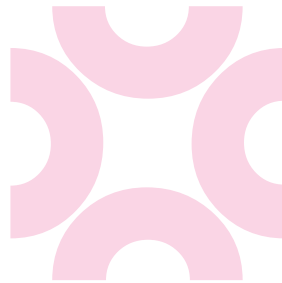
Para la vida, nuestros padres son insustituibles y los mejores para aquello que necesitamos aprender. Hay que honrarlos y respetarlos, ya que de ese modo honramos el pasado, nos inclinamos ante él y nos damos la vuelta hacia el futuro sintiendo una fuerza poderosa que nos apoya.



Introducción

Cuando me propusieron escribir un libro sobre constelaciones familiares, me planteé cómo sería la mejor manera de hacerlo. En el mercado ya existen muchos y muy buenos, por lo que hacía que se convirtiese en todo un reto para mí.

Después de pensarlo mucho, decidí empezar, y para ello, la mejor manera era relatando mi experiencia personal.



Mi experiencia

La primera vez que oí hablar de las CF (constelaciones familiares) fue durante una cena, en la que nos reunimos un grupo de amigos que habíamos trabajado con PNL (programación neurolingüística). Como hacía tiempo que no nos veíamos, cada uno compartió su experiencia acerca de otras nuevas técnicas que había conocido y a la vez probado. Se habló de muchas cosas y muy variadas, pero sólo cuando alguien habló de las CF algo se despertó en mí y acaparó toda mi energía, sin saber muy bien por qué.

Varias personas la habían probado y comentaban cómo en este trabajo habían tenido sensaciones y emociones que pertenecían a otras personas (a las que estaban representando y que ni tan siquiera conocían).

Alguien comentó que lo habían elegido como representante del hermano de una mujer, que estaba haciendo el trabajo y que al cumplir este rol había sentido muchísima rabia, algo que le extrañó, pues él era una persona muy tranquila. Al terminar la sesión, la mujer le comentó que efectivamente su hermano tenía muchos problemas de rabia y agresividad.

Yo, en realidad, no entendía muy bien ni la técnica ni de lo que estaban hablando. Me comentaron que era muy difícil de entender y que lo mejor era que me apuntase a un taller y viviese la experiencia, que era muy impactante.

Por lo general, cuando participo en un taller de terapia, intento no tener mucha información de la técnica, para así dejarme llevar y

no tener ninguna expectativa, dejarme sorprender y fluir, y no permitir que mi mente racional y terapéutica tome el poder.

Así fue como llegué a mi primer taller como participante de constelaciones familiares, totalmente guiada por mi intuición. En realidad, fue tan sorprendente como me habían comentado.

Tras un largo viaje, en el que tuve que conducir durante cinco horas, llegué al hotel con un gran dolor de espalda, por lo que necesité un masaje. Dormí toda la noche, con la emoción de una niña que espera la llegada de los Reyes Magos.

Era sábado por la mañana y éramos un grupo de unas 25 personas. Hubo una breve explicación de la técnica y a continuación pasamos a la práctica, que en realidad era la manera de comprobarla para que no se quedase en una mera teoría.

La primera constelación fue la mía (el cliente). Todavía muchos años después sigue viva en mi mente por el impacto que me causó y por la claridad con la que pude ver todos mis patrones y dinámicas subconscientes.

En primer lugar, expresé un tema concreto que yo quería trabajar, no algo general que ocurría en mi vida, sino un patrón repetitivo del que yo no era capaz de salir. Algo que me causaba auténtico dolor y que sucedía a lo largo de las diferentes etapas en mi vida. No tenía ni idea de por qué ocurría, por qué se activaba, y por más vueltas que le daba a la cabeza, no era capaz de cambiarlo.

Anteriormente había superado una fobia a hablar en público con diferentes técnicas y estaba muy feliz, pero también sentía que faltaba algo, que algo se me estaba escapando y que necesitaba mirar las cosas desde otro prisma para encontrar la solución.

Una vez planteado el tema a trabajar, lo siguiente que hice fue explicar a la terapeuta quiénes eran los miembros de mi familia y los acontecimientos más importantes y significativos que han sucedido en el seno de la misma. Después de esto, escogí a un representante para cada miembro familiar y otro para mí misma, diciéndole a cada uno de ellos a quién representaban (los representantes).

A continuación los coloqué en el espacio, de la forma en que yo veía y sentía que se relacionaba mi sistema familiar. Siempre tenemos una imagen mental de cómo es nuestra familia, y lo único que tuve que hacer era exteriorizarla.

A partir de esta primera imagen o configuración familiar, y guiado por el facilitador, que aplicaba los principios de las CF, todo empezó a cobrar vida.

Más tarde, esos «representantes» decían lo que sentían, qué movimientos les gustaría hacer y si creían que faltaba alguien o algo. Los representantes se movían hasta que advertían que estaban en el «lugar adecuado» y se conseguía traer el equilibrio y la armonía.

Fue impactante cuando al preguntarle a mi representante cómo se sentía, manifestó los mismos síntomas físicos de dolor de espalda que yo estaba sintiendo y también los emocionales. Lo mismo ocurría con los representantes del resto de los miembros de mi familia, incluso varios de ellos utilizaron las mismas expresiones y movimientos que mis familiares, a los que estaban representando.

En realidad es asombroso observarse desde fuera, es como ver una película. Poder apreciar claramente cuál es la dinámica de tu propia familia impresiona y aclara.

Cada persona que era representante manifestaba las sensaciones internas que estaban sintiendo en ese momento, las cuales yo podía reconocer, y ver de manera clara reflejados en ellos a cada miembro de mi familia, con su peculiar y única forma de ser y actuar.

En cuanto a mi representante, era como verme en el espejo, con todo lo que eso conlleva. A veces lo que veía de mí no me gustaba y era totalmente nuevo, algo que antes no había integrado.

Sentía que por primera vez en mi vida me estaba viendo tal y como era, con todas mis cualidades y con todos mis defectos, pero también con la comprensión de que aquello que yo llamaba defectos no dejaba de ser un acto de amor equivocado. No existían ni buenas ni malas acciones, sólo consecuencias de nuestras acciones.

Mi constelación se siguió moviendo hasta que el origen del desorden salió a la luz, por lo que la verdadera dinámica interna inconsciente de mi familia se manifestaba y me traía conciencia y mucha comprensión.

Después de esto se volvió a restablecer el orden adecuado y volvió a surgir el amor. Cada miembro de mi familia se sentía mucho mejor en su nueva posición y mi representante decía que hacía mucho tiempo que no lograba sentir tanta calma y paz como en ese momento.

Al final de mi constelación se creó una imagen de todo mi sistema familiar donde todo estaba en orden y armonizado, donde cada uno podía ser quien realmente es. La visión de esta imagen, a mí, como mera espectadora, me producía una gran emoción y las lágrimas brotaron de mis ojos. Estaba feliz por mí y por todos los míos.

A continuación, me levanté y ocupé el lugar de mi representante. Nos miramos con un profundo amor y agradecimiento.

Nunca antes había visto a esa persona, pero las dos sentíamos una fuerte unión. Nos abrazamos y fue como abrazarme a mí misma y reconciliarme con todo mi ser.

Ocupé mi lugar dentro de mi sistema familiar y surgió una maravillosa sensación de bienestar. Miré a todos los miembros de mi familia y nos sonreímos, nos sentíamos más unidos que nunca. En ese momento pude reconocer el maravilloso regalo de Dios por tener los padres y los hermanos que tengo. Y di gracias por ello.

Después de esto, todo pensamiento racional estaba roto y mil preguntas daban vueltas en mi cabeza para encontrar una difícil explicación. ¿Cómo podía suceder todo eso? ¿Cómo los representantes, sin conocer de nada a mi familia y no tener el más mínimo contacto, podían reproducir sus sentimientos y emociones, incluidos los síntomas físicos, hasta incluso llegar a reproducir frases exactas que ellos mismos hubiesen dicho?

Durante todo el fin de semana que duró el taller, mi mente no paraba de hacerse mil y una preguntas, pero la verdad es que aquello funcionaba, y lo más importante, era sanador.

Algo muy dentro de mí había encontrado explicación a muchos «¿por qué?» de diferentes acontecimientos que me habían ocurrido y de por qué mi vida estaba en el punto en el que se encontraba.

Incluso cuando yo era escogida como representante por otras personas para formar parte de su sistema familiar, todos los roles tenían mucho que ver con mi personalidad o con anteriores bloqueos que, aunque ahora estuviesen resueltos, también se habían manifestado en diferentes etapas de mi vida.

Cada trabajo de CF era diferente. En algunos era una mera observadora (los participantes), pues no había sido elegida para representar a nadie, y de la misma manera desde la sola observación aprendía no sólo a reconocer patrones y dinámicas mías, sino que también me llevaba a un aprendizaje, a una comprensión de determinados amigos y familiares que tenían esas mismas dinámicas y que yo no había podido entenderlas.

Todo partía del AMOR, de encontrar el momento y el lugar en el que éste tomó una dirección errónea, y debía volver a reconducirlo al cauce adecuado. Muchos sufrimientos, dolores y enfermedades no eran más que actos de amor equivocados, y la liberación venía tras soltar esas cargas. Es el método de la reconciliación, donde no hay ni buenos ni malos, tan sólo personas unidas por unos lazos profundos de amor.

Este trabajo pretende que cada individuo esté en consonancia con su destino y ocupe el lugar que le corresponde en los grupos con los cuales interactúa para que pueda desarrollar su proyecto de vida de una manera más armónica y sostenible.

Descubrí que las constelaciones familiares se basan en dos principios fundamentales: el orden y el amor.

Al concluir el taller, el grupo de personas que habíamos participado nos sentíamos muy cercanas las unas a las otras, ya que habíamos desnudado nuestra alma delante de los demás, lo que hacía que estuviéramos unidos.

Yo me sentía muy revuelta y removida por dentro, tranquila y confusa a la vez.

Muchas cosas habían encajado, pero otras estaban totalmente desencajadas y fuera de lugar, aunque algo estaba realmente en paz dentro de mí.

De igual manera sabía que la «confusión» es la puerta del aprendizaje, y que cuando queremos que algo se mueva en nuestras vidas, necesitamos pasar por un período de pequeñas o grandes revueltas, y que si hacemos una buena recomposición, mayor será el cambio.

Todos en algún momento de nuestras vidas necesitamos dejar algo atrás y tener el valor y el coraje de empezar algo nuevo y de una manera diferente.

Nada es gratis en la vida y todo tiene un precio. Para que se produzca el cambio ha de haber una renuncia, una pérdida. Es como una metamorfosis de oruga a mariposa, o como cuando la serpiente muda su piel. Hay un esfuerzo, cierto dolor, pero el resultado merece siempre la pena.

Cada uno de nosotros tiene su propia manera de hacer las cosas, y resulta muy difícil romper y cambiar incluso los patrones más pequeños. Con los patrones emocionales o racionales es aún más difícil modificarlos.

Después de la CF noté un cambio en mis patrones habituales de pensamiento y sentimiento, y, como consecuencia, en mis actuaciones. Una nueva y sutil apertura, suficiente para que con el tiempo y con mi deseo de que así fuese encontrase alternativas frente a las estrategias anteriores. Ahora era libre de elegir.

*La mitad de tu ser consiste en tu madre y la mitad de tu
Ser consiste en tu padre. Tú estás aquí por ellos.
Todo lo que te está ocurriendo es, en cierto modo, por ellos.*

OSHO

La técnica

El creador

Las constelaciones familiares fueron originalmente creadas por Bert Hellinger para más tarde pasar por muchos cambios y evoluciones.

Bert Hellinger nació en Alemania en 1925. Estudió filosofía y teología en la Universidad de Wurzburg en Alemania (1947-1951) y pedagogía. Después se formó en dinámica de grupos, psicoanálisis, terapia primal, psicodrama, hipnosis, análisis transnacional, terapia Gestalt, programación neurolingüística (PNL) y terapia familiar sistémica, de las que consiguió una integración total.

Estuvo 16 años como misionero en Sudáfrica con los zulúes. El proceso de abandono de una cultura para vivir en otra labró sus conocimientos en la relatividad de muchos valores culturales.

El trabajo que Bert realizó sobre las constelaciones familiares y el descubrimiento de los órdenes del amor nació como fruto de esa experiencia vivida y de todos sus conocimientos anteriormente adquiridos.

Los *Movimientos del alma y del espíritu* es la última y más profunda evolución de su trabajo filosófico y terapéutico...

El método

La paz comienza en el alma

Mientras otras técnicas estudian a las personas de una manera individual y aislada, este enfoque terapéutico considera al individuo

como parte de un todo más grande, que es su sistema familiar, donde sus sentimientos, emociones y comportamientos sólo pueden ser entendidos a través de su pertenencia a la familia en el seno de la cual ha nacido.

Para la existencia de un hijo es indispensable la existencia de unos padres, y para la existencia de éstos, fue necesario, a su vez, la existencia de los suyos propios (los abuelos), y así podríamos remontarnos en el tiempo hasta el mismo comienzo de la creación de la vida. Cada persona es el vértice de una pirámide de muchos seres humanos que han sido indispensables para su existencia.

Cuando nacemos, cada uno de nosotros viene al seno de una familia y vamos a pertenecer de por vida a ella.

El sistema familiar es nuestro primer sistema, y desde nuestro nacimiento empezamos a aprender cómo funciona. Este conocimiento es tan automático que la mayor parte de las veces no somos conscientes de ello, de la misma forma que no somos conscientes de que respiramos. Cada familia desarrolla su propio patrón de comportamiento y rutina.

Desde ese primer momento establecemos unos vínculos con nuestro sistema, que son las llamadas lealtades, algunas de las cuales son conscientes y otras inconscientes.

Si en el sistema familiar al que una persona pertenece siempre ha habido prosperidad, salud y amor, será algo normal lograrlo. Por el contrario, si ha existido enfermedad, escasez y falta de amor, aunque la persona quiera a nivel consciente ese estado de bienestar, esa lealtad inconsciente al sistema hará que le resulte difícil lograrlo por un deseo de pertenencia a su sistema familiar, y si aun así lo consigue, se sentirá culpable. A veces nos sentimos culpables haciendo algo que está bien. Es difícil ser feliz si nuestros seres queridos, nuestros padres y nuestros antepasados a los que amamos profundamente no lo fueron.

Establecemos así las compensaciones. A veces encontramos en las familias que ciertas desgracias familiares tratan de ser compen-

sadas con otras nuevas; así, por ejemplo, si un hermano nació discapacitado, otro hermano puede decir «por amor a mi hermano, yo también me limito».

Uno de los instintos más fuertes de los humanos es el de pertenencia a cualquier grupo al que estemos asociados; nos sentimos a gusto y más fuertes si estamos «en armonía» con el sistema, y más incómodos y débiles si no lo estamos.

De este modo desarrollamos lo que llamamos buena conciencia. El ser humano tiene un «monitor interno» que llamamos consciencia que nos está siempre alertando y diciendo si actuamos correctamente en relación al grupo al que pertenecemos, lo que podemos y debemos hacer y lo que no.

La consciencia es una manifestación de nuestro instinto de pertenencia. Así, si fuéramos contra la cultura del sistema, nos sentiríamos incómodos y culpables; por ejemplo, si tengo dinero y el resto de mi familia no lo tiene, siento una mala conciencia. Sin embargo, a medida que seguimos los patrones de la familia, nos sentimos más relajados, somos inocentes y tenemos buena conciencia. Si uno se atreve a ser feliz, se siente un poco solo y culpable; en cambio, si no lo es, se siente más cercano a aquellos a los que pertenece.

Cuando crecemos en una familia, para poder formar parte de la misma, tenemos que excluir algunas cosas considerándolas nocivas o malas, que es el precio de nuestra pertenencia. Si a pesar de eso, nosotros damos un lugar en nuestro corazón a aquello que excluimos, entonces crecemos aunque tengamos mala conciencia. Dejamos de ser inocentes, pero crecemos y nos desarrollamos. Como en el ejemplo anterior, me permito ser próspero y tener dinero.

El alma familiar es algo que trasciende al individuo, es una fuerza que une y dirige las vivencias, los destinos de las personas que pertenecen a este sistema familiar, y lo hace conforme a ciertas leyes, es decir, a ciertos órdenes del amor que tienen que ser respetados para que éste se pueda alcanzar. Entre todos los miembros de la familia existe un gran vínculo.

De la misma manera que cada persona tiene un consciente y un inconsciente, toda familia también tiene un inconsciente, o alma, en el cual están registrados todos los hechos y acontecimientos ocurridos en el seno de esa familia. Todo aquello que haya ocurrido a nuestros ancestros y antepasados tiene una repercusión sobre las futuras generaciones.

Cada ser humano trae en sí mismo toda la información de las vidas de las que procede, tanto a nivel psíquico como físico. Es aquello que llamamos herencia, y se encuentra impreso en lo más profundo de nuestro ser, en nuestros genes y en el inconsciente colectivo de nuestra familia, y tiene la capacidad de ser transmitida de generación en generación.

Es fácil aceptar que heredamos rasgos físicos de nuestros antepasados. Algunos heredamos los ojos azules del abuelo, la estatura de nuestro padre, que es la misma que la del abuelo paterno, el color de pelo de la bisabuela...

Asimismo, de igual manera, heredamos los rasgos de carácter, por ejemplo, el buen o mal carácter, gustos determinados, ciertas tendencias depresivas, neuróticas, psicóticas, obsesivas, melancólicas, que caracterizaron posiblemente a alguno de nuestros antepasados.

Formamos entonces parte del alma y del destino de muchas personas con las cuales estamos de alguna manera directamente relacionados.

*Hay que amar al destino; siempre se presenta, nos enriquece,
nos golpea, nos desafía, y en él nos superamos.*

BERT HELLINGER

La familia es un sistema, y como cualquier otro sistema, está sujeto a unos principios o leyes. El conocimiento y respeto de estas leyes hará que tengamos una vida más saludable y próspera; de lo contra-

rio, su desconocimiento y no respeto nos llevarán a un sufrimiento o a repetir siempre los mismos patrones que nos impiden ser felices.

Hasta ahora no teníamos conciencia de la existencia de estas leyes en la familia, pero actúan de una manera invisible y silenciosa guiando el comportamiento individual.

