



Instituto de Constelaciones Familiares

Brigitte Champetier de Ribes

[www.insconsfa.com](http://www.insconsfa.com)

## Los Talleres de Nuevas Constelaciones

### Desde el centro Vacío

Brigitte Champetier de Ribes

#### Antes de constelar

Las constelaciones son un servicio a la vida, nos permiten descubrir la dimensión sistémica oculta que dirige nuestras decisiones, nuestras emociones y nuestros destinos. Gracias a estas tomas de conciencia somos capaces de reorientar nuestro quehacer hacia más vida, más salud, más amor. Hacia una mayor realización.

Por un lado permiten una apertura de la conciencia que a su vez sana nuestra vida. Nos ayudan a estar más vivos, en la fuerza y la responsabilidad del adulto, a estar centrado, en el respeto y en la gratitud. Y con ello nuestras vidas empiezan a cambiar. Por otro lado, la herramienta basada en representar a otros, sin saber nada de ellos, desde el centramiento, solamente empujado por un lento y silencioso movimiento sanador, permite una sanación profunda, a menudo sorprendente y rápida de cualquier sufrimiento de nuestra vida.

#### La paradoja

Rechazar algo sólo sirve para que ese algo crezca.

Temer algo es atraer ese algo.

Solamente el asentimiento nos libera de las cargas y permite que se inicie el cambio.

#### ¿Cómo entender esa paradoja?

Nuestra vida es energía, es movimiento y cambio. Si fluimos con ese movimiento, vamos hacia más vida. Si nos oponemos a él, el cambio no llega, lo estamos bloqueando.

Sin embargo una potente influencia sistémica nos empuja a imitar lo ya existente. El sentimiento de culpa nos impide ser auténticos, ¿cómo voy a atreverme a soltar la tradición?

Además, nuestra mente tiene miedo al cambio: se agarra a lo conocido y lo quiere repetir una y otra vez. Estamos continuamente frenando la corriente viva de la vida con nuestros miedos, ilusiones, frustraciones... Nos cuesta reconocer que la vida nos está hablando a través de las pruebas, problemas, conflictos o accidentes.

Cada dificultad es necesaria para que de ella germine algo nuevo. Pero para que dé sus frutos tenemos que aceptar vivirla...Para que nuestros problemas nos hablen, primero hemos de aceptarlos. Aceptar todos los límites que configuran nuestro destino. Sólo entonces la vida se volverá a poner en marcha.

En el problema está la solución, está la vida.

¿Qué es el destino desde el punto de vista de las constelaciones?

Nuestras vidas están determinadas por nuestro sistema familiar, y los demás sistemas a los que pertenecemos. Una observación sistémica a la que no nos podemos sustraer es la siguiente: los más pequeños han de terminar lo que sus mayores no terminaron. Toda emoción sigue un ciclo que permite acabar en paz y adaptado a un nivel más alto de la realidad. Si un enfrentamiento no ha llegado a la reconciliación, si no se ha agradecido un favor, no se ha terminado de llorar un muerto, un descendiente tendrá que vivir este mismo conflicto, hasta que se resuelva. Nuestro destino está marcado por varias fidelidades a ancestros que no acabaron algo. Y sus conflictos serán nuestros conflictos mientras nos neguemos a asumirlos.

Cada día nuestro destino varía, se hace más llevadero en cuanto asumimos algo y empeora cuando lo rechazamos...

**Por lo que el primer requisito antes de plantearse una constelación es asentir a lo que nos toca y responsabilizarnos de la consecuencia de todos nuestros actos, emociones y pensamientos.**

**¿Qué constelar?**

¿Qué es lo esencial para mi hoy?

En el camino de vida que llevo, ¿qué es lo que realmente necesito?

¿Qué es lo que intento una y otra vez y no consigo?

¿Existe un patrón de repetición en mi vida, mis actitudes, mis elecciones?

¿Algo ha ocurrido, algo que no puedo integrar?

La constelación no va a ir más allá de lo que uno pone. En el equilibrio entre dar y recibir, la persona asume y agradece su vida como es, y la vida le regalará un cambio. El cambio será proporcional a lo que nosotros soltemos por amor.

El constelador no es el sanador, sólo se pone al servicio de tu destino, tu sistema familiar y de la energía, permitiendo que otras fuerzas (movimiento del espíritu, fuerzas de sanación, resonancia, etc.) trabajen haciendo emerger una nueva realidad de tu propia vida.

Ese movimiento de sanación respeta el libre albedrío de la persona y no irá más allá de lo que la persona entrega, en cuanto a amor, aceptación y respeto.

Por otra parte, no existe sanación individual, la sanación es de todos. La solución es necesariamente una solución buena para todos. Por lo que nos podemos olvidar de los detalles de lo que queremos conseguir. Sólo las fuerzas de sanación saben cuál puede ser la solución buena para nosotros. Y nuestra apertura a la vida como es permitirá que se desarrolle una solución totalmente inesperada y buena para todos.

Los que quieren controlar el curso de su vida, lo hacen durante un periodo y luego necesariamente se les escapará y vivirán la polaridad de su control.

El constelador no va a hacer de padre ni de madre, no es un protector, ni es un mago: no puede cambiar mi destino, ni liberarme de mis responsabilidades o de mis culpas. Tampoco va a poder transformar mis sueños en realidad. Sólo se va a centrar permitiendo que el cliente se conecte con su propio centro vacío. Ahí reside toda la sanación.

En la nueva constelación familiar, veremos un doble fenómeno:

Delante del cliente y del constelador se van a manifestar las dinámicas ocultas que gobiernan la vida del cliente como miembro de distintos sistemas.

Los pequeños están al servicio de los mayores. Los vivos estamos al servicio de los muertos. En cuanto aceptamos esta jerarquía y este servicio, los muertos se vuelcan en nuestra ayuda, permitiendo que nuestra vida tome un nuevo rumbo.

Aparecen los desórdenes de los campos<sup>1</sup> (relación de pareja, relación con los inferiores, relación con los progenitores, etc.) a los que el cliente está vinculado.

Y empieza a manifestarse un movimiento de reconciliación<sup>2</sup> entre los ancestros, hasta dónde la actitud interna del cliente lo permita.

A su vez, este movimiento de reconciliación libera al cliente de su intrincación.

<sup>1</sup> Movimiento del alma.

<sup>2</sup> Movimiento del espíritu.

Lo que ocurre entre cliente y ancestros es totalmente circular, sistémico.

El cliente está conectado con el campo energético en el que se desarrolla la constelación. El cliente está en interacción recíproca con ese campo. Guiado por el constelador, irá haciendo, internamente, afirmaciones sanadoras, reconociendo sin miedo lo que hay (te sigo en la muerte, pago por ti, etc.) y tomando decisiones conscientes (me despido de ti, dejo la culpa contigo, te honro, etc.) que actuarán sobre el desarrollo de la constelación, pues el movimiento del espíritu muestra el camino al cliente, pero no le obliga a tomarlo si él así no lo decide.

Cuando acaba la constelación, el constelador se retira y se olvida, dejando al cliente con toda su fuerza y su nueva autonomía, totalmente abierto a la vida y a su nueva conciencia.

### **¿Quién se puede constelar?**

Sólo un adulto se puede constelar, sólo el que asume sus responsabilidades, el que es capaz de reconocer lo que hay y puede tomar decisiones personales y autónomas (como decir sí, despedirse, devolver algo...).

### **Desarrollo del taller. Compromiso previo**

Estamos aquí en un espacio de entrega a la vida al que nos acercamos con humildad y con el propósito de alcanzar la realidad tal y como es, cual sea la información que pueda ser revelada. El secreto profesional del terapeuta se extiende, pues, a todos los participantes. Por lo tanto, **nos comprometemos a respetar de modo absoluto la confidencialidad de este taller.**

### **Desarrollo de una Nueva Constelación familiar**

La persona, muy centrada, elige si quiere trabajar un tema esencial para su vida de hoy, o si prefiere dejar que el campo haga surgir la dinámica inconsciente que hay que sanar con prioridad hoy.

El terapeuta le dice entonces que elija entre los presentes un representante para sí y otro quizás para su tema.

Los participantes reciben la consigna de ponerse al servicio de la vida del cliente, abriéndose a algo más grande y se dejarán empujar hacia la constelación como si estuvieran ya representando.

Sobre la representación: la constelación no es psicodrama, no es emocional, no hay que representar nada. Podríamos decir que es una terapia corporal, se trata de dejarse llevar por algo que impulse nuestro cuerpo independientemente de nuestras emociones o de nuestro dialogo interno. Es una meditación activa.

Los participantes se recogen internamente, como para estar en estado de meditación y a partir de ese momento sólo se dejan guiar por algo que va a empujar sus cuerpos sin que sepan por qué. Cuanto más lento es su movimiento, más sanador va a ser. La calidad de la constelación depende mucho de la calidad de la representación: el representante en estado meditativo, sin pensamiento, se deja llevar por un movimiento, que es siempre un movimiento de reconciliación y de sanación.

Es importante recordar que el representante no tiene NADA que ver con lo que va a representar. Es tomado por un movimiento del que simplemente se hace el canal, el eco. En profundo silencio y respeto.

Desde el centro vacío y el asentimiento a todo como es, el grupo de asistentes se pone a disposición de la sanación de la persona que se constela, dejándose actuar por el campo, en completo silencio y sin saber lo que representan la mayoría de la veces. Cuando Brigitte lo siente, la persona introduce frases sanadoras o se pone en sintonía con algo o con alguien. La dinámica interna de la familia se va mostrando, la intrincación surge.

A partir de ese momento el constelador sentirá la necesidad de pasar a otro nivel: ver todo, honrar y agradecer a todos los ancestros, todos los destinos y entregarse ya a la vida, despidiendo el pasado con agradecimiento y eligiendo la vida.

Cuando el cliente elige la vida todo empieza a sanarse. Todos, incluyendo los muertos, experimentan un cambio radical. Lo podemos llamar un salto cuántico o cambio a una nueva realidad que va acompañada de una apertura de la conciencia. Más conciencia para más vida.

La constelación se puede acabar en cuanto el movimiento de sanación ha hecho su aparición, cuando la persona se siente embargado por la vida y la fuerza. El constelador es el que sabe cuándo interrumpir una constelación. Recordaremos que el movimiento puesto en marcha seguirá en toda las personas representadas aun cuando la constelación se ha interrumpido.

La constelación no es para ser analizada. Pone en marcha un movimiento al que nos entregamos con confianza y agradecimiento.

A veces el constelador siente que no tiene permiso para hacer entrar en escena a los ancestros de la persona y que la sanación vendrá por resonancia con los vivos. O bien siente que la fuerza sanadora para la persona está en la resonancia con los presentes.

La constelación se inicia de la misma manera que la familiar, con un representante o dos (la persona y su tema). Posteriormente la consigna para el resto del grupo es también de ponerse al servicio, entregándose a algo más grande. Y se añade: *"ahora os vais a representar a vosotros mismos"*.

El movimiento de sanación se irá dibujando gracias a la relación profunda que se irá desarrollando entre varias personas. Esta relación permite que sus resonancias se vayan sincronizando, hasta llegar a la sanación.

Los representantes, en la medida en que se han entregado sin poner nada de su parte, totalmente recogidos y en silencio interno, recibirán sanación a cambio. No se sabe de qué manera, pero se sentirán distintos, con más fuerza y mayor conciencia.

La sintonía entre dos personas vivas hace que su emergía se duplique. La resonancia de sanación que nace de estos encuentros en el campo, entre varios representantes de sí mismos, es de una fuerza muy poderosa para todos los que entran en sintonía.

### **Después de una Constelación Familiar**

Durante los días que siguen tu constelación estarás en un período de sensibilidad y emotividad agudizadas, con la memoria y el inconsciente muy abiertos, como si estuvieras energizado o en un estado alterado de conciencia. Por ese motivo es muy aconsejable durante estos dos días una terapia energética (sacro craneal, acupuntura, polaridad, etc.), pues el efecto de la constelación y de esa terapia se potenciará mutuamente.

Después, durante varias semanas, incluso varios meses y en algunos casos años, continuarás procesando la información recibida el día de tu Constelación. En ese período se elaborarán los cambios sistémicos y energéticos que tendrán lugar en ti, en otros miembros de tu familia y en las personas que resuenan contigo. Son cambios muy profundos y sutiles: cambios de creencias, cambios de energía, cambios de "guión" que implican que soltarás varias compensaciones a las que tienes mucho apego, te llegarán nuevas metas.

Algunos se sienten removidos, raros, durante unos días. Como después de cualquier psicoterapia, atraviesa la fase de cambios con ilusión, curiosidad, paciencia, sentido del humor. Descubrirás después, a veces en seguida, que te sientes fluir de un modo nuevo lleno de energía y de amor por ti mismo y los demás.

A veces se produce una resolución físicamente dolorosa, como dolores, gripe, cansancio. Cuídate, son etapas normales de "desintoxicación"...

No tomes decisiones precipitadas, gastarías en balde la energía que poco a poco te va a embargar. Las decisiones van a venir solas.

Posteriormente notarás que has emprendido un giro en tu vida y que este giro ha fluido sólo, porque ya estás totalmente en el aquí y ahora, sacando provecho y disfrutando de lo que te queda, rindiendo al máximo de tus posibilidades. Que fluya no significa que viene sólo, viene gracias a tu entrega, a tu nuevo respeto de lo sistémico y de la vida como es, a tus tomas de conciencia, a tu decisión de asumir tus responsabilidades...

La constelación sigue actuando durante tiempo, es necesario dejarle su espacio. No hay regla para saber cuándo constelar de nuevo.

Los sistemas a los que pertenecemos enviarán señales en forma de nueva dificultad cuando necesiten que volvamos a constelar y a veces muy pronto. Piensa que no hay regla. Tu cuerpo, tus emociones, tu vida te dirán cuándo. Algunos verán la necesidad de trabajar sistémicamente distintos aspectos de su vida que van surgiendo en lo cotidiano, y aprenderán a hacerlo ellos solos, haciéndose cada vez más autónomos.

Mientras tanto, participar en las constelaciones de los demás es muy recomendable, siempre que lo sientas, que te apetezca. Permite nuevas tomas de conciencia, nuevas liberaciones y refuerzo del proceso iniciado.

Con el tiempo, en los momentos de estrés, es posible que te observes de nuevo reacciones o síntomas que la constelación hizo desaparecer. Aparecen nuevas capas de la cebolla, ahora tienes más experiencia, lo que aún no está liberado del todo se vuelve a manifestar para una nueva toma de consciencia.

También ten en cuenta que la constelación corta el "motor" sistémico, el origen de nuestros problemas y nos permite vivir en la energía creativa, pero el cerebro los tiene grabados, estos viejos problemas y en momentos de cansancio o penuria síquica, el mismo cerebro, buscando el ahorro energético, recurre a lo viejo conocido,

aunque con menos fuerza, aunque ya no tenga sentido... Entonces nos queda un trabajo de purificación y aceptarnos como somos... También nos daremos cuenta que los apoyos terapéuticos periódicos de todo tipo son útiles para "desgravarnos" y mantenernos energéticamente fluidos.

Desde que Hellinger se acercó al amor del espíritu y a su movimiento, la comprensión de las constelaciones ha cambiado. Nos hemos dado cuenta que lo importante de una constelación es el movimiento que se pone en marcha para el cliente, no la imagen final... Incluso uno puede olvidar completamente su constelación, olvidar las imágenes de su constelación. El movimiento interno puesto en marcha en esa persona y en su sistema familiar no necesita de esas imágenes. Somos movimiento...

**Tomo mi vida y mi proceso de evolución con amor y admiración.**

**Cada uno estamos al servicio de la vida, viviendo la etapa que nos corresponde vivir,  
cada uno somos como tenemos que ser,  
todos juntos  
resonando todos con todos.**

**Agradezco a todos los que me han permitido llegar a dónde estoy,  
ahora sé que todo lo hicieron por amor.**

**Agradezco la oportunidad de devolver su dignidad y su sitio  
a las personas no honradas.**

**Me alegro por el patrimonio de humanidad  
que estoy entregando a las generaciones futuras.**