PAULA JIMÉNEZ HUERTAS

Constelaciones familiares

GUÍA PARA CONOCER Y SANAR LAS RELACIONES EN EL NÚCLEO FAMILIAR

Luciérnaga

Paula Jiménez Huertas

Constelaciones familiares

Guía para conocer y sanar las relaciones en el núcleo familiar

Ilustraciones de Elisabet Pons

Ediciones Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Paula Jiménez Huertas, 2014
© de las ilustraciones: Elisabet Pons
© de la foto de cubierta: Shutterstock / yayasya

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: enero de 2014
Segunda edición: marzo de 2017
Tercera edición con nueva presentación: febrero de 2023

© Edicions 62, S.A, 2023
Ediciones Luciérnaga
Av. Diagonal 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19164-37-7

Depósito legal: B. 13.214-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel **ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Índice

Constelaciones familiares 29
Las cartas 33
Los personajes 33
Los Mensajes de los Maestros 40
¿Cómo jugar? 43
Los cinco pasos de una constelación 45
Preguntas frecuentes 56
Constelaciones familiares con un facilitador . . 65
Doble vínculo, doble reconocimiento 65
La carta espejo 66
La carta opuesta. 68
Constelar con muñecos. 68
Tirando los dados 69
Vínculo positivo, vínculo negativo 69
Una carta de regalo 70
La carta Ouija 71

Realiza tu propia constelación 73
La tirada de la cruz 74
Jugando en familia o con un grupo
de amigos 75
El juego de la *trans-formación*. 75
Las cartas como oráculo 77

Ejemplos de constelaciones 78
Caso 1. Problemas con la suegra 78
Caso 2. Paciencia con o sin cambio 81
Caso 3. La testarudez toma entidad 85
Caso 4. Un nuevo proyecto 92
Constelaciones sistémicas. 98

Las cartas de los personajes
de la *trans-formación*. 111

Bastos 113
El dictador 115
La víctima. 117
El impaciente 119
El muy enfadado 121
La ira 123
El chantajista 125
El caradura 127
El perdonavidas 129
El embaucador. 131
El traidor 133
El escalador 135
La rabia. 137

Copas 139
El juez. 141
El pesimista 143
El superficial 145
El que siempre duda 147
El rebelde 149

El desconfiado 151
El sabelotodo 153
El ocupadísimo 155
El solitario 157
El testarudo 159
El moralista 161
El frustrado 163

Espadas 165
El cobarde 167
El que no sabe pedir favores 169
El mentiroso 171
El tímido 173
El atolondrado 175
El sobreprotector 177
El exigente 179
El adulador 181
El que aparenta estar siempre contento . . 183
El de la negación 185
El indiferente 187
El culpable 189

Oros 191
El egoísta 193
El envidioso 195
El charlatán 197
El glotón 199
El que quiere probarlo todo 201
La tristeza 203
El presumido 205

El avaro 207
El mendicante 209
El orgulloso 211
El aburrido..... 213
El abandonado..... 215

Los Mensajes de los Maestros 217
Alegría serena 217
Amabilidad 217
Amor 218
Amor propio 218
Apertura de mente 219
Buen humor..... 219
Claridad 220
Compasión 220
Comprensión..... 221
Comunicación 221
Conexión corporal 222
Confianza 222
Contacto con el alma 223
Creación de sincronicidades 223
Creatividad 224
Desapego 224
Entereza 225
Equilibrio 225
Ética 226
Flexibilidad 226
Fraternidad 227
Generosidad consciente 227
Hábitos saludables 228

Inocencia 228
Inspiración 229
Inteligencia del corazón 229
Interiorización 230
Intuición 230
Materialización 231
Motivación 231
Orden & caos 232
Paciencia 232
Pausa 233
Perdón 233
Perseverancia 234
Plenitud 234
Poner límites 235
Presencia 235
Rechazo a la violencia gratuita 236
Rendición 236
Respeto 237
Sencillez 237
Trabajo en grupo 238
Valor del servicio 238

Índice alfabético de personajes 241

Índice alfabético de mensajes de los maestros . . 243

Constelaciones familiares

Cuando nacemos, nuestro mundo está formado por *mamá y yo*. Después entran en escena el padre, los hermanos, los abuelos y el resto de miembros que componen la familia. Las relaciones materno-filiales experimentadas durante la primera infancia marcan nuestro desarrollo personal y psicológico de tal modo que llegan a condicionar nuestras relaciones adultas.

Desde nuestro nacimiento, nuestro campo de energía individual entra a formar parte de un campo colectivo, a nivel familiar y social, que comparte paquetes de información que actúan en un nivel fuera del espacio y del tiempo. Este campo es dinámico y funciona como una unidad orgánica que se conoce con el nombre de campo morfogenético. Aunque no se ha podido demostrar a nivel científico, la realidad es que sucede, y cada vez más la física constata, de un modo ya imparable, la existencia de una resonancia mórfica.

Exactamente del mismo modo en que heredamos el color de los ojos, la constitución física, las tierras y posesiones familiares, el estatus social,

las actitudes y los principios éticos y morales, recibimos de nuestros ancestros la información de sus cargas emocionales. Esto sucede aunque no seamos conscientes de ello, pudiendo llegar a copiar patrones de conducta que rijan nuestro comportamiento, viviendo los mismos problemas y asumiendo determinadas cargas psicológicas como propias, como si nuestra vida fuera una réplica de la de nuestros antepasados.

Constelaciones familiares es el nombre dado a la terapia desarrollada por el terapeuta alemán Bert Hellinger. El método se basa en una escenificación teatral en la que la persona que desea constelar para resolver un tema o conflicto elige a unos representantes, con los que no exista relación familiar, para que asuman el papel de los distintos miembros involucrados en el conflicto. La persona que constela se mantiene como observador y no interviene en el proceso, a menos que el facilitador lo considere oportuno. Situados en un escenario metafórico, los representantes entran en contacto con el campo morfogenético del grupo familiar. No se trata de actuar, sino de estar atentos a las sensaciones corporales, las actitudes, los microgestos, las miradas y las emociones sutiles que reproducen el modo como se vivieron las relaciones y los vínculos afectivos entre los distintos miembros del sistema y que ponen de manifiesto el problema de fondo que está sin resolver. Lo curioso es que en cuanto se sintoniza con el campo

morfogenético familiar, los representantes empiezan a sentir lo mismo que sintieron los miembros representados, estén estos vivos o muertos. Lo mágico de este método es que cuando el terapeuta o facilitador introduce cambios en la escena representada para ayudar a la comprensión, al reconocimiento mutuo, a la aceptación y al perdón, los representantes sienten alivio y, en un efecto espejo, se desbloquea el trastorno emocional que estaba en el origen del problema, permitiendo avanzar hacia su resolución. Con este método aparentemente tan sencillo, la persona que hace la constelación y que no interviene en el proceso, al verlo como espectador puede descubrir las causas ocultas y las verdades profundas que estaban dificultando su comprensión de una situación.

A veces sucede que una constelación no avanza. Normalmente significa que falta algo importante. Puede tratarse de un familiar que no fue reconocido; de muertes violentas; secretos familiares; engaños, injusticias, abusos o traiciones; embarazos perdidos (abortos); primeras parejas con las que se vivió una separación dolorosa; hijos o parientes que, a causa de problemas físicos o psíquicos hayan sufrido exclusión del grupo familiar, y un largo etcétera.

Las leyes del universo hacen que estas circunstancias entren a formar parte del campo morfogenético del sistema familiar. Si las personas que originaron los conflictos no los sanan, todos los

miembros del grupo pueden verse afectados. Y las consecuencias pueden ser múltiples y complejas hasta que uno de los miembros reconozca y saque a la luz el problema que haya estado oculto, y este se resuelva.

Las constelaciones familiares, a través de las metáforas, un lenguaje que nuestro inconsciente entiende muy bien, permiten que comprendamos y nos hagamos responsables de nuestras herencias, aceptando con respeto y por igual a todos los miembros del sistema; honrando a nuestros padres y abuelos; aceptando los hechos acaecidos y sus consecuencias, por dolorosos que sean, pero sin cargar con un sufrimiento que no nos pertenece. Siempre es mejor aceptar que negar una situación. Como dijo Jung, «lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma». Negar no libera, sino que nos ata al conflicto y perpetúa el sufrimiento. Por el contrario, lo que libera es la aceptación (¡no la resignación!) y la gratitud.

En otras palabras, poner una mirada exenta de juicios personales sobre un conflicto nos proporciona un estado superior de conciencia que permite conocer, sanar y *trans-formar* nuestras relaciones familiares de un modo que va a facilitar que hagamos cambios profundos y duraderos que mejoren significativamente nuestras relaciones dentro y fuera del núcleo familiar.

Con la comprensión, se restablece la armonía. Con la armonía se alivia el malestar que originaba el conflicto y se permite avanzar hacia su resolución.