

¿QUÉ ES UN TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES?

Un taller de constelaciones familiares es una experiencia grupal muy interesante y con múltiples posibilidades para el ajuste de las emociones y la salud psicológica.

Consiste en un grupo que se reúne durante un día con uno o dos terapeutas. En un contexto tranquilo y seguro, quien tiene un asunto vital que le ocupe, lo puede plantear para ser mirado desde la dinámica de las configuraciones sistémicas (o constelaciones familiares de Bert Hellinger).

Los asuntos planteados pueden referirse a cualquier ámbito de las relaciones humanas (familia, pareja, hijos, trabajo, amigos...) y el objetivo de constelarlos es siempre augmentar nuestra fuerza y nuestra creatividad para afrontar el desafío.

Constelar es resumir ante el grupo el problema en una frase breve y adoptar una actitud de recogimiento y confianza. Entonces, y a instancias del o la terapeuta, se eligen representantes de las personas significativas para el problema y se ubican de pie en el espacio. Los y las representantes no actúan. Simplemente saben que representan a alguien o algo en concreto y esperan a que un movimiento interior se muestre y les lleve a quedarse donde están o a moverse de sitio. A veces, experimentan sentimientos que coinciden con los de la persona a quien representan.

Las constelaciones miran a la familia de origen, a veces hasta varias generaciones atrás. La experiencia muestra que cuando se incluyen miembros del sistema familiar que han sido ignorados o excluidos por el resto, la persona que constela gana en bienestar interno y seguridad ante los desafíos de su propia vida.

Quienes participan con cierta periodicidad en una experiencia grupal de constelaciones familiares, expresan que la experiencia ha aligerado sus vidas, como si se hubieran estado quitando pesos de encima, pesos que les acompañaban casi desde siempre.

La constelación familiar es un modo diferente de mirar a nuestro sistema familiar de origen, y de sanar antiguas heridas de la historia remota de la familia. La experiencia demuestra que "mirar" a nuestras raíces, aumenta la fuerza de nuestras "alas".

Se puede venir a sesiones sueltas. Se recomienda hacer una experiencia de al menos 6 sesiones para notar los verdaderos efectos. La continuidad ayuda mucho a centrarse, crecer y encontrarse bien. Además, asistir a los procesos de trabajo de otras personas da muchas pistas para la propia vida.

Solemos recomendar a quien nunca ha hecho un taller de constelaciones, que vaya el primer día y que no plantee tema personal, simplemente que viva la experiencia. Más adelante, cuando se encuentre a gusto y tranquilo en el grupo, podrá plantear sus propios asuntos si lo necesita.

Pero no hace falta plantear un asunto personal para que la experiencia de participar en un taller sea estupenda para el crecimiento personal y la apertura al mundo y a la vida.