

Constelaciones familiares: qué son y cómo funciona la práctica que propone sanar traumas heredados

21/12/2024



Jessica no encontraba consuelo: su madre había muerto y, aunque pasaban los años, no lograba reconstruir su vida. No tenía idea sobre constelaciones familiares, pero cuando se topó con una publicación en redes sociales, algo le resonó y se anotó al taller grupal. Llena de dudas se entregó a la experiencia, buscando un alivio para sobrellevar el duelo. “Todavía recuerdo la sensación de angustia que tuve al principio y a medida que avanzaba la constelación sentí que me iba liberando y terminé en un estado de tranquilidad y paz conmigo”, cuenta a TN.

Participar de este proceso le dio, además, una certeza que cambió su vida y le ayudó a soltar amarras que no eran suyas: “Me di cuenta de que no tenía que buscar culpables ni tampoco sentir culpa por la muerte de mi mamá. También me ayudó a

comprender el rol de hija, ya que en su momento me puse en el rol de chica superpoderosa que podía con todo”.

Andrea vive en Mendoza y la primera vez que tuvo contacto con el tema fue a través de Instagram, en un *live* donde participaban casi 200 personas. “La consteladora preguntó qué mujer rubia estaba teniendo un problema legal con un hombre y yo me presenté, me sentí totalmente identificada. A partir de ese momento empezamos a trabajar el tema y justo estaba mi hija presente, entonces pudimos constelar juntas. Estábamos atravesando un juicio por alimentos muy trabado, no salía y la consteladora me hizo trabajar con las figuras del padre de la nena y con el mío”. Desde ese día, **todo mejoró: “Pude hablar del tema con mi hija y el juicio se puso en marcha antes de la semana”**.

Stella Maris comenzó a replantearse por qué tomaba ciertas decisiones en su vida, si realmente partían de su deseo o si eran mandatos familiares. En ese proceso buscaba respuestas hasta que decidió entregarse, como ella misma dice, a la experiencia de constelar. En voz de la protagonista: “Fue un antes y un después, entender determinadas situaciones desde una mirada amorosa y **plantearme si ciertas cosas las hacía por mí o por lealtad a mi clan**, porque sin darnos cuenta, hay un montón de cosas que quedan grabadas en el inconsciente que cuando las empezás a desmenuzar te das cuenta de que incorporaste mandatos ajenos como propios, que tenés que desarmarlos capa por capa y que muchas de esas capas son dolorosas, pero te aportan claridad. Y tras todo eso, hay que tomar decisiones y hacerse cargo de lo que uno quiere ser entonces”.

¿Qué une a estos y a otros tantos casos crecimiento personal? Las **constelaciones familiares**, el método terapéutico creado por el alemán **Bert Hellinger** que muestra cómo los deseos incumplidos de nuestros ancestros influyen en nuestras decisiones.

“Es una técnica que nos permite corrernos de los relatos que tenemos acerca de los conflictos que vivimos hoy para poder mirar el origen que se encuentran en nosotros, pero en el inconsciente. Por eso decimos que la constelación nos ayuda a bajar al plano de la conciencia el movimiento y el desorden que debe ser visto, para que desde este nuevo lugar podamos ampliar la mirada y cambiar el observador que somos generando **un nuevo movimiento hacia adelante**”, explica **Mariana Gómez Badia** a TN, quien hace ya más de una década es facilitadora de estos procesos brindando la posibilidad de mejorar el presente, a través de los antepasados, sanando y cerrando vínculos, historias y patrones **que nos afectan** en la vida diaria. Descubriendo cómo **la construcción de los vínculos familiares influye en la identidad personal de cada uno**.

Sana uno, sanan todos

Dar el primer paso no es tarea sencilla. Muchas veces, el temor por lo desconocido, puede llenar de prejuicios la experiencia. **Tampoco es fácil abrir puertas para explorar el pasado o repasar hechos que pueden ser dolorosos**. Es por eso que lo ideal para sumergirse en el universo de las constelaciones, es optar por un taller grupal, en **una ronda compartida**, para “pasar la herramienta por el cuerpo sin sentir la exposición o el temor a ser juzgado”. Para la especialista, “ver que de repente hay un grupo que van todos para lo mismo, en esa búsqueda de vivir un poco más plenos, más felices y aliviados, hace que resuene la frase ‘**sana uno, sanamos todos**’, porque hay una conciencia espiritual mayor que va sosteniendo todos los movimientos que surgen en la constelación”.

Si bien todas las angustias o preocupaciones se pueden constelar, hay algunas restricciones generales a tener en cuenta. Una es la edad: es conveniente que participen de la actividad **mayores de 18 años**, ya que los niños no tienen una estructura psíquica para poder hacer el trabajo retrospectivo.

“En esos casos los adultos tenemos que tomar responsabilidad. A veces sucede que a un taller viene una madre a constelar algo que le está haciendo ruido o le genera preocupación en la vida de su hijo, como falta de sueño, de apetito, miedos o algún comportamiento extraño, por citar solo algunos ejemplos”, detalla Gómez Badia.

Según su experiencia, la especialista, que también es cantante y escritora (publicó dos libros, “Sana quien insiste” y “Romper el ciclo”, este último best seller), cuenta que a sus talleres llegan personas mayores sin límite de edad, lamentándose por no haberlo experimentado antes. “Está bueno dejar el mensaje de que **todos pueden constelar, que uno puede sentir el llamado en cualquier momento y que cuando les resuene hacerlo, hay que estar abiertos al proceso con el corazón y la mente bastante libre**”, aconseja Mariana.

Otro punto a tener en cuenta es que **no se puede romper con las jerarquías e intentar constelar un conflicto de los padres**, pero sí se puede constelar algo que esté manifestando un hijo, porque tal vez sea parte de nuestra herencia: “Justamente, un síntoma que manifieste es algo que previamente no se miró, no se ordenó y ahí está nuestra responsabilidad y la chance de seguir trabajando y sanando lo que quedó pendiente”.

Un concepto erróneo es creer que cantidad es mejor que calidad y en este caso, **menos es más**. “El fanatismo no ayuda y constelar una vez por semana incluso puede restar, porque imagínense que vamos abriendo una puerta, vemos algo y tenemos que trabajar para ordenarlo porque la solución no está solo en la constelación, es un proceso que sigue de forma interna y no sabemos cuánto puede durar. Si estoy abriendo puertas constantemente, sacando cosas a la luz para trabajarlas, sumar más ítems para revisar todo el tiempo, podemos abrumarnos y no sabemos qué hacer con eso, para dónde ir. Entonces es importante trabajar en orden, dándole prioridad a aquello que verdaderamente hoy siento que me estanca, me lastima, me duele y **cuando eso decanta porque pude cerrarlo, puedo sentirme**

listo para trabajar otro tema.

Desde adentro

Mariana Gómez Badia propone sumergirnos en las constelaciones y, a modo gráfico, en un caso muy recurrente entre las consultas: la imposibilidad de formar una pareja, de crecer juntos y avanzar hacia adelante.

Las constelaciones, a la ficción

Cuando *Netflix* subió a su plataforma de contenidos la serie “**Mi otra yo**”, muchas personas comenzaron a preguntarse de qué se trataban las constelaciones familiares, la temática que atraviesa la historia y el proceso por el que las protagonistas transforman por completo sus vidas. Pero, ¿realmente están bien representadas en la ficción?

“Fue un regalo que se haya podido bajar este tema a la televisión, porque **permitió que muchas personas alrededor del mundo que no acceden a un libro o que no se animan a asistir a un taller, puedan hacerse una idea de qué es lo que pasa cuando constelamos**, aunque acá hago un paréntesis: no es como en la ficción que el facilitador cierra los ojos y ve pasar la historia de la persona como una película y ya está, como si fuese algo mágico, sino que es a través de los movimientos que van surgiendo en el campo de trabajo que el constelador tiene las herramientas para ir leyendo esa información y abriendo el trabajo con frases sanadoras. Cuanto más confianza va tomando la persona, las cosas se van ordenando y se logra sentir ese alivio”, explica la especialista, quien asegura que desde que la ficción turca se estrenó, se consiguió una aceptación más colectiva de este tipo de herramienta para sanar.

Créditos:

Realización: Juan Pablo Cháves y Agustina Ribó

Edición: Francisco Hernández

Fuente: TN