

MUJER CONSCIENTE



FORMACIÓN
CONSTELACIONES
FAMILIARES
ENERGÉTICAS

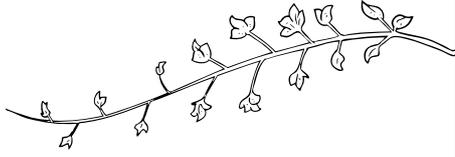
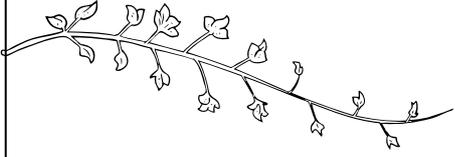
MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN

Carmen Hernández Rosety
www.mujerconsciente.org

ÍNDICE

1. Bienvenida	p.3
2. Mi historia con las Constelaciones Familiares	p. 5
3. El enfoque sistémico	p. 7
4. Bert Hellinger y el nacimiento de las Constelaciones Familiares	p. 8
5. ¿Qué son los Órdenes del Amor?	p. 9
6. Indicaciones a tener en cuenta después de una sesión de constelaciones familiares	p. 13
7. ¿Qué son las Constelaciones Familiares Energéticas?	p. 14
8. Bibliografía	p. 15

BIENVENIDA



Querida mujer, siento una gran alegría en mi corazón al darte la bienvenida a este camino de crecimiento personal y espiritual a través de las Constelaciones Familiares Energéticas.

Desde hace algo más de dos décadas he estado inmersa en el mundo de las constelaciones familiares, encontrando en ellas un profundo proceso de conciencia, sanación, transmutación, empoderamiento y florecimiento.

Hace 18 años decidí comprometerme plenamente con este camino y me convertí en consteladora familiar. Desde entonces he podido acompañar a muchas personas, y sistemas familiares, en su proceso de resolver aquello que obstaculizaba su bienestar y su plenitud.

Me siento muy agradecida por ello y también por tu confianza.

Tanto yo, como todo el equipo, vamos a acompañarte durante dos años para que puedas emprender un viaje de conexión con el amor hacia ti misma, y hacia tu propio camino de vida.

¿Para qué? Para que puedas ser sostén para ti, sostén para otras personas, y puedas florecer todo lo que has venido a entregar.

Tomarás conciencia de dinámicas tóxicas, desharás lealtades, observarás el discurso que te cuentas sobre lo que has vivido y su influencia en tu vida actual, podrás enraizarte, liberarte de lastres de vidas pasadas, reubicarte dentro de tu sistema en el lugar más sano para ti o abrirte a partes más luminosas.

Recuerdo siempre las palabras de Jean Paul Sartre: “No es lo que la vida ha hecho conmigo, sino lo que yo hago con lo que la vida ha hecho conmigo”. Con este espíritu de empoderamiento y transformación, te invito a sumergirte en este proceso de autodescubrimiento y sanación, con la certeza de que cada paso que des, te acercará un poco más hacia tu plenitud y tu propósito en la vida.

Emocionada de compartir contigo todo lo que he aprendido en este viaje y de acompañarte en esta etapa de tu vida.

Carmen Hernández Rosety.

MI HISTORIA CON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Permíteme compartir contigo un pedacito de mi historia...

Durante muchos años cargué con una coraza, una armadura que me impedía sentir el dolor y, al mismo tiempo, bloqueaba el amor que tanto necesitaba para florecer. Estaba estancada, incapaz de forjar relaciones significativas, insegura de mí misma, sintiéndome pequeña e incapaz de ocupar mi lugar en el mundo.

Sin embargo, un día, a los 33 años, mientras estaba en Italia, el destino me llevó a escuchar sobre las constelaciones familiares. Sentí en lo más profundo de mi ser que era el camino que había estado buscando. Desde ese momento, me lancé de lleno a explorar este universo.

Inicié un viaje de autodescubrimiento y sanación que duró años. Rompí mi coraza, abracé a la niña que fui y, poco a poco, comencé a sanar las heridas que habían estado latentes en mi interior durante tanto tiempo.

También aprendí a mirar a mis padres, a asentir a sus limitaciones, a honrar el camino que ellos habían recorrido y los sistemas de los que venían.

Este proceso me llevó a tomar a mi padre y a mi madre, a aceptar su legado y a encontrar paz en mi corazón.

Más tarde me sumergí en un viaje espiritual, explorando el propósito detrás de las experiencias que había vivido, descubriendo regalos ocultos en ellas.

Hoy, gracias a este proceso de profunda introspección y transformación, suelo levantarme cada mañana en paz, y siento más paz con el sistema familiar del que vengo asintiendo a lo doloroso que aún hay. He creado relaciones maduras y estables, una familia, un hogar donde hay amor y he fundado el proyecto Mujer Consciente, donde tengo el honor de acompañar a muchas mujeres.

Mi vida no es perfecta, y a la vez la perfección no existe. Todos y todas enfrentamos desafíos, momentos de incertidumbre y pérdidas inesperadas. Sin embargo, lo importante es cómo elegimos enfrentar esos desafíos y cómo nos permitimos crecer a través de ellos.

Te invito a embarcarte en este viaje conmigo y con nosotras, sabiendo que no estás sola.

Este proceso de autodescubrimiento y sanación está al alcance de todas, sin importar cuántas veces hayas intentado cambiar tu vida sin éxito.

Juntas podemos explorar las profundidades de tu ser y desplegar el potencial transformador que llevas dentro.

Juntas también podemos buscar la mejor manera para ti, para que, si lo deseas, puedas ponerte al servicio a través de facilitar talleres de constelaciones familiares energéticas o bien introducirlas en la labor de acompañamiento que ya realizas en tu trabajo habitual o en ese proyecto que estás fraguando.

EL ENFOQUE SISTÉMICO

En los años 50 la psicología se encontraba frente a limitaciones en el tratamiento de los asuntos familiares, lo que llevó a explorar nuevas perspectivas. En ese contexto surge la Teoría de Sistemas o Teoría Sistémica, un enfoque revolucionario que permite investigar y comprender no solo eventos aislados, sino también las complejas interacciones entre ellos dentro de sistemas más amplios.

Este planteamiento implica una visión holística, donde se considera que el todo es más que la suma de sus partes. Es como si la ciencia dejara de observar un único león para ampliar su mirada a toda la manada y a las relaciones entre sus miembros.

Aplicado a la familia, el enfoque sistémico revela que esta es un conjunto de elementos en constante interacción entre sí y con el entorno. Cada miembro de la familia es parte integrante de un sistema más amplio, y comprender su dinámica requiere entender las relaciones y los patrones que existen entre ellos.

Estudiar a cada individuo de forma aislada sería solo una parte del cuadro completo. Por lo tanto, recabar información sobre la familia permite una comprensión más profunda de nuestra propia historia, así como de los motivos y las influencias que dan forma a nuestras acciones y experiencias actuales.

Además, el enfoque sistémico nos invita a considerar los sistemas familiares como entidades dinámicas y en constante evolución. Las interacciones entre los miembros de la familia pueden generar cambios en todo el sistema, y comprender estas dinámicas nos permite intervenir de manera más efectiva para promover el bienestar y la armonía familiar.

Este enfoque nos ofrece abordar las dificultades familiares y facilitar el encuentro de soluciones que beneficien a todos los miembros del sistema. Al comprender las complejas interconexiones que existen

dentro de la familia, podemos desentrañar los patrones repetitivos, sanar heridas del pasado y fomentar relaciones más saludables y satisfactorias.

BERT HELLINGER Y EL NACIMIENTO DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

El nacimiento de las Constelaciones Familiares y su creador, Bert Hellinger, marcan un hito en el mundo de la terapia y el crecimiento personal.

Hellinger, un exsacerdote católico, se aventuró más allá de los límites convencionales de la psicología y la terapia en la década de 1970. Influenciado por su experiencia como misionero en África y su formación en análisis transaccional, Gestalt y psicoterapia primal, desarrolló un enfoque innovador para sanar las heridas del alma y abordar las dinámicas familiares.

Las Constelaciones Familiares son una forma única de terapia sistémica que se basa en la idea de que cada individuo es parte de un sistema familiar más grande. Cada miembro de la familia ocupa un lugar único y tiene relaciones particulares con los demás miembros, influenciadas por dinámicas invisibles y lealtades inconscientes. Bert Hellinger desarrolló un método para revelar y sanar estas dinámicas ocultas, utilizando representantes para cada miembro de la familia y observando las interacciones entre ellos.

Lo que hace que las Constelaciones Familiares sean tan poderosas es su capacidad para traer a la luz lo que antes estaba oculto. Al ver y comprender las dinámicas familiares desde una nueva perspectiva, los individuos pueden liberarse de antiguos patrones, reconciliarse con su pasado y encontrar una mayor paz y armonía en sus vidas.

Además, Hellinger introdujo los "órdenes del amor", principios fundamentales que rigen las relaciones familiares y sociales.

Estos órdenes incluyen el derecho a pertenecer, el equilibrio entre el dar y recibir, y el respeto por la jerarquía. Cuando estos órdenes se rompen o se ignoran, pueden surgir conflictos y tensiones en las relaciones familiares.

La aplicación de las Constelaciones Familiares busca restaurar estos órdenes, permitiendo que el amor fluya libremente y que cada miembro de la familia ocupe su lugar de manera adecuada.

¿QUÉ SON LOS ÓRDENES DEL AMOR?

Estas reglas, denominadas por Bert Hellinger como los "órdenes del amor", son fundamentales para el equilibrio y la armonía dentro de los sistemas familiares.

- **El primero de estos órdenes, el de pertenencia:**

Establece que todos los miembros de un sistema tienen el derecho innegable de pertenecer a ese sistema, incluso aquellos que ya no están físicamente presentes.

Incluso después de la muerte o la ruptura de relaciones, todos los individuos que han sido parte de la familia siguen teniendo un lugar en ella. Cuando este hecho no se reconoce o se ignora, puede afectar negativamente el bienestar del sistema y de sus miembros, especialmente aquellos más vulnerables o jóvenes.

Un ejemplo claro de esto es cuando una persona es excluida o ignorada en el sistema familiar. La conciencia del sistema busca equilibrarse, y a menudo un miembro de una generación posterior asume inconscientemente el destino de la persona excluida, lo que puede manifestarse en forma de enfermedades, dificultades para cumplir el propio destino o limitaciones personales.

En una ocasión acompañé a través de una constelación a una mujer que deseaba quedar embarazada pero no podía. Descubrimos a

través del proceso, que su incapacidad estaba relacionada con la muerte repentina de una hermana menor al nacer. Para la madre fue tan doloroso que no pudo hacer un verdadero proceso de duelo de lo sucedido y, de manera inconsciente, excluyó a esta hija desdichada. Esta exclusión no resuelta estaba provocando en mi clienta que cargara inconscientemente con la energía de su hermana excluida, impidiendo así su capacidad para ser madre.

Existen diversas formas de exclusión en las familias, como los abortos, las muertes tempranas, los niños adoptados y sus familias biológicas, parejas anteriores significativas, individuos con adicciones o trastornos mentales, entre otros. La exclusión puede manifestarse a través de síntomas como adicciones, depresión, enfermedades físicas o dificultades en las relaciones interpersonales.

A menudo, tratamos de resolver conflictos excluyendo a ciertos miembros de la familia -como nuestro padre o nuestra madre-, cortando la comunicación con ellos. Sin embargo, esto no resuelve el problema, y puede crear dinámicas negativas que afecten a las generaciones futuras, a nuestros descendientes, sería lo que se conoce como "amor que enferma".

La experiencia ha demostrado que aceptar y asentir a todos los miembros del sistema tal como son, es fundamental para la salud y el bienestar de todos. Aunque este proceso pueda implicar sentir dolor temporal, el verdadero amor sanador solo puede fluir cuando se acepta la realidad de nuestros orígenes y se permite que cada individuo ocupe su lugar en el sistema familiar.

- **El segundo orden de las constelaciones familiares, conocido como el orden de jerarquía:**

Establece que las personas que llegaron antes a la familia tienen prioridad sobre aquellas que llegaron después. En otras palabras, los miembros mayores deben ser reconocidos como tales y mantener su lugar de importancia en el sistema familiar.

Los miembros más jóvenes no pueden ocupar el lugar de aquellos que llegaron antes ni asumir el destino de los mayores, ni tampoco juzgarlos por sus acciones o intentar expiar sus culpas. Este orden se basa en el respeto y el reconocimiento de la trayectoria y la experiencia de aquellos que nos precedieron en la familia.

Por ejemplo, cuando una hija asume el rol de madre de su propia madre, lo hace desde un lugar de preocupación y cuidado, pero al hacerlo, puede perder el apoyo y la orientación que necesita para su propio crecimiento. Esto puede llevar a un agotamiento emocional y dificultarle la creación de relaciones saludables y de su propia familia.

Por otro lado, es importante reconocer que los sistemas familiares nuevos tienen prioridad sobre los anteriores. Esto significa que debemos atender las necesidades de nuestra familia actual en lugar de estar constantemente orientados hacia nuestra familia de origen.

A veces, vemos personas que siguen estando más pendientes de sus padres que de su propia familia o de la familia que desean crear. Este desorden puede generar conflictos y dificultades en las relaciones familiares, ya que impide que se establezcan límites claros y se satisfagan las necesidades de cada miembro del sistema familiar actual.

- **El tercer orden del amor, conocido como el equilibrio entre el dar y el recibir:**

Establece una dinámica importante en las relaciones familiares. Según este orden, los miembros mayores, aquellos que llegaron antes, tienen el papel de dar, mientras que los más jóvenes, los que llegaron después, tienen el papel de tomar.

En las relaciones entre padres e hijos, o entre generaciones mayores y menores, a menudo surge malestar cuando se intenta igualar la deuda o compensar lo que se ha recibido. Por ejemplo, algunos hijos pueden sentir la necesidad de hacer de padres para sus propios padres como forma de compensar lo que han recibido de ellos.

Sin embargo, esta dinámica puede impedirles encargarse de sus propias vidas y encontrar su propio camino.

Personalmente, puedo compartir contigo cómo mi relación con mi madre me impedía establecer relaciones de pareja satisfactorias, ya que sentía la necesidad de ocupar el papel de madre hacia ella.

La verdadera compensación solo puede ocurrir de manera "transgeneracional": es decir, podemos dar a nuestros hijos lo que nuestros padres nos dieron. Incluso si no tenemos hijos, podemos recibir con amor todo lo que se nos ha dado y hacer lo mejor posible con ello.

Si como hijos no tomamos lo que se nos ha dado, nos quedamos sin apoyo y no actualizamos lo bueno que hay en el sistema familiar. Y en ocasiones, podemos buscar ese apoyo en nuestras relaciones de pareja, esperando que nuestra pareja asuma el papel de madre o padre.

Solo en relaciones entre iguales, como la relación de pareja o entre hermanos, debe haber un equilibrio entre el dar y el recibir. Cuando hay desorden en estas relaciones, suele deberse a un desequilibrio a lo largo del tiempo en lo que ambos dan y toman.

Es importante reconocer que cada individuo del sistema familiar tiene una función específica de acuerdo a su edad, y es fundamental que asumamos la función que nos corresponde en cada etapa de nuestra vida.

Los órdenes del amor, aunque poderosos y reveladores, necesitan tiempo para comprenderse y ser integrados en nuestra vida cotidiana. Es un proceso que implica reflexión y autoconocimiento, y es normal que al principio nos resulte desafiante entenderlos completamente.

Es bastante común que, por evitar el dolor, terminemos excluyendo a algún miembro de nuestra familia, saliéndonos del lugar que nos

corresponde en la estructura familiar, o incluso negándonos a aceptar lo que recibimos de nuestros padres. Sin embargo, estas maniobras, aunque inicialmente parezcan protegernos, a menudo resultan en sufrimiento a largo plazo.

El dolor, aunque inevitable en la vida, es pasajero. Sin embargo, el sufrimiento que generamos al negarnos a enfrentarlo y al actuar en contra de los órdenes del amor, persiste en el tiempo. Es por eso por lo que es fundamental reflexionar sobre nuestra relación con estos tres órdenes en nuestra vida personal.

Te invito a que dediques un tiempo para reflexionar sobre cómo te relacionas con los órdenes del amor en tu propia vida:

- ¿Estás excluyendo a algún familiar?
- ¿Estás ocupando el lugar que te corresponde en tu familia?
- ¿Estás aceptando lo que recibes de tus padres?

Estas son preguntas importantes que pueden guiarte hacia un mayor entendimiento y armonía en tu vida familiar y personal.

INDICACIONES GENERALES A TENER EN CUENTA DESPUÉS DE UNA SESIÓN DE CONSTELACIONES FAMILIARES

Después de participar en una constelación familiar es importante que tengas en cuenta algunas recomendaciones para permitir que el proceso de sanación y comprensión se desarrolle de manera óptima:

* Mantén la confidencialidad: Respetar la confidencialidad de lo que has visto o experimentado durante la constelación, es fundamental. Evita compartir detalles sobre lo que se ha dado en la constelación tanto con otras personas como con la persona que consteló.

*Dale tiempo al proceso: Si eres tú quién ha constelado, permitirte al menos tres semanas sin comentar la experiencia, te brinda la oportunidad de procesar y asimilar lo que has vivido. Esto facilita que la imagen de solución tenga espacio para desarrollarse plenamente en tu interior, brindándote todas las comprensiones necesarias. Puedes bailar, pintar, modelar en barro cómo te sientes o qué te llega, pero te recomiendo no ponerlo en palabras en esta fase.

*Respeta lo que sucede durante la integración: Después de una constelación es normal experimentar emociones, reflexiones o comprensiones, permite que suceda.

*Practica el autocuidado: Durante este período de integración es importante cuidar de ti misma, como lo haces siempre. Escucha las necesidades de tu cuerpo y de tu mente.

*Busca apoyo o compañía si sientes que es necesario para ti. Contáctanos si lo sientes así o espera al siguiente espacio online para elaborar lo que necesites.

Al seguir estas recomendaciones, estarás brindando el espacio necesario para que el proceso de constelación tenga el mayor impacto positivo en tu vida, permitiéndote integrar las enseñanzas y transformaciones de manera significativa.

¿QUÉ SON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES ENERGÉTICAS?

Las Constelaciones Familiares Energéticas (CCFFEE) son una evolución de las constelaciones familiares tradicionales, que se enfocan, no solo en las dinámicas sistémicas y las memorias ancestrales, sino también en los aspectos energéticos y espirituales que influyen en nuestras vidas.

En una CCFFEE, la terapeuta no solo considera lo que sucede a nivel emocional, físico o mental, sino que también está atenta a la

dimensión energética y espiritual. Esto implica trabajar con conceptos del chamanismo, como la rueda medicina, el Ser Superior, la Fuente, los guías espirituales, seres de la naturaleza, animales de poder y vidas pasadas.

La energía es una parte fundamental del universo y de la vida misma, por lo que siempre está presente en cualquier constelación familiar. Sin embargo, en las constelaciones familiares energéticas, se le otorga un enfoque específico y se integra de manera consciente en el proceso terapéutico.

El terapeuta que realiza una CCFEE trabaja desde un enfoque holístico, considerando todas las dimensiones del ser humano: emocional, física, mental, energética y espiritual. Esto permite abordar los problemas desde una perspectiva integral y facilita un proceso de sanación profunda y transformación personal.

BIBLIOGRAFÍA 1ER MÓDULO

- “¿Dónde están las monedas?”, de Joan Garriga Bacardí. Editorial Rigden Institut Gestalt
- “Órdenes del amor. Cursos seleccionados”, de Bert Hellinger. Editorial Herder
- “Reconocer lo que es. Conversaciones sobre implicaciones y desenlaces logrados.” Bert Hellinger y Gabriele ten Hovel. Editorial Herder.