

Acerca de mi experiencia como consteladora

Introducción.

No resulta sencillo describir la tarea de un terapeuta que trabaja con Constelaciones Familiares.

Con más de veinte años de profesión y de búsqueda personal y profesional, conocí el método de Constelaciones familiares y las ideas de Bert Hellinger en el año 1999.

Para entonces había advertido limitaciones en el tratamiento psicológico de personas, donde el trabajo clínico, tanto sobre la historia vinculada a la familia de origen y actual, como sobre hechos del aquí y ahora de la persona no facilitaba, en un número significativo de casos, el logro de resultados terapéuticos satisfactorios y de mejorías duraderas.

La mirada sistémica y transgeneracional me permitió incluir, en la práctica clínica dinámicas familiares ocultas de difícil descubrimiento a través de herramientas hasta ese momento conocidas.

Es así como duelos no resueltos, congelados, palabras no dichas, hechos silenciados o personas excluidas, es decir, situaciones inconclusas, se desplazan de generación en generación influyendo de un modo contundente sobre otros miembros del sistema.

El método de Constelaciones Familiares se torna una herramienta poderosa y hasta indispensable a la hora de abordar tales sucesos.

Ser constelador es un arte. Es el arte de descifrar símbolos, de reconstruir e integrar lo que está separado y desconectado en un sistema familiar.

Es una actitud.

Es una habilidad que se construye desde el respeto y el conocimiento, aunque el conocimiento se maneja con esta herramienta de otro modo.

Es estar disponible, libre de juzgamientos y preconceptos.

Es trabajar con cautela y sin miedo, honrando a cada persona y sistema que solicita ayuda, entendiéndolos como únicos y a la vez como parte de algo más grande.

Es una tarea en la que no se intenta ni entender ni se pretende explicar.

Constelar significa atravesar el miedo ante lo no conocido, miedo de caer en el inconciente, miedo ante lo extraño, oscuro, inentendible, el miedo de que no exista solución.

Frente a este sentimiento la única posibilidad es estar, sin intención, permanecer. Implica una disponibilidad que produce tensión y que llevaría a un movimiento sin materialización.

Es una tarea a la que me entrego abierta, con una mirada ampliada, con gestos de humildad y respetuosa de las verdades que salen a la luz.

En realidad entro en un sistema desde la confusión.

Me detengo y espero cuando no sé, cuando no entiendo, o cuando intento entender demasiado, o cuando creo que conozco el camino.

Practico estar en un estado donde no hay intención y miro desde ahí lo invisible, lo inevitable, en una experiencia junto con el otro en la profundidades del alma.

Es como penetrar en la selva respetando sus leyes. Nunca se sabe lo que habrá adelante .

Como facilitador, es imposible tener todo bajo control, no existen leyes eternas y generales, cada constelación es única .

Estar en tu propio centro a la hora de dirigir una constelación, te ayuda a no insistir. Incluso es renunciar a las buenas intenciones

La creencia que puedo saberlo todo, por más constelaciones que haya hecho, es falsa.

Cada constelación me pone en contacto con lo que vaya ocurriendo, creo que esta actitud requiere de un gran entrenamiento.

Realizo esta tarea sin perder la actitud amorosa hacia las personas y de este modo ,mostrarles lo que es su verdad , sin necesidad ni de confrontar ni de provocar ,excepto que éste sea el único camino posible.

Cuando un consultante configura su sistema familiar, mi primer actitud es mirar el sistema. Estar en silencio y contemplar.

Entonces pueden aparecer los detalles : un representante cuya mirada es lejana, otro que mira al piso, una mujer que se toma del vientre , otro representante muestra tensión en las manos .

Puedo ver que todos dirigen su mirada hacia el mismo lugar, o que la imagen muestra que no hay relación entre unos y otros .

Comento en voz alta muchas veces esto que veo y “leo” de la configuración en el espacio. Esta imagen produce dentro mío un impulso, dejo la intensión. Me retiro nuevamente .

Salgo del campo, intentando que la imagen desaparezca.

Contemplo que llega a mi interior.

Sé que no está en mis manos saber que va a ocurrir. Es difícil predecirlo.

A veces dejo que los representantes hagan sus movimientos con pocas intervenciones de mi parte. A veces es necesario ordenar el sistema, otras Constelaciones sirven para aclarar relaciones y solucionar conflictos.

A veces comienza una Constelación con uno o dos representantes , y parecería que con pocos movimientos se podría llegar a una imagen de solución y sin embargo, comienza a complejizarse

Recuerdo una Constelación donde una mujer consultaba por su obesidad .

Cuando ella estaba con los ojos cerrados eligi una representante para su madre y la ubiqué frente ella . La vió cuando abrió sus ojos .

Resultó muy difícil que se conectaran la representante de la madre con la hija . La madre no estaba disponible. Fue necesario buscar patrones transgeneracionales, y así se llegó a una abuela abandonada , y a un bisabuela que había sido violada y luego de dar a luz fue internada en un hospicio, a un bisabuelo caudillo que había conquistado tierras a los indios y sacado ventaja de ello.

A veces los consultantes se encuentran con imágenes o situaciones frente a las que les resulta difícil abrirse y tomarlas.

Aquello que transmiten los representantes no tiene en consideración lo que el cliente quiera o no ver, le guste o no.

Recuerdo cuando una consultante hija de padres separados (ellos se habían separado cuando ella era muy pequeña) reaccionaba tapándose los ojos y decía en voz alta : No!!No!!! cuando miraba en su constelación las frases de amor entre los representantes de sus padres y percibía el grado profundo de afecto y cariño existente entre ellos

Su versión de la historia familiar era más fuerte que las imágenes que veía y no estaba dispuesta a soltarlas.

También es frecuente una reacción de enojo en el consultante al observar en su constelación que el representante de una posible futura pareja mira a otro lado, no muestra estar disponible ni con deseos hacia su representante .

Sin lugar a dudas la imagen de solución a la que se llega en una constelación no es la solución en sí misma , es el impulso hacia el movimiento que puede durar un tiempo largo como efecto y como proceso. Ningún movimiento que apunte a un cambio verdadero se dá de un día para el otro y requiere que se sostenga en el tiempo , aún con idas y vueltas.

Muchas personas que realizan su propia constelación luego de un tiempo , me comentan que en sus vidas fueron ocurriendo cosas similares a lo acontecido en su propio trabajo: una reconciliación , un encuentro , una mudanza, una propuesta, la llegada de un hijo, separaciones, mudanzas, etc
No siempre es así.

A veces una Constelación que quedó interrumpida puede producir en las personas cambios muy importantes, o la obtención de información muy valiosa tanto para la persona y como para su sistema (descubrir secretos, por ejemplo, que tiene un hermano o hermana que desconocía, que alguno de los padres estuvo casado anteriormente, que hubieron en el sistema patrones anteriores similares, etc

Otras veces es de suma utilidad realizar una Constelación luego de confeccionar con el consultante un Genosociograma (significa armar un árbol genealógico construido con datos que el paciente y otros miembros de la familia recuerden)

Una Constelación permite en estos casos trabajar sobre alguna dinámica puntual: por ejemplo cuando hay fechas y hechos que se repiten en un sistema, para elaborar duelos no resueltos , etc.

Otro tema de consulta habitual es cuantas constelaciones es posible realizar. Esto depende de cada persona y sistema. Para realizar una constelación es necesario que el tema sea de importancia genuina para la persona, que el consultante forme parte del problema y de la solución.

Las intervenciones minimalistas y ejercicios sencillos aplicando este método resultan eficaces a la hora de hacer un diagnóstico de situación , entender y resolver enredos y mirar a hacia posible movimientos de solución

Para finalizar unas pocas palabras sobre los alcances de este método en diferentes áreas. A mi me ha sido de gran utilidad aplicar las Constelaciones familiares tanto en el ámbito clínico , como educacional , de organizaciones sociales y en el ámbito comunitario.

Con todo lo enunciado creo que estamos frente a la posibilidad de seguir difundiendo y aplicando esta herramienta tan útil para ayudar a las personas a sanar sus heridas del alma si lo hacemos de modo respetuoso hacia los interesados y con responsabilidad en el manejo de este método.

Lic. Mabel Meschiany
Psicoterapeuta. Consteladora Familiar. Docente
Directora de la Fundación Argentina de Psicología Integrativa
FUNDAPSi