



## CONSTELACIONES FAMILIARES - TALLER 1

### CONCEPTOS BÁSICOS

### CONSTELACIONES FAMILIARES

#### DEFINICIÓN

Las Constelaciones Familiares fueron creadas por **Bert Hellinger** en los años 80 del pasado siglo. Su arraigo teórico se encuentra en la Terapia de Familia y en la Terapia Sistémica. En su idioma original, Familienstellung significa “Posiciones Familiares” o “Configuraciones Familiares” (del verbo stellen = “colocar, situar o posicionar”).

La palabra “**Constelaciones**”, no obstante, es perfecta como metáfora de un orden armónico. Cuando vemos las constelaciones astronómicas, vemos un conjunto de estrellas pero sabemos que cada una de ellas tiene un lugar. Se disponen de un modo específico y no podríamos intercambiar unas por otras, ni acercarlas o alejarlas entre sí; pues se rompería la relación gravitatoria que es la que propicia su armonía. Esta armonía deriva de un orden natural. Lo mismo ocurre en los sistemas humanos: poseen un número de elementos en una disposición exacta si queremos que funcionen armónicamente.

#### CARACTERÍSTICAS

Su primera característica es que la creación del filósofo y teólogo alemán es una **herramienta terapéutica**, y no una teoría o sistema de creencias. Esto quiere decir que puede ser aplicada tanto desde aquellos dos modelos psicoterapéuticos -terapia de familia y terapia sistémica-, como desde cualquier otro -incluidas la psicología humanista, la psicoterapia Gestalt o la psicoterapia transpersonal-; sin necesidad de responder a ninguno de ellos. Efectivamente, las palabras “herramienta”, “método” o “técnica” remiten a un

procedimiento específico y son las que deben emplearse cuando hablamos de “Constelaciones Familiares”.

La segunda característica principal es que son **fenomenológicas**, es decir, van a las cosas *mismas*. Un fenómeno es un suceso, algo que aparece ante nosotros y que, a partir de ahí, puede ser observado, estudiado, investigado, etc. La Fenomenología, forma de conocimiento acuñada por el filósofo Edmund Husserl a principios del siglo XX, consiste en la **aprehensión directa** del fenómeno antes de formarnos cualquier juicio sobre él. Dicho de otro modo, se sitúa en lo que sucede en el momento presente tal cual sucede, sin prejuicios o pretensiones, es decir, borrando de la mente cualquier esquema conceptual previo.

“Constelaciones Familiares” es un método terapéutico que atiende a lo que se manifiesta en el momento presente.

## SISTEMA

Para comprender el concepto de “Sistema”, primero conviene aclarar el de “Estructura”.

Una **estructura** es un conjunto de elementos relacionados entre sí, en el que cada elemento ocupa un lugar definido al servicio del propósito de la estructura. Sucintamente, es un conjunto ordenado de elementos en base a un objetivo (**objetivo + elementos = orden**). Las estructuras pueden ser bidimensionales (ejemplos: un esquema o el plano de un edificio) o tridimensionales (ejemplos: un objeto, la maqueta de un edificio, un edificio vacío).

Un **sistema** es una estructura (posee elementos ordenados según el objetivo que lo rige) y, además, añade dos características suplementarias que podríamos llamar nivel 4D y nivel 5D.

- ❖ Nivel 4D: Un sistema **se retroalimenta** y, por tanto, se desarrolla a lo largo del tiempo; posee su propia historia (ejemplos: un edificio habitado, un organismo vivo, una nación).
- ❖ Nivel 5D: Los elementos del sistema son sistemas a su vez y/o los elementos del sistema forman parte de otros sistemas y/o el sistema mismo forma parte de otros sistemas. Un sistema **está interrelacionado con su entorno**, su historia se

desenvuelve en un espacio indefinido o entramado global con el que interacciona en mayor o menor medida (ejemplos: sistemas fisiológicos en un individuo, especies vegetales y animales en su ecosistema, personas en un colectivo).

Estas características del sistema son las que definen cuándo un sistema está sano o enfermo: A mayor capacidad de retroalimentación y de interrelación con el entorno, más vivo está un sistema (**sistema abierto**). A menor capacidad, más tiende a la muerte (**sistema cerrado**).

“Sistema” es un conjunto de elementos ordenado en base a un objetivo, que posee una historia y se relaciona en mayor o menor medida con su entorno.

## CAMPO SISTÉMICO

### REPRESENTACIÓN

---

Es fundamental conocer el concepto de “sistema” porque las “Constelaciones Familiares” son una herramienta que trabaja con sistemas; es decir, su campo de visión son las relaciones entre los elementos dentro de un conjunto, más que los elementos mismos. En este sentido, son también una terapia holística (del griego holos: “todo”, “entero”, “completo”).

Sin embargo, existe una diferencia primordial entre esta herramienta y la Terapia Sistémica: su campo de acción no es directo, no va a la realidad de los hechos; sino que los fenómenos que observa se presentan en lo que se denomina “campo sistémico”.

El campo sistémico es una **representación o planteamiento de un sistema**. Un sistema puede ser representado de múltiples modos; por ejemplo, un edificio a través del diseño de su estructura o de una maqueta, una teoría mediante un mapa conceptual, una organización a través de un organigrama, etc.

## CAMPOS MÓRFICOS

---

La primera originalidad del “método de Constelaciones” es su modo de representar. Mientras que en la Terapia Familiar se reúne a los integrantes de una familia, en las Constelaciones Familiares se puede reunir a cualquier grupo de personas o incluso de objetos que representen a sus integrantes. Bert Hellinger observó que, de modo inexplicable, las relaciones que se establecen o la forma de comportarse entre ellos no se diferenciaban en demasía y se podían obtener los mismos resultados terapéuticos.

En 1990 Rupert Sheldrake propuso su **Teoría de Resonancia Mórfica**. Según explica este especialista en Bioquímica, la naturaleza posee una memoria basada en la similitud espacio-temporal; es decir, posee patrones, estructuras de orden, campos o formas que se repiten en diferentes grupos de seres, comportamientos, hábitos o sociedades. A tales estructuras las denomina “**campos mórficos**” (del griego morphe = forma). Su teoría pretende integrar el concepto de “campo morfogenético” (zonas de células de un embrión que actúan conjuntamente para formar un órgano), con la evolución simultánea de una misma función adaptativa en poblaciones biológicas discontiguas, o con fenómenos psicológicos y sociológicos tradicionalmente asociados a la intuición o la telepatía.

“Campo sistémico” es una forma de representación en la que se establece un campo de resonancia de un sistema por similitud espacio-temporal.

## CONSTELACIONES SISTÉMICAS

Aunque las Constelaciones Familiares surgen en el ámbito de la Terapia Familiar, son una herramienta que puede ser aplicada a cualquier tipo de sistema humano: familiar, laboral, educativo, personal, empresarial, de mediación judicial, etc. Es por ello que a las Constelaciones Familiares también se las denomina “Constelaciones Sistémicas”.

En general, todas las Constelaciones son sistémicas, pero en la práctica podrían denominarse “**Familiares**” cuando se representa un sistema familiar y “**Sistémicas**” cuando se representan a otros tipos de sistemas.

“Constelaciones Sistémicas” es una terapia fenomenológica que actúa desde una perspectiva holística sobre campos de resonancia mórfica (campo sistémico).

## SISTEMA FAMILIAR

Dentro de las Constelaciones Sistémicas la importancia del **sistema familiar** es crucial, dado que es en él donde se aprenden las formas básicas de relación personal y de relación con uno mismo. Esto significa que, mientras que al inicio de la vida las relaciones con los padres son de dependencia, cuando el niño abandona la casa familiar debería haberse convertido en un adulto independiente que se relaciona de forma sana con los otros, con la vida y con el mundo. Es por ello que el concepto de “**Constelaciones Familiares**” continúa siendo la denominación básica de esta forma de terapia.

## CARACTERÍSTICAS

---

En primer lugar, “Sistema Familiar” es un conjunto de personas unidas por lazos de parentesco, de consanguinidad, o también por relaciones de afecto o cuidado. Su finalidad es la **reproducción y/o crianza**; es decir, la traída al mundo de otros seres de la misma especie y/o el cuidado desde la infancia a la madurez. La familia o sistema familiar posee, por tanto, una primera característica que la diferencia de otros sistemas humanos: generar la vida y procurar que prospere. Resumiendo, podemos decir que **el objetivo de la familia es la vida**.

La segunda característica diferencial del sistema familiar respecto a otros sistemas es su **permanencia**: los lazos de consanguinidad desaparecen sólo con la muerte y las relaciones de afecto o cuidado en muchos casos son lo suficientemente fuertes para que pervivan en la descendencia durante toda su vida. Un padre, una madre o un hijo consanguíneos, pueden distanciarse, no conocerse, enfadarse, etc. pero nunca dejan de ser el padre, la madre o el hijo. Lo mismo ocurre con tíos, primos, abuelos, etc. En el caso de cuidadores no consanguíneos pero estables ocurre exactamente igual: siempre se los reconoce como el cuidador (segundos padre o madre; o en muchas ocasiones se los llama permanentemente “papá” o “mamá” en ausencia de los padres biológicos).

La tercera característica es su **orden jerárquico** (prioridad), la cual estudiaremos más adelante.

“Sistema Familiar” es un conjunto de interrelaciones humanas permanentes y jerárquicas, cuyo objetivo es la vida.

## PROCEDIMIENTO

### ELEMENTOS

Las Constelaciones Familiares poseen tres elementos esenciales:

El primero es la **mirada**: una mirada atenta, quieta y callada. Normalmente cuando hablamos con las personas no miramos a los ojos directamente y, si lo hacemos, estamos hablando o pensando al mismo tiempo. Una mirada silenciosa es lo primero y fundamental para un movimiento del alma, una mirada a lo profundo de los ojos del otro.

El segundo ingrediente es la **sensación**. Mientras dos personas se miran en una Constelación, lo que deben hacer es estar pendientes de sí mismos, pendientes de las sensaciones que están obteniendo en ese mismo momento. Cuando hablo de “sensaciones”, pueden ser emociones o sentimientos -como alegría, tristeza, frustración, rabia, impotencia...- o también sensaciones corporales -rigidez, “me duele el hombro”, “me siento cansado”-. Esto quiere decir que, para que la terapia funcione bien, lo ideal es que sus participantes no estén centrados en pensamientos sobre su actuación dentro de la Constelación -“qué pensará el otro”, “estará bien lo que hago”, “cómo debo actuar”, etc.- sino que se sientan lo más libres posible.

Y el tercer elemento es la **expresión**. La expresión puede ser de diferentes tipos: expresión emocional, expresión corporal y expresión verbal. Serán tratadas a continuación con más detalle, pues de ellas depende en gran medida el desarrollo de la Constelación.