

LOLA DE MIGUEL CAMPOS

**Una mirada al alzhéimer
y a las enfermedades
a través de
las constelaciones familiares**



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 en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

UNA MIRADA AL ALZHEÍMER Y A LAS ENFERMEDADES
A TRAVÉS DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES
Lola de Miguel Campos

1.ª edición: noviembre de 2016

Corrección: Sara Moreno
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2016, Lola de Miguel Campos
(Reservados todos los derechos)
© 2016, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-911-160-3
Depósito legal: B-22.343-2016

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

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. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	7
Dedicatoria	9
Una mirada al alzhéimer y a las enfermedades a través de las constelaciones familiares	11
Primer contacto con la técnica: las constelaciones familiares	11
La ley del orden	16
La ley de pertenencia	17
La ley de equilibrio entre el dar y recibir	17
Mi primera constelación	23
Ir a las raíces	26
Mi trabajo con las constelaciones familiares	30
Un cambio radical: mi madre tiene alzhéimer	35
Irse despacito	40
Dinámicas de las enfermedades	53
Los secretos de familia	53
Yo te sigo	54
Prefiero irme yo en tu lugar	55
Movimiento interrumpido	55
Compensación de una culpa	56
Representar a un excluido	57

Historia de las mujeres de mi familia	59
Mi proceso, tuberculosis	60
Proceso de Cristina, cáncer de mama	62
Proceso de María, cáncer de ovarios	63
Proceso de Beatriz, leucemia	64
Herramientas para la salud	69
Ejercicio de sanación con los padres	70
Visualización con los padres o ancestros	
para liberarse de cargas	71
Sanación del niño interior	72
Carta de liberalización de cargas	74
Devolver la enfermedad transgeneracional	
a su origen	77
Encontrar la fuerza en un antepasado	79
Reconocimiento de los ancestros	80
Oración por la sanación del árbol genealógico	80
Incluir al excluido para sanar	82
Dibujo del árbol	83
La ayuda espiritual	84
Ejercicio del guerrero espiritual	84
Ho'oponopono	86
Oración de metafísica	87
Bendición e intencionalidad	88
Háblale a tus células	89
Contactar con tu doble cuántico	90
Las regresiones	92
La gratitud	93
Piensa en positivo	95
El perdón	96
Alimentación y ejercicio físico	99

Armonizador energético Emo	99
La respiración	100
La relajación	100
La visualización	100
La meditación.	101
Mindfulness	101
Mirar de frente a la muerte.	102
Búsqueda del propósito de vida	103
La magia del camino de Santiago	105
Bibliografía	111
Quién soy.	115
Lola de Miguel Campos	115

PRÓLOGO

El propósito de este libro es compartir mi experiencia de años de trabajo como psicóloga y facilitadora con las constelaciones familiares, y mi propio aprendizaje a través de las enfermedades que hemos tenido todas las mujeres de mi sistema familiar: mi madre, mis hermanas, mi sobrina Beatriz y yo misma.

Comparto todo aquello que me ha ayudado en este proceso, todas las herramientas, las técnicas utilizadas y una visión de la enfermedad a través de las constelaciones familiares. La propia búsqueda de sanar las enfermedades familiares a través de la comprensión y sanación de mi árbol genealógico, todos los caminos y experiencias transitadas, los recursos y técnicas utilizados, las lágrimas y alegrías, las ilusiones y decepciones, las risas, el dolor, es lo que quiero transmitir en este libro, con la intención de poder ayudar a otras personas que atraviesan los mismos procesos de enfermedad.

En todo este trayecto hacia la salud, siempre he recurrido a la ayuda espiritual además de a lo anteriormente mencionado. Mi fe y mi anhelo desde pequeña de conectar con algo más grande que yo, con algo que no comprendía,

me ha dado la fuerza y seguridad de sentirme sostenida por la vida.

Cada persona necesitará hacer su camino y confiar en que le irán llegando las personas, situaciones, técnicas y herramientas adecuadas en el momento adecuado.

«Cada camino de vida es diferente, yo cuento y comparto el mío».

Las constelaciones familiares despliegan todas las posibilidades de sanación de la persona, para que sea ella misma, con la fuerza de su corazón, con el apoyo de sus ancestros, la que comience a dar los pasos necesarios por la verdadera sanación: «el camino del alma».

DEDICATORIA

La historia de las mujeres de mi familia está marcada por haber padecido graves enfermedades. Es por ese motivo por el que dedico este libro a toda la energía femenina, a todas las mujeres de mi sistema familiar y a la parte femenina de todos los hombres de mi familia.

En especial, a mi madre, Mayu, por su dedicación a la sanación a través de la oración y el budismo, enfermó de alzhéimer dejándonos grandes lecciones de vida, murió en 2014.

A mi hermana mayor, María, por su trabajo como enfermera, aliviando el dolor físico y emocional de cada persona que acompañaba en la ambulancia del 061, tratándolos con amor y cariño, sin perder nunca la visión de que delante tiene a un ser humano que está asustado y sufriendo. Enfermó y se curó de cáncer de ovarios a los 52 años.

A mi hermana menor, Cristina, por su organización de cursos para el bienestar y la sanación, enfermó y se curó de cáncer de mama a los 37 años.

Muy especialmente también a mi maravillosa sobrina Beatriz, gran maestra para todo el árbol, a quien a los 15 años le diagnosticaron leucemia y nos enseñó a través de su

proceso. Su sufrimiento, valor, coraje y ser una guerrera ha sido una gran lección para toda la familia. A los 17 años se curó. Ella junto con mi madre son mis grandes inspiradoras para escribir este libro.

A mí misma por la dedicación a aliviar los problemas de la gente, enfermé y me curé de tuberculosis a los 35 años.

Con agradecimiento a la vida, a la existencia, al universo y a la sanación.

UNA MIRADA AL ALZHEIMER Y A LAS ENFERMEDADES A TRAVÉS DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

«Somos menos libres de lo que creemos, pero tenemos la posibilidad de conquistar nuestra libertad y de salir del destino repetitivo de nuestra historia si comprendemos los complejos vínculos que se han tejido en nuestra familia».

ANNE ANCELIN SCHÜTZENBERGER

Primer contacto con la técnica: las constelaciones familiares

Algunas personas al oír hablar por primera vez de la terapia de constelaciones familiares piensan que se trata de algo relacionado con la astrología, o con temas esotéricos, cuando realmente no tiene nada que ver con ninguna de las dos cosas, y simplemente es algo totalmente distinto.

Realmente se podía haber llamado terapia del árbol genealógico, historia familiar, sanando nuestras raíces, conexión con nuestros ancestros... y un sinfín de nombres que darían una visión más clara de esta técnica. Su creador, Bert

Hellinger, decidió ponerle en alemán el nombre de posicionamiento familiar, pero fue en la traducción al castellano en la que se le puso este nombre de constelaciones familiares.

Personalmente entiendo perfectamente esta confusión y extrañeza, pues sentí lo mismo la primera vez que oí hablar de las constelaciones. Mi primera impresión al oír hablar de esta técnica fue dual, por un lado sentí de una gran curiosidad y una fuerte atracción y por otro lado sentí que se podía tratar de una técnica poco creíble, no demasiado racional y poco profesional. Pensé que se trataba de una psicoterapia de moda, una de *New Age* como tantas otras que entonces estaban aflorando debido a la gran cantidad de personas que habían iniciado una búsqueda de autoconocimiento y también un trabajo de espiritualidad.

Todo esto provocaba en mí un cierto rechazo y hacía que esta técnica me resultase altamente cuestionable. Por otro lado, en mi propia búsqueda de realización personal también estaba un poco cansada de algunas mentiras, algo a veces frecuente en el mundo de las terapias. No hablo de sentir más o menos empatía por una terapia, por determinadas técnicas o por un terapeuta. No, no hablo de eso. Hay determinadas técnicas y terapias que han llegado a mi vida y que me han aportado una mejoría considerable así como una gran comprensión de mis procesos y limitaciones, pero que sentía que no eran mi camino de desarrollo profesional, sino que simplemente eran un eslabón de autoconocimiento. Unas terapias que aunque yo no las aplique en mis consultas, puedo recomendarlas por su gran calidad. Se trataba de comprobar la veracidad y eficacia de la técnica de constelaciones familiares.

Fue esta curiosidad y el reto de ver de qué se trataba esta técnica tan extraña, así como la búsqueda de una mayor comprensión de mi sistema familiar y de mis propias limitaciones y bloqueos, lo que me llevó a participar en mi primer taller. También existía una fuerte atracción, una voz interior que me animaba a conocerla, una especie de intuición o presentimiento, que todos tenemos en algún momento de nuestras vidas, y que yo, cuando lo había sentido y seguido en el pasado, siempre me había llevado en la dirección adecuada. De esta manera podría, así, tener y desarrollar mi propia opinión.

Asistí por primera vez a un taller con todas estas dudas dándome vueltas en la cabeza y, por qué no decirlo, también con una gran desconfianza. La terapia grupal no era de mis favoritas, siempre había preferido la individual. En algunas a las que había asistido anteriormente notaba como una especie de psicosis o sugestión colectiva que provocaba mi rechazo, incertidumbre y falta de confianza en la técnica.

El grupo al que asistí era grande, y todas las personas me eran totalmente desconocidas. El taller empezó con *una explicación teórica de los principios y órdenes del amor* que resultó altamente interesante; captó toda mi atención y, a medida que la escuchaba, me llevó a una gran reflexión interna sobre determinadas situaciones y sentimientos que estaban ocurriendo en mi vida.

Mientras otras técnicas, estudiaban a las personas de una manera individual y aislada, este enfoque terapéutico *consideraba 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 la cual ha nacido. De la misma manera que cada persona tiene un consciente y un inconsciente, toda familia tiene también un inconsciente o alma, en la 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 a nivel 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 transmitido de generación en generación.*

Es fácil aceptar que heredamos rasgos físicos de nuestros antepasados, como por ejemplo los ojos azules del abuelo o la estatura de nuestro padre, pero también de igual manera heredamos los rasgos de carácter, por ejemplo, el buen o mal carácter, gustos determinados, determinadas tendencias depresivas, neuróticas, psicóticas, obsesivas, melancólicas... que caracterizaron posiblemente a alguno de nuestros antepasados. *Cuando nacemos, todos venimos al seno de una familia a la cual pertenecemos de por vida. Este deseo de pertenencia es algo innato y un sentimiento muy fuerte en el ser humano.*

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 invisibles 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 el lograrlo. Si por el contrario ha existido enfermedad, escasez y falta de amor, aunque la persona quiera alcanzar a nivel consciente ese estado de bienestar, esa lealtad inconsciente de pertenencia al sistema hará que le resulte difícil lograrlo por un deseo innato de pertenencia a su sistema familiar, y si aun así lo logra, se sentirá culpable.

Es difícil ser feliz si nuestros seres queridos, nuestros padres y familiares a los que amamos profundamente no lo fueron. De alguna manera, obtenemos en la vida lo que en el fondo creemos merecer, ya que de una manera inconsciente hemos establecido unas lealtades a nuestro sistema familiar, repitiendo así situaciones de éxito o fracaso, salud o enfermedad, amor o desamor, y así con innumerables patrones de ser y de actuar en el mundo.

Es decir, la identidad interior construye, de alguna manera e inconscientemente, el mundo y la realidad que estamos viviendo.

Las constelaciones familiares es una técnica, que nos ayuda a ver estas dinámicas ocultas que hay en todos los sistemas familiares. Al sacarlas a la luz podemos liberarnos de las lealtades inconscientes que los seres humanos llevamos como amor a nuestra familia y que nos impiden ser felices.

Según Bert Hellinger, la familia es un sistema, y como cualquier otro sistema está sujeto a unos principios o leyes. Él descubrió que existían tres leyes.

La ley del orden

Hace referencia a la jerarquía que existe en la familia: «Quien ha llegado antes tiene derecho sobre el que llega después», y esto ha de ser respetado.

Si esta jerarquía se rompe, surgen el dolor y la desdicha. La transgresión de los órdenes del amor en las interacciones humanas será el origen de los conflictos, y las discordancias internas pueden llegar a manifestarse como patologías individuales, familiares, grupales o sociales. En el orden, la familia construida ha de tener prioridad sobre la familia de origen o genética. Una persona para crecer y desarrollarse ha de desapegarse de los padres, con respeto y amor.

La unión exige la transformación de los lazos con nuestros padres. Cada miembro de la pareja tiene que dejar atrás algunos de los principios y normas de su familia de origen y elaborar unos nuevos principios comunes y justos a los dos miembros, de lo contrario, la pareja sigue en la esfera de influencia de los padres y esto es la causa de muchos problemas que pueden llevar a la ruptura. Reconocer a los que estaban en el pasado aporta muchos beneficios, ya que se puede usar esa experiencia.

«Todo grupo dispone de una jerarquía que resulta del momento en que cada uno inicia su pertenencia al grupo. Es decir, quien entró en un grupo antes tiene prioridad sobre aquel que vino después».

BERT HELLINGER

La ley de pertenencia

Todos tenemos derecho a pertenecer a nuestro sistema familiar, y esto nos garantiza el sentirnos fuertes y recibir toda la herencia genética de nuestros antepasados. Esta ley se ocupa de que a nadie se le pueda retirar el afecto, la dignidad ni el honor. Así nos sentimos sostenidos y apoyados por la vida. En una familia esta ley es de por vida y ningún miembro puede ser excluido. Si esto se produce, en generaciones posteriores algún otro miembro se autoexcluirá para compensar esta injusticia, pues se estará identificado a nivel inconsciente con el excluido. Siempre se compensa. Los que pertenecen al sistema están guiados por una conciencia colectiva en común.

La ley de equilibrio entre el dar y recibir

Todos merecemos un equilibrio entre el dar y el tomar. Quien da tiene derecho a recibir, y quien recibe se ve obligado a dar. Todas las relaciones humanas se basan en este dar y tomar. Tiene que haber una compensación. En las relaciones familiares, este principio es para la relación entre padres e hijos por un lado y para la relación de pareja por otro lado.

Entre padres e hijos: Siempre se da sólo en una dirección. Los padres siempre dan y los hijos siempre reciben.

En la pareja: Ambos miembros que la componen, dan y reciben devolviendo lo mismo y un poco más, y así la relación va creciendo y ellos se convierten en adultos. En la pareja hay una igualdad en la necesidad de dar y recibir, de

lo contrario, entre ella no se relaciona como adultos sino como padre/madre e hijo/a.

Esta ley también habla de que *cada uno ha de hacerse responsable de sus acciones. Toda acción tiene unas consecuencias*. Cuando hay un miembro en el sistema familiar que ha cometido una injusticia y no ha pagado el precio de lo que ha hecho al no cargar con su culpa, en posteriores generaciones, otro miembro, normalmente el más joven del sistema, pagará el precio por lo que hizo su antepasado, en un deseo de compensar la injusticia cometida. A esto se le llama *compensación*.

El conocimiento y el respeto de estas leyes harán que tengamos una vida más saludable y próspera, y lo contrario, su desconocimiento y no respeto nos llevarán a un sufrimiento o a estar repitiendo siempre los mismos patrones que nos impiden ser felices. Las constelaciones nos ayudan a ver el contexto. Es un método de sanación a partir del cual la persona comprende e integra la visión de su sistema familiar como un todo completo y perfecto que le ha dado la posibilidad de ser quien es; al verlo y comprenderlo y a través de la actuación en la constelación, puede incorporarlo en su corazón e incluirlo. Los miembros de la familia cuya vida personal fue excepcionalmente difícil de alguna manera —por ejemplo, aquellos que murieron jóvenes o que tenían una discapacidad determinada o que fueron separados de la familia por alguna razón u otra—, éstos son los especialmente importantes.

Escuchar esta explicación me resultó altamente interesante y me llevó a una reflexión sobre mi sistema familiar. Algo dentro de mí empezó ya a moverse.

Una vez terminada esta parte, se pasó a continuación a *la parte práctica* del trabajo tras una presentación de todos los participantes al grupo, así como a la exposición breve de cada uno del motivo por el cual había decidido asistir al taller, expresando también sus expectativas. En constelaciones familiares, cuando una persona –el cliente– hace un trabajo –es decir, su constelación–, *expone un asunto o tema que le preocupe y que quiera solucionar*. Los temas pueden ser de diferente índole, tanto de ámbitos personales, familiares, sociales como empresariales. Los diferentes temas pueden ser de enfermedades, salud, amor, pareja o la no existencia de ella, prosperidad, dinero, deudas, éxito, adicciones, duelos, abortos... Con las constelaciones familiares se pueden abarcar todos los ámbitos en los que hay un patrón repetitivo que se mantiene en el tiempo y en el cual nos sentimos atrapados sin poder salir.

Se dice que el 70 por 100 de los problemas psicológicos que nos afectan a todos vienen de nuestra historia y nuestra relación familiar debido a que tenemos unas lealtades inconscientes que nos hacen repetir patrones de dolor y sufrimiento. Del mismo modo que la carga genética pasa de padres a hijos, el contenido psicológico del árbol familiar también se hereda.

Posteriormente se realiza *una breve entrevista sobre tu sistema familiar*, y se obtienen datos sobre los hechos ocurridos en tu sistema. Se necesita muy poca información del cliente, ya que la percepción surge con mayor facilidad si uno pregunta por lo más esencial.

Las preguntas son siempre referentes a «hechos concretos» sucedidos en el sistema familiar, no interesan los rasgos de carácter.

¿Quién pertenece a la familia? ¿Hay niños fallecidos durante el embarazo o alguno que haya muerto a muy temprana edad? ¿Abortos, naturales o provocados? ¿Ha habido alguien con una suerte o destino difícil en la familia, por ejemplo alguien discapacitado en algún sentido? ¿Ha existido una relación anterior significativa antes de tu actual matrimonio? ¿Existe algún hecho trágico (asesinato, estafa, violación, hechos de guerra...) en tu sistema? ¿Cuáles son tus relaciones actuales? ¿Sabes si alguien de tu sistema familiar ha sido excluido?... Las preguntas eran breves y concisas. Cualquier pregunta adicional quitaba fuerza a la constelación y desviaba la atención de lo que realmente era importante.

A continuación, la persona que realiza su constelación escoge entre los participantes del grupo a los representantes para cada miembro de tu sistema familiar y posteriormente *los posiciona en el espacio recreando la estructura familiar*, ya sea de tu familia de origen, genética, o de la familia actual que has construido. También elige a alguien para que te represente a ti mismo, lo cual te da la posibilidad de verte desde fuera, como si te estuvieses viendo en un espejo. El participante coge a cada miembro por los hombros o por la espalda y lo coloca en un lugar en la sala en relación con los demás, de acuerdo a cómo se siente en el momento y a la imagen interna que tenga de cómo se relacionan entre sí los diferentes miembros de su sistema familiar. Lo único que tienen que hacer los representantes es moverse o actuar de acuerdo a lo que perciban o sientan corporal y emocionalmente, mientras están en el papel. Los representantes siempre actúan de una forma intuitiva, sin ninguna idea preconcebida ni intencionalidad.

Seguidamente, a cada persona que representa a un miembro de la familia se le pregunta cómo se encuentra y cómo se siente también en relación a los demás miembros. Lo que ocurre es que, aun sin conocer los detalles sobre la persona a la que representa, manifiesta su misma energía con bastante precisión repitiendo sensaciones, sentimientos, frases e incluso síntomas físicos iguales a los que siente la persona a la que representa, aunque jamás haya tenido ninguna relación ni conocimiento de ella. Esto es una de las cosas que más me sorprendió. Lo que se obtiene a continuación es una especie de radiografía familiar, como ver una especie de película, en la que aparece reflejada y al descubierto claramente toda tu dinámica familiar y en donde tú te observas a ti mismo a través de ver a tu representante.

Posteriormente, el terapeuta facilitador de esta técnica mueve a los representantes a diferentes lugares en relación con los demás, preguntándoles cómo se sienten más a gusto. Su objetivo es encontrar un equilibrio natural, donde cada uno pueda sentirse más relajado. Dependiendo del lugar que ocupe la persona dentro de la familia así será la forma en la que se sentirá; cuando esté en el lugar correcto, esto le proporcionará una sensación de seguridad, serenidad y fuerza para seguir con sus funciones. En cambio, cuando el individuo no ocupa el lugar que le corresponde, tiene fantasías de grandeza y esto lo debilita. También da a cada persona unas frases sencillas para que las repita y así aclarar una relación para que sea más sana y todos puedan experimentar que tienen el mismo derecho de pertenencia al sistema familiar y de ser reconocidos como tales. Si esto no ha sucedido en el pasado a algunos de los familiares,

entonces con frecuencia los familiares presentes tienen que cargar con el peso de este desequilibrio.

Por ejemplo, si el padre de una mujer murió cuando era todavía una niña y esto fue muy doloroso para ella, la frase sanadora tendrá como objetivo que asuma plenamente la pérdida de su padre, porque de no ser así, de no haber cerrado el duelo, posteriormente cuando esta mujer sea madre, un hijo suyo puede estar representando el papel del abuelo materno olvidado y verse privado de su propia identidad, pues los niños se enredan con las personas de su familia del pasado, aun sin saber nada de la historia familiar y ni conocerlas.

Estas frases suelen llevar una carga emocional y espiritual muy grande y conmueven profundamente a todos los que están presentes. Estas frases sanadoras pueden estar orientadas a describir una realidad para sacarla a la luz («Yo soy tu hija y tú eres mi madre»), describir una verdad más profunda encubierta o enredo sistémico («Yo me muero en tu lugar para que tú vivas»), expresar un sentimiento o dar fuerza al cliente («Papá, te echo de menos y necesito tu energía»).

De esta forma, a través de las constelaciones familiares podemos cambiar este «amor inconsciente» que nos lleva al sufrimiento por un «amor consciente» que nos lleva a un estado de felicidad y libertad.

Al final de una constelación, *se crea una imagen de todo el sistema familiar en orden y armonía*, donde cada uno puede ser quien realmente es. La visión de esta imagen genera una gran paz en el alma, pues nos libera de viejos enredos familiares. Para terminar, se incluye al cliente pidiéndole que ocupe su lugar para que participe de esa nueva imagen

sanadora. Los representantes dejarán el rol, con agradecimiento. Viviendo este proceso de transformación e interiorizando la nueva imagen, el cliente encuentra el camino a la reconciliación con el propio destino, a la aceptación del propio lugar en el sistema, y la expresión de un amor auténtico y consciente hacia todos los miembros de la familia.

En una constelación, de lo que se trata, entre otras cosas, es de desplazar un proceso interno hacia fuera para poder reconocerlo, liberarlo y sanarlo.

Mi primera constelación

Desde que vi la primera constelación me quedé impresionada. Mi mente racional, teórica y práctica estaba totalmente descolocada, buscando aferrarse a un pensamiento racional para poder explicar todo lo que allí, en esa sala y con ese grupo, estaba ocurriendo. Siempre he sido muy analítica y he tenido un pensamiento muy lógico, incluso cuando mi parte intuitiva, que también es muy grande, se manifestaba. En un primer momento fue algo desestructurante, un choque, una nueva manera de entender la terapia, aunque todavía no alcanzaba a ver cómo ni en qué lugar podría integrar todo lo que allí estaba sucediendo. Igual que cuando alguien viaja a un país totalmente diferente en cuanto a cultura, como puede ser, por ejemplo, la India, que de entrada, el primer contacto puede suponer todo un reto cultural al entrar en contacto con una nueva y diferente manera de entender y vivir la vida, así como el descubrimiento de unos nuevos sistemas de valores. Algo

parecido a esto fue lo que a mí me ocurrió. Un primer contacto con la técnica que me descolocó, para posteriormente ir integrando y entendiendo los procesos.

En el trascurso de este taller, los roles en los que era elegida como representante tenían que ver con todo mi proceso de desarrollo personal, con mi propia vida y con trabajos que había realizado con otras técnicas, dándole una nueva comprensión y claridad. Posteriormente se realizó mi propia constelación, y para mí ésa era la prueba que yo buscaba para saber si la técnica era fiable o no.

En mi constelación, yo escogí a cada una de las personas que iban a representar a mi sistema familiar. Junto con mi padre y mi madre, somos siete hermanos contando conmigo, cuatro varones y tres mujeres, lo que hace un total nueve personas a las que yo tenía que elegir como representantes. Personas a las cuales yo no conocía absolutamente de nada, ni ellas a mí. Yo era una mera observadora de mi propio sistema familiar. En esa primera constelación tuve unas sensaciones que nunca voy a poder olvidar, por el impacto que tuvieron en mí.

Cada uno de los representantes, al ser preguntado acerca de cómo se estaba sintiendo, manifestaba expresiones, sensaciones y síntomas físicos iguales a los que tenía cada miembro de mi familia. Mi representante lo primero que dijo fue que sentía un gran dolor de espalda. Escuché a una persona que no me conocía de nada hablar de un síntoma físico que siempre he tenido. No podía ser una mera coincidencia, era totalmente imposible que fuese así. Existía la posibilidad de coincidencia en un miembro, pero que las nueve personas representantes fuesen casi un calco con sus

expresiones y actuaciones de todo mi sistema familiar no podía ser una simple casualidad o coincidencia.

Al final de mi constelación, tras varios movimientos sanadores, 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 surgieron de mis ojos. Estaba feliz, por mí y por todos los míos.

Después de la constelación familiar 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 estrategias anteriores. Entonces era libre de elegir.

«Sanar no significa volver a la situación anterior, sanar significa que haya algunas opciones adicionales, es reconocer aquello que antes se rechazaba, es dar lugar a algo nuevo y así, de esta manera, al integrar lo nuevo, crecemos».

BERTH HELLINGER

Los efectos terapéuticos de este trabajo, tanto de mi constelación, como de la de los demás, alcanzaban a todos los presentes en la sala. Fue entonces cuando me enamoré de esta técnica y pude darme cuenta de que la idea de una familia perfecta y unida vende, pero por desgracia, ésta no es la realidad.

«La idea de la familia perfecta es sólo una mentira».

Los medios de comunicación nos contaminan con algunas imágenes de perfección que sólo nos llevan a la frustración, pues no nos vemos reflejados en ellas, sino todo lo contrario. Lo pude comprobar no sólo en mi constelación, sino también al ver otros sistemas familiares a medida de que se iba realizando el trabajo.

Reflexionando después sobre esta experiencia, el impacto fue tan grande que decidí primero organizar talleres para mis pacientes para posteriormente aprender y formarme en esta técnica de constelaciones familiares.

Ir a las raíces

La primera gran dualidad, de la que surgen todas las demás, es que somos hijos de un padre y de una madre. Integrar esta dualidad es ver a ambos padres en una única imagen, haya pasado lo que haya pasado entre ellos después de nuestra concepción. Esta integración nos permite vivir la plenitud: cada uno de nosotros es la fusión de sus padres, la fusión de lo masculino con lo femenino. Toda separación, todo rechazo, se remite a la separación con el padre o la madre.

«Lo ideal es llegar a una profunda reconciliación con tus padres, porque hasta que no te reconcilias con ellos, no te reconcilias ni contigo ni con la vida».

BERT HELLINGER

«Decirles Sí a nuestros padres es un logro espiritual».

SVAGITO LIEBERMEISTER

Una de las cosas más difíciles es integrar todo el dolor que nuestros propios familiares nos provocan, sobre todo cuando somos niños. Un niño maltratado no surge de la nada, en la mayoría de los casos sus propios padres han sufrido los mismos abusos y situaciones dolorosas por parte de sus propios padres, por ejemplo. Llevamos y cargamos el inconsciente de nuestro árbol genealógico por generaciones, y esto nos hace proyectar sobre los hijos lo que antes proyectaron en nosotros nuestros padres y a la vez sobre ellos nuestros abuelos, de modo que las personas repiten el dolor y el sufrimiento del árbol familiar.

El amor a nuestros padres es tomar conciencia de todo lo que han hecho por nosotros, pues la clave universal es que en algún momento todos hemos acabado desilusionados con papá y con mamá. Rechazar a tu madre es rechazar la vida y acabar compadeciéndose de uno mismo. Algunos rechazan a sus padres y se convierten en sus jueces acerca de lo que han hecho bien y mal, lo correcto e incorrecto, esto es la fuente de toda infelicidad, pues a través de ellos nos llega la vida, y diciéndoles un «No» a ellos decimos también un «No» a la vida. En cambio, quien toma a sus padres toma la vida y toma la fuerza que le llega a través de ellos y de todos sus ancestros, así uno crece y es feliz en la vida.

Para poder comprender e integrar la realidad familiar dolorosa hemos de ampliar nuestro campo de visión, pues somos el eslabón de una cadena, formamos parte de un clan familiar en el que el dolor es como un testigo que pasa inevitablemente de generación en generación. Desde el punto de vista del inconsciente familiar, como integrantes de una familia heredamos el aspecto físico, el carácter y también

heredamos los conflictos no resueltos de nuestros antepasados, *somos víctimas de víctimas*. Heredamos los conflictos, los traumas no sanados de nuestros ancestros. Así, repetir los mismos hechos, fechas o edades que forman parte del drama familiar de nuestros ancestros es como una manera inconsciente para nosotros de honrarlos y de serles leales. Cuando vivimos situaciones traumáticas dentro de la familia, en muchas ocasiones nos muestran los hilos invisibles de lo «inconsciente» que se pone de manifiesto dentro de la familia, que no se trata de hechos «suelos» inconexos, sino que por el contrario están conectados a la historia familiar.

Hay padres que lo hacen lo mejor que pueden. Aman a sus hijos y sus hijos salen raros o problemáticos de todas maneras. He visto que eso pasa. No tiene nada que ver con el amor de los padres. Algo más está operando allí en el sistema, aun cuando los padres no lo sepan y puede que los hijos tampoco. Tiene que ver con identificaciones o asuntos no resueltos dentro del sistema mayor. Uno de los hijos puede estar identificado con otra persona anterior y toma los sentimientos y comportamientos de esa persona. Si traemos esta identificación a la luz, mediante las constelaciones familiares, entonces se puede resolver.

BERT HELLINGER

El árbol genealógico puede llegar a ser a la vez nuestra mayor trampa o nuestro tesoro máspreciado.

Comprender el contenido del árbol es comenzar a respetar nuestras raíces para posteriormente poder liberarnos de todo aquello que nos ata y nos limita a nuestro sistema

familiar, y así empezar a desarrollarnos personalmente de manera más sana y completa y llegar a percibir nuestra verdadera identidad.

En nuestra historia familiar está el origen de muchos de los problemas de cada uno de nosotros, y es ahí donde conviven tanto nuestras posibilidades de realización como nuestras limitaciones y fracasos. Hay que actuar sobre las raíces de los árboles genealógicos para sanarlos, así, cuando liberas esa energía en ti, estás liberando y limpiando esa misma energía en las generaciones anteriores a través de las cuales esa limitación o emoción llegó a ti.

Es decir, si la emoción es heredada de tu padre, cuando tú liberas esa energía, estás al mismo tiempo liberando esa energía en tu padre. Al sanar tú, también estás sanando a todos tus antepasados a través de los cuales esa emoción llegó a ti en línea ascendente. Y no sólo eso, al liberar esa energía en ti, estás rompiendo la cadena para futuras generaciones, ya que al no tener ya esa energía no podrás pasársela a tus hijos.

Quizás esas emociones heredadas sean el origen de determinadas maldiciones que parecen cebarse con ciertas familias o de ciertas adiciones que pasan de generación en generación. Todos tenemos nuestro cupo de emociones heredadas, liberar esa energía no sólo nos ayuda a nosotros librándonos de una energía que no nos pertenece, pero cuyos efectos sufrimos, sino que ayuda a todos los que nos precedieron y a los que nos sucederán. A través del trabajo de constelaciones familiares es posible ver estas implicaciones y liberarlas.

«Todo lo que se calla en una generación lo grita la siguiente». Lo que una generación deja sin resolver, lo intenta resolver inocente e inconscientemente algún miembro de la próxima generación. Esto nos lleva a cargar con asuntos y sufrimientos que no nos pertenecen y que nos hacen preguntarnos: «¿Por qué me ocurre a mí esto?».

ANNE ANCELIN

El amor a nuestros padres es tomar conciencia de todo lo que han hecho por nosotros. Para la vida, nuestros padres son insustituibles y los mejores para aquello que necesitamos aprender. Hay que honrarlos y respetarlos y así honramos el pasado, nos inclinamos ante él y nos damos la vuelta hacia el futuro sintiendo una fuerza poderosa que nos apoya. Hay que amar y respetar a los ancestros, a nuestra cultura, sin aferrarse, y entonces estamos preparados para seguir adelante y poner la intención en el ahora.

«Sólo tiene futuro aquel que investiga en el pasado, porque investigando en el pasado se puede redescubrir el futuro».

Mi trabajo con las constelaciones familiares

Durante años, me dediqué a poner en práctica todo este conocimiento, primeramente en mi propia vida, intentando trasladarlo sobre todo a mi relación con mis padres y posteriormente, una vez formada en la técnica, aplicándola a mis pacientes, tanto en sesiones grupales como sesiones individuales para aquellos pacientes que en un principio quisieran una atención más personalizada y menos expuesta a un grupo.