

Constelaciones Familiares Integrativas: Un Camino de Sanación y Transformación

Sobre las Constelaciones Familiares Integrativas

En muchas ocasiones, las lealtades invisibles a nuestro sistema familiar y el "Amor ciego" hacia nuestro grupo de pertenencia nos mantienen atados a las suertes difíciles de nuestros ancestros, limitando nuestra conexión con la vida. Desde los enredos simbióticos y las identificaciones con los excluidos, resulta difícil estar "presentes" y fluir en la energía amorosa del "vibrar con el otro".

Con las Constelaciones Integrativas buscamos tomar conciencia y tener claridad sobre cómo las dinámicas relacionales de nuestra familia han condicionado nuestra estructura interna.

Para desplegar y desarrollar nuestro potencial esencial, es necesario desatar los nudos que nos encadenan. A través de las Constelaciones Familiares Integrativas, podemos adquirir claridad y comprensión sobre las dinámicas relacionales que nos debilitan, abriendo así un camino hacia el Amor que sana y nos da fuerza, presencia y una buena conexión con la vida.



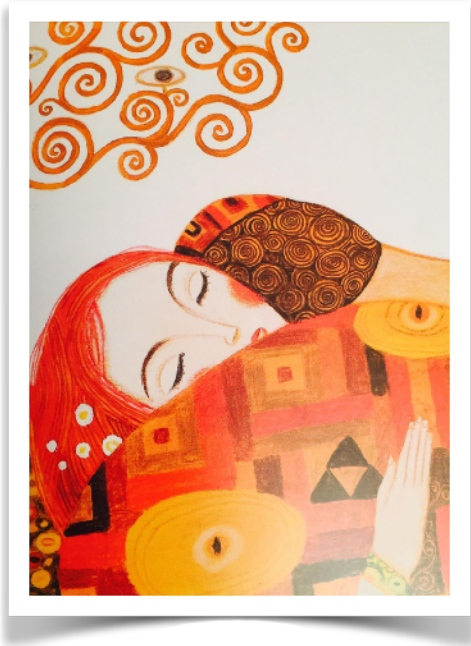
Beneficios de las Constelaciones Familiares Integrativas

Sara Corredoira, entiende y usa las Constelaciones Familiares Integrativas como una herramienta terapéutica complementaria a otros trabajos de ayuda y considera que tiene una fuerza muy específica para explorar e integrar dinámicas relacionales y dinámicas de la fragmentación de nuestra estructura interna. Este enfoque que nos ayuda a:

- **Deshacer los enredos simbióticos con nuestros ancestros** y ocupar el lugar que nos permite diferenciarnos y desarrollar nuestro ser.
- **Clarificar nuestra identidad y estructura interna**, comprendiendo los roles y estrategias de supervivencia que adoptamos en nuestro entorno.
- **Mostrar el camino de sanación** de los traumas transgeneracionales, desarrollando un Yo sano que pueda reconocer límites y alejarse o protegerse de toxicidades para superar el dolor y temor más allá de la mera supervivencia.
- **Aprovechar la fuerza pedagógica de las Constelaciones Familiares** para comprender mejor nuestras relaciones y favorecer un enfoque de vida basado en la salud, el equilibrio y el éxito.

¿Que nos ofrecen las Constelaciones Familiares Integrativas?

Las Constelaciones Familiares Integrativas ofrecen:



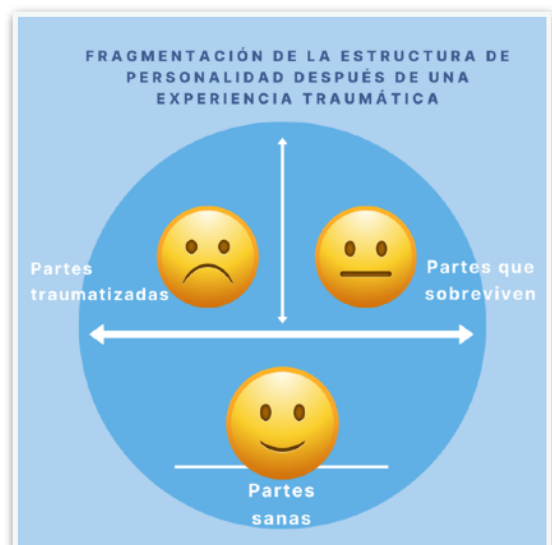
- Un escenario para liberarte de patrones opresivos.
- Una ayuda para fortalecerte y ocupar tu lugar.
- Un trabajo para visibilizar y desarrollar tu yo esencial.
- Una herramienta para dejar atrás el rol de víctima o agresor.
- Una luz para separarte de identificaciones ilusorias.
- Un camino para vivir con plenitud y libertad.
- Una forma de conectar con tu salud integral.
- Una oportunidad para sanar tu niña/o interno.
- Una invitación a habitar tu cuerpo desde un YO ADULTO, SANO E INTEGRADO.

Las Constelaciones Familiares Integrativas y la Teoría del Apego y el Trauma

Franz Ruppert, nos muestra que solo cuando una persona renuncia a la ilusión de llegar emocionalmente a sus padres traumatizados, puede conectar con sus propios sentimientos y, con ello, consigo misma y sus propios traumas. Aunque este proceso causa inicialmente miedo, también requiere valentía y paciencia, trayendo consigo la libertad interior máxima y la alegría de vivir a largo plazo.

Los siguientes cuatro pasos son esenciales para disolver enredos simbióticos y lograr la integración psíquica:

1. Fortalecer las estructuras sanas propias.
2. Darse cuenta de las ilusiones creadas por nuestras estrategias de supervivencia.
3. Atreverse a enfrentar las propias partes traumatizadas.
4. Aprovechar la libertad recién ganada llenándola de sentido.



Constelaciones Familiares y Psicotraumatología

Las Constelaciones Familiares, según Bert Hellinger, se basan en tres principios fundamentales:

- **La Vinculación:** Derecho y necesidad de pertenencia.
- **El Orden Sistémico:** Cada uno en su lugar.
- **La Ley de Compensación:** Equilibrio entre el dar y el recibir.

Por otro lado, la Psicotraumatología Orientada a la Identidad, desarrollada por Franz Ruppert, parte de la idea de que la sanación del trauma es un proceso lento que debe ir acompañado por una psicoterapia continuada para desarrollar un YO sano.

Su método se enfoca en el YO, no en el sistema ni en la familia, permitiendo que la persona tome conciencia de su estructura interna para vivir más allá de la mera supervivencia. Un Yo sano puede superar el impacto de los traumas y salir de la fragmentación, identificando qué relaciones son constructivas y encajan con su bienestar, y cuáles son destructivas y lo disocian.

El modelo de las Constelaciones Familiares Integrativas nos ayuda a descubrir, a través de imágenes representadas en el espacio, las dinámicas relacionales de nuestra familia de origen y nuestros ancestros que pueden ser relevantes para explicar diferentes tipos de sintomatología que perturban nuestra salud física o psíquica. Al revelar la realidad inconsciente que nos motiva, buscamos soluciones hacia la sanación, clarificando cuál es el sitio que debemos tomar en nuestro sistema y el trauma que debemos dejar de asumir para vivir con mayor equilibrio y plenitud.

“Una psique sana distingue

• *El yo del tú y del nosotros.*

• *El presente del pasado*

• *La realidad de los mundos de ficción*

• *La vida de la muerte.”*

Conclusión

Las Constelaciones Familiares Integrativas son un poderoso método para comprender nuestras relaciones, sanar heridas transgeneracionales y recuperar nuestra esencia. Nos permiten fortalecer nuestra identidad, liberarnos de patrones que nos limitan y vivir con mayor plenitud y libertad. A través de este camino, podemos alcanzar una conexión más auténtica con la vida, la salud y el éxito. Trabajaremos desde las puertas del miedo y del dolor y también desde la puerta de las ilusiones para poder llegar a elegir vivir en libertad, con disfrute, salud y bienestar.

Bibliografía

- Hellinger, B. – (2017) *Felicidad que permanece*. Editorial Rigden Institut Gestalt. (Este libro explica lo esencial de las Constelaciones Familiares)
- Hellinger, B. (2009). *El amor del espíritu: Un estado del ser*. Editorial Rigden Institut Gestalt
- Ruppert, F. (2018). *Trauma, miedo y amor. Hacia la autonomía interior con la ayuda de las constelaciones*. Editorial Herder.
- Van Kampenhout, D. (2015). *Las cuatro direcciones*. Editorial La liebre de marzo.