

# Les constel·lacions familiars

Antoni Ferragut

### Què és una constel·lació familiar

- Una Constel·lació Familiar és un mètode terapèutic, desenvolupat per Bert Hellinger, que treballa directament amb l'inconscient, la part més profunda del nostre ésser.
- És en aquest nivell, el de l'inconscient, on hi romanen els ancoratges negatius més forts, que ens exposen a sentiments dolorosos.

### Què és una constel·lació familiar

- Es diu que el 70% dels problemes psicològics que ens afecten provenen de la nostra història i la nostra relació familiar.
- Les constel·lacions familiars treuen a la llum ràpidament la dinàmica que causa el patiment i, si es donen les circumstàncies apropiades, la corregeix en el mateix moment.
- El mètode es fonamenta en el treball amb representants i en grup, tot i que existeix també l'opció de fer una sessió individual.

### Què és una constel·lació familiar

- L'abast del treball no es limita només a la persona que ha fet la seva constel·lació, sinó també al seu sistema familiar, ja que quan un element del sistema es mou, tots es recol·loquen alhora, trobant un nou i millor equilibri.
- Així mateix, el treball d'una persona en la seva constel·lació afecta la resta de participants del taller, ja que moltes problemàtiques són comuns, en major o menor grau, a les de la resta de participants.

### Dinàmica d'un taller

- Les Constel·lacions Familiars es realitzen habitualment amb varies persones (sense vinculació necessària) que assisteixen a un mateix taller.
- En un taller constel·len un nombre de persones establert; cada assistent disposa del seu torn per a constel·lar.
- Durant cada constel·lació el grup és part activa de la teràpia, ja que algunes persones són escollides per a representar vivències de l'inconscient de qui constel·la.
- No és necessari tenir coneixements sobre constel·lacions familiars per poder assistir als tallers.
- Cada persona que assisteix a un taller de constel·lacions familiars realitza un treball personal, tant en la seva constel·lació com en les dels demés.

### Per què fer una constel·lació familiar?

- Per alliberar-nos de creences, pensaments, històries, emocions, que no ens permeten viure plenament, que no ens agraden, que repetim freqüentment (patrons) i que no sabem canviar amb resultats satisfactoris.
- Per aconseguir aquells pensaments i situacions que ens donen una vida satisfactòria i relaxada.
- Gran part dels bloquejos i patrons dolorosos no són sempre responsabilitat directa de les nostres decisions, ja que en el nostre ésser existeix un nivell més profund, l'inconscient, on hi trobem instruccions incondicionals heretades dels nostres ancestres. Aquests patrons es fan visibles per exemple en l'elecció de la parella, en la realització dels projectes de vida o en les malalties.

### Preparació una constel·lació

- Abans de fer una constel·lació és recomanable d'investigar sobre esdeveniments significatius de la família d'origen.
- Els esdeveniments significatius poden ser: morts prematures, assassinats, abusos sexuals, addiccions, estafes...
- Els esdeveniments o familiars tabú són normalment molt importants: exclosos, "ovelles negres", avortaments, secrets familiars...
- No interessen en cap cas descripcions psicològiques.
- És important també escollir bé el tema a treballar, allò que fa patir contínuament i que es va repetint al llarg de la vida.
- El constel·lador pot ajudar a afinar i concretar al màxim el tema a treballar.

### Temes per constel·lar

- Conflictes de parella, actual o anterior.
- Problemes amb els fills.
- Dificultats en les relacions familiars.
- Exclusió i problemes de relacions socials.
- Addiccions.
- Orientació en moments vitals de canvi (canvi de residència, professió, parella...).
- Recursos per a encarar malalties.
- Problemes de fertilitat. Adopcions.
- Creixement personal.
- Destins difícils: morts prematures, avortaments...



### Temes per constel·lar

- Traumes de la infància.
- Sentiment d'auto-sabotatge per a no aconseguir èxit econòmic, professional o personal.
- Autoconfiança. Adaptació a noves situacions (jubilació, separació, desocupació...).
- Herències i judicis.
- Orientació i assessorament a nivell professional i projectes.
- Depressió, tristor, malenconia, amb o sense causa aparent.
- Pèrdues i dols. Esdeveniments tràgics.

### Després de constel·lar

- Les constel·lacions actuen quan un les deixa exactament de la manera que les ha vist. Qualsevol discussió sobre el seu contingut destrueix la imatge.
- És fatal envair l'ànima d'una altra persona com si tinguéssim el dret de fer-ho. Tampoc serveix intentar consolar. La persona és forta, qui intenta consolar és feble.
- La persona mateixa tampoc ha d'actuar immediatament després d'una constel·lació. Així no funciona. La imatge ha de descansar en la seva ànima. De vegades dura molt de temps, potser mig any o més.
- Les imatges ja actuen, simplement estant. I passat un temps es reunirà en l'ànima la força necessària per fer el que és correcte. La persona ha de seguir la seva ànima: ni el terapeuta ni tampoc la imatge.

### Assistir com a representant

- Les constel·lacions familiars empen una tècnica de despersonalització usant altres persones per representar un esdeveniment personal de la persona interessada.
- Representar és una manera de viure les constel·lacions familiars de prop, i també ofereix l'oportunitat de sentir i d'experimentar.
- Una pregunta que sorgeix sovint és què ha de fer una persona si l'escullen per representar: "Què he de fer? Què he de sentir? Ho faré bé?"
- Amb una constel·lació sortim del pla mental per anar al pla inconscient, i aquí la ment no hi té res a fer. És bo fixar-se en sensacions corporals i anímiques, en sentiments que sorgeixen espontàniament.

### La solució en les constel·lacions familiars

La solució és simple i depèn d'uns passos estructurats que es realitzen durant una part de la constel·lació:

- En primer lloc, el constel·lador observarà les dinàmiques que es manifesten en els representants, els quals es presten per rebre intuïtivament els fets, sentiments, persones i dinàmiques de l'inconscient del client. En aquest grup de persones es donaran diferents dinàmiques, sentiments i sensacions que el constel·lador avaluarà.
- És important explicar amb claredat al client el que està mostrant l'escenari present. És bastant freqüent que la persona que està constel·lant se sorprengui en escoltar veritats que només ell o ella coneix dels seus ancestres.

### La solució en les constel·lacions familiars

- Al marge de semblar un acte de vidència espiritual, l'inconscient s'expressa amb pautes molt clares, científiques i concloents.
- A la segona meitat és quan el terapeuta comença a posicionar correctament els elements en l'inconscient del client, passant per restablir vincles emocionals ferits en els ancestres, conciliar disputes i malentesos, fer que aquests prenguin responsabilitat pel que han fet (no des de la culpa ni el judici sinó des de l'amor i la integració dels seus actes).

### La solució en les constel·lacions familiars

- A mesura que els fets del passat de l'inconscient familiar es van reparant o reorganitzant a través de la constel·lació, l'inconscient personal del client comença a proveir-se d'informació positiva, d'acceptació cap a si mateix, de seguretat i de saviesa, deixant al marge el soroll dels fets dolorosos que distorsionaven la veritable funció dels vincles de l'inconscient familiar: amor pur i satisfacció per a les generacions futures.

### Integració de la sanació

- A mesura que els vincles positius es restableixen en l'inconscient, les nostres conductes conscients es modifiquen canviant les situacions en el dia a dia.
- Per això la sensació de sentir-se bé apareix sense previ avís d'una manera subtil i natural, i la persona comença a notar canvis, no en ella mateixa en principi, sinó en les coses que li succeeixen.
- Aquest és el primer indici de la sanació profunda: molt abans que una persona prengui consciència que actua d'una manera més positiva amb si mateixa, comença a percebre un canvi, un nou color al món que l'envolta.

### Integració de la sanació

- Això és un signe inequívoc que la projecció personal que es fa del món està canviant de manera positiva; es comença a ser conscient que els estímuls i reaccions també comencen a tenir un matís diferent.
- No es necessita aplicar cap tipus de tècnica especial després de les sessions amb constel·lacions familiars, ja que els patrons repetitius que l'acompanyaven des de sempre de sobte deixen d'estar presents.
- Quan s'ha realitzat un treball profund amb constel·lacions familiars, de manera espontània el que produïa un profund malestar i efectes negatius deixa simplement d'estar present.



### Integració de la sanació

- Així doncs, la sanació arriba de manera tranquil·la i natural i sense un esforç intel·lectual. Ningú que assisteixi a una constel·lació se'n va amb deures a casa de com ha d'actuar, ja que la ment està supeditada a l'inconscient.
- Això aporta un grau de distensió i tranquil·litat que resta angoixa per realitzar el que creiem que és bo des del nivell mental.

### Beneficis de les constel·lacions familiars

- Permet entendre els problemes des de l'arrel. Comencem des de la base de la pròpia vida i els propis problemes: la família. Ens permeten entendre com ens afecten els patrons negatius i ens donen les solucions per canviar de forma efectiva.
- Requereix menys inversió de temps. Moltes teràpies psicològiques requereixen de diversos mesos o anys per tractar les situacions que ens afecten. Aquests temps es redueixen bastant amb les constel·lacions familiars, ja que entendre el problema de fons és més immediat.

### Beneficis de les constel·lacions familiars

- Podem solucionar problemes emocionals. No importa quin sigui el problema que tinguem, amb les constel·lacions familiars ho podem canviar. Això és així perquè els problemes emocionals neixen d'un patiment sistemàtic. Quan entenem d'on ve i l'encarem, es pot solucionar.
- Millora les relacions familiars. Les constel·lacions familiars ens ajuden a veure què està malament amb la família i canviar-ho.
- De vegades no podem simplement canviar els patrons adquirits, però sí la forma d'actuar. El mètode ens permet curar les ferides i modificar la relació que tenim amb les persones tòxiques que no podem treure de la nostra vida.

### Efectes de les constel·lacions familiars

- Millora la connexió amb la família. Potser creguem que en descobrir com la nostra família ens ha afectat negativament voldrem sortir-ne. Això és més aviat el contrari. Quan descobrim quines són les raons del nostre comportament, també els entenem millor. El que primer sembla impossible d'acceptar és vist des d'una altra perspectiva i això ajuda a millorar la relació amb els éssers estimats.

### Efectes de les constel·lacions familiars

- Es dona un canvi profund de tots els que hi participen. És un mètode amb el qual tota la família sana al mateix temps. Permeten desenterrar secrets i emocions que no són possibles en algunes altres teràpies. Així ens serà possible entendre millor fins i tot aquells membres que no hi participin. És igualment útil per als més petits.
- Permet crear bases sòlides per als més petits. Podem pensar que en ser petits no importa realment què passi, però el que no hem d'oblidar és que si hem entrat en les constel·lacions familiars és perquè la nostra infantesa es va veure afectada.

### Una mica més

- Si ja coneixem una mica les constel·lacions familiars, sabem que amb elles podem treballar una pregunta, un tema, un patró que anem repetint constantment en la nostra vida... Pot ser un problema personal, com per exemple una relació de parella, però pot també considerar-se quelcom a escala molt més gran, com per exemple la pau mundial.

### Una mica més

- Les constel·lacions familiars no són fàcils d'explicar si no les hem experimentat. Generalment es treballen en grup. Les persones del grup assumeixen el rol de representants de diferents personatges al voltant del tema en qüestió. En l'exemple de la parella, els representants podrien ser-ho de parelles anteriors, de la mare i/o el pare, d'algun ancestre... En l'exemple de la pau al món, podrien ser de les víctimes de guerra, del poder, de la pau...

### Una mica més

- Només cal centrant-se en la qüestió que el grup està constel·lant: els representants sentiran en els seus cossos, físicament, un moviment apropiat per fer, una afinitat o un rebuig cap a un altre personatge, voldran canviar de postura... Els representants senten emocions, imatges o gestos que revelen alguna cosa sobre la part de la situació que representen. D'alguna manera estan tocant la interconnexió de la vida. El que anomenaríem l'inconscient familiar, que uneix la família generacions enrere, o el col·lectiu, que ens uneix a tots.



### Una mica més

- Per què les constel·lacions familiars poden ser un complement eficaç per a altres teràpies? Molts terapeutes han pogut veure que per bona que sigui una eina que utilitzin, de vegades no és suficient. I moltes persones que van a teràpia també han pogut sentir que encara que s'hagi vist una millora, hi havia un punt on no s'aconsegueix arribar. De vegades es poden fer grans avenços, però hi ha persones amb una càrrega determinada que necessiten alguna cosa més. És aquí on es pot utilitzar el mètode de les Constel·lacions Familiars.

### Una mica més

- Per què a un terapeuta li interessa conèixer les Constel·lacions Familiars? Les Constel·lacions Familiars permeten una mirada global i holística de tot el sistema familiar de la persona, i això pot ajudar molt a qualsevol procés terapèutic que s'estigui duent a terme. És molt important tenir-ho en compte perquè, quan quelcom ha quedat per resoldre en el sistema familiar de la persona, aquesta pot estar portant aquesta càrrega familiar de forma inconscient. No tenim per què tenir (de manera conscient) la informació de què és el que va quedar per resoldre, però ho sabem perquè veiem que hi ha alguna cosa encallada en la seva vida, o té alguna àrea de la vida bloquejada. Cada símptoma que experimenti pot ser constel·lat i això permetrà un moviment.

### Una mica més

- Hi ha gent que fa moltes coses per estar millor però no els funciona perquè no s'ha tingut en compte aquesta mirada sistèmica. Quan fan una constel·lació, es dona un moviment que permet que aquestes altres coses que fan per sentir-se millor puguin ser més efectives. És com si es tragués un tap i tot seguit l'efecte d'altres teràpies pogués penetrar més del que ho feia abans. Per això les Constel·lacions Familiars són un complement eficaç per a tothom. D'una banda, per a tot terapeuta i persona que tingui una professió d'ajuda i, d'una altra banda, per a tots a manera particular, perquè quan es coneixen els mecanismes que hi ha darrere una constel·lació i els fonaments sistèmics, les constel·lacions poden ser utilitzades per a la pròpia sanació, sense dependre en moltes ocasions d'un constel·lador extern.

### Una mica més

- Hi ha persones que no necessiten fer cap constel·lació. Altres persones fan una constel·lació i ja noten el moviment, mentre que les persones que tenen una major càrrega en la seva vida és molt important que tinguin en compte aquesta mirada sistèmica, per sentir-se lliures de poder viure el seu propi destí, i no el dels seus avantpassats. Els terapeutes, en afegir les bases sistèmiques de les Constel·lacions Familiars a les seves teràpies, veuran que les persones a qui acompanyen poden evolucionar amb més rapidesa i de forma més eficient, alhora que pot resultar un treball més creatiu.