

CURSO DE AUTOCUIDADOS PARA PADRES Y MADRES QUE HAN ADOPTADO

PERIODO 2006/2007 (Segunda fase)

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Profundizar en el cuidado de nuestra salud física y mental para afrontar con energía y serenidad el cuidado y la educación de nuestros hijos e hijas (cuidarnos para cuidar)
- Introducirnos en el conocimiento del modelo sistémico para comprender mejor las relaciones familiares y la mejora de las mismas.
- Desarrollar algunas habilidades de comunicación para afrontar de forma flexible e inclusiva los problemas relacionados con la integración social de nuestros hijos e hijas.
- Si se dan las condiciones propicias y alguien lo solicita, analizar algunas problemáticas concretas desde la metodología fenomenológico-sistémica y transgeneracional de las *Constelaciones Familiares (Configuraciones Sistémicas)*.

METODOLOGÍA:

Como en el periodo anterior, la metodología combinará **exposiciones teóricas** para ampliar nuestra capacidad de entender la complejidad de las relaciones familiares, con **actividades participativas** (trabajo en equipos, reflexión grupal...) y **ejercicios de autocuidados** (relajación, visualizaciones, etc.).

La metodología de las constelaciones familiares permite explorar soluciones en un ámbito tan complejo como son las relaciones con los demás (especialmente en el ámbito de la familia). Consiste en comprender qué está ocurriendo cuando la relación no fluye y en mostrar una imagen de solución, es decir, una forma de desbloquear lo que debilita nuestra fuerza vital o impide el flujo del amor.

Las sesiones del curso se desarrollaran siguiendo el siguiente esquema:

- 1) Autocuidados: alguna actividad que sirva para potenciar el amor con que nos miramos y nos cuidamos para, de este modo, poder amar y cuidar a otros.
- 2) Mirada sistémica: alguna actividad para la asimilación de este modelo tan importante para comprender qué favorece y qué dificulta la convivencia.
- 3) Habilidades de comunicación: entrenamiento en destrezas específicas
- 4) Análisis de casos: de entre los planteados en cada sesión, elección de aquel que pueda tratarse en el contexto de un curso de formación y que pueda aportar a luz a todo el grupo.

CONTENIDOS:

AUTOCUIDADOS	MIRADA SISTÉMICA	COMUNICACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Movimientos energéticos diarios - Relajación - Gestión del estrés - Ajuste de las emociones - Autoestima adulta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ver el todo para comprender las partes y ver las partes para comprender el todo. - Cuando el sistema está sano, los individuos florecen. - Tres leyes que explican por qué enferma un sistema. - Una mirada que ayuda a sanar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Incluir en lugar de excluir - El arte de hablar sin poner a la defensiva - La importancia del diálogo para llegar a acuerdos - Cómo hacer y recibir críticas - Decir No razonablemente a peticiones poco razonables - La resolución conjunta de problemas como base de una buena convivencia

CERTIFICADOS DE ASISTENCIA:

Para recibir un certificado de asistencia es necesario participar en 6 de las 7 sesiones del curso.

PROFESORADO:

PILAR FEIJOO PORTERO

FECHAS:

2006:

- 27 de diciembre

2007:

- 27 de enero
- 17 de febrero
- 10 de marzo
- 14 de abril
- 19 de mayo
- 9 de junio

DOCUMENTACIÓN DE APOYO NÚMERO 1

RELACIONES EN LA FAMILIA: EL MODELO SISTÉMICO Y LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

1. EL MODELO SISTÉMICO DE LAS RELACIONES FAMILIARES

Un sistema es una realidad no física y generalmente inconsciente que nos conecta a unos con otros como si estuviéramos ligados por lazos invisibles y nos influye para que garanticemos la supervivencia de ese conjunto del que somos parte. De la misma manera que las células del cuerpo "conocen" el estado general del organismo y adaptan a él su funcionamiento, las personas, lo queramos o no, actuamos para equilibrar el funcionamiento de los sistemas a los que pertenecemos.



El modelo familiar sistémico es un modo de comprender las relaciones familiares y los acontecimientos que se producen en torno a ellas. Se parte del supuesto de que lo que hacen las personas cuando se relacionan entre sí no depende de su voluntad o de que estén trastornados, sino de las necesidades homeostáticas (de equilibrio y adaptación a los cambios) del sistema del que forman parte. Por ejemplo, si en una familia, cuando ocurre una desgracia, llorar es entendido como una debilidad, y la mayoría de los miembros –que suelen ser los más enfermos– cumplen fácilmente con esta regla, el más "débil" –que a veces es también el más sano– llora por casi cualquier cosa, es decir, presenta una conducta desajustada si se le mira como individuo aislado, pero muy ajustada si se entiende que está llorando el llanto que otros reprimen. En cierta manera la "curación" de ese individuo depende de la evolución de los demás miembros (que deben obtener permiso para llorar en las desgracias).

El enfoque sistémico fue enunciado por primera vez en el campo de las ciencias experimentales por Ludwig Von Bertalanffy, que en 1930 enunció su teoría general de sistemas. Su aplicación a las ciencias humanas la desarrolla un grupo de psiquiatras en Estados Unidos a partir de 1950. Inicialmente se aplica a la comprensión y tratamiento de los trastornos de la personalidad (lo que se denomina Terapia Familiar Sistémica) y posteriormente se extiende a otros campos como la empresa o la educación¹.

¹ Luz de Lurdes Eguiluz (compiladora) (2004): *Terapia familiar. Su uso hoy en día*. Editorial Pax. Mexico.

2. LAS CONSTELACIONES FAMILIARES



Bert Hellinger

Las Constelaciones familiares son una herramienta experiencial y preferentemente grupal para comprender dinámicas ocultas que afectan a síntomas y comportamientos extraños o situaciones problemáticas, tanto en ámbitos familiares como organizacionales y también en relación con la salud.

Se basan en el enfoque familiar sistémico, y el método ha sido desarrollado y divulgado por el filósofo y pedagogo alemán Bert Hellinger.

La metodología de trabajo consiste en analizar un problema mediante la utilización de representantes para las personas o aspectos implicados en un problema. Para que la herramienta sea fructífera, es necesaria la presencia de un constelador experimentado. Los representantes elegidos para realizar la constelación se limitan a mostrar lo que experimentan y sienten preferentemente de modo no verbal (No se trata de hacer teatro). Lo más curioso de las constelaciones es que personas que no conocen a quienes representan, pueden emocionarse e incluso mostrar características similares a los representados. Otro aspecto interesante es que a veces es necesario introducir a representantes de personas fallecidas para que se produzca una salida o una solución satisfactoria a la situación que estamos encarando.

El objetivo de las constelaciones no es comprender intelectualmente una situación. La curiosidad está contraindicada en este método. El objetivo es poner en marcha las fuerzas autocurativas de los sistemas gracias a la comprensión profunda de lo que ocurre (mirar desde la sabiduría del corazón). Se trata de permitir que esa comprensión nos transforme y, de esta manera, estemos más centrados, más creativos y con más recursos para afrontar las situaciones complejas en las que nos vemos inmersos por el mero hecho de estar vivos. Las constelaciones no sirven para cambiar la realidad a nuestro gusto. Es incluso contraproducente utilizarlas en ese sentido. Más bien sirven para que podamos adaptarnos creativamente a la realidad tal como ésta se manifiesta en nuestra vida, para que experimentemos la fuerza curativa y amorosa que resulta de mirar allí donde no gusta mirar, de decir "SÍ" donde habitualmente decimos: "No acepto esto", de decir "POR FAVOR" donde habitualmente decimos "Exijo", y a decir "GRACIAS, ES SUFICIENTE" allí donde habitualmente decimos "Con esto no me conformo, quiero más".

Las Constelaciones son una herramienta fenomenológica (en el sentido de Huserl): requieren que nos abramos a lo que se presenta sin actitudes ni ideas preconcebidas (experimentar y explorar). En las constelaciones se trabaja con información atemporal y nos ponemos en contacto con realidades sutiles pero poderosas en cuanto a sus efectos, no perceptibles a simple vista.

La constelación sirve para eliminar los desórdenes sistémicos que impide que el amor fluya en las relaciones, para incluir lo que estaba excluido y para conciliar, en un plano superior, lo aparentemente irreconciliable. Son un instrumento para la paz, la paz en nuestras relaciones. Esa paz que, como dice Hellinger, empieza en el alma