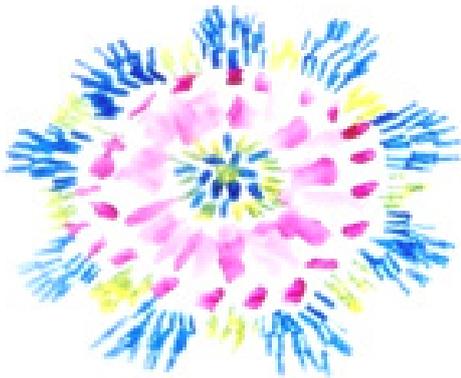


# CÓMO PODEMOS LIBERARNOS DE LAS CARGAS DEL PASADO

Existen muchas terapias, aunque yo de la que os voy a hablar es una que ha sido importante para mí y forma parte de mi vida, son las **Constelaciones Familiares**, una herramienta **rápida** y muy **eficaz** para sanar los vínculos inconscientes que tenemos con nuestros antepasados y que no nos permiten avanzar en la vida.



“Para bien o para mal lo que somos actualmente se lo debemos a nuestro pasado, apegarnos al pasado sólo mantendrá las cargas inconclusas, y seremos menos de lo que podemos llegar a ser, pues anulamos el potencial que traía la experiencia”

Las **Constelaciones Familiares** son un método terapéutico desarrollado por Bert Hellinger que nos permiten sanar aspectos de nuestras propias vidas que tienen sus raíces en la historia familiar ya sea esta reciente o lejana en el tiempo. Su verdadera fuerza se manifiesta en el alma familiar y frecuentemente tras una constelación empiezan a darse cambios en las familias o grupos involucrados.



En mi caso, en un momento de cambio en mi vida me llegó el conocimiento de las terapias alternativas y entre todas ellas la que conectó con mi alma fueron las *Constelaciones Familiares*.

El inicio de mi andadura en constelaciones familiares fue impactante, en mi primera constelación no comprendí mucho lo que pasaba, pero

de alguna manera algo quedó en mí que abrió mi mente y mi corazón a otra forma de ver las relaciones personales, incluso tuve sueños que me enseñaban aspectos que yo no era capaz de ver anteriormente.

En la segunda constelación formaba parte de un grupo de 45/50 personas y yo iba viendo las constelaciones de otros. Veía vidas terribles y pensaba: ¿cómo puede la gente soportar tanta desgracia?, mi vida no tiene nada que ver con esto, es mucho más sencilla. Cuando planteé mi tema y mi constelación empezó a moverse yo quedé impactada, no daba crédito a lo que veía, la mayoría de los participantes estaban de representantes. Sabía que aquello era cierto, yo misma había trabajado de representante y sabía cómo había sentido.

Con aquella constelación hubo un cambio en mí, en mi vida y también en mi familia. En ese momento me dije, incluso lo expresé verbalmente: *“yo quiero dedicarme a este trabajo”* y al poco tiempo inicié mi formación.

Comencé mi formación con Rakasa Lucero en una Semana Santa del 2004, que para mí fue mágica. La climatología de esos cinco días fue variable y extrema, lo mismo nevaba, que granizaba, que llovía o salía el sol. El taller se realizaba en una sala cuyo tejado era de un material casi transparente y había momentos en que los elementos se integraban en la constelación creando un ambiente de conexión con el cosmos.

Actualmente me dedico a dar talleres de Constelaciones Familiares desde hace unos cuantos años y me apasiona hacerlo. Y también a seguir evolucionando y mejorando a nivel personal haciendo cursos de crecimiento personal con Esencia Mágica, ya que me apasiona profundizar en el conocimiento de mí misma, de mi biología y de la naturaleza y los cursos y la práctica de Luz Pura, PNL, Coaching Floral me ayudan a ello. Comprometida con el proyecto de Luz Pura para seguir ampliando y expandiendo Luz y Consciencia allá por donde vaya, e integrando en las Constelaciones todo aquello que yo integro y dándoles otro enfoque y vida.



Actualmente mi vida ha cambiado y hay una amorosa comprensión hacia los demás y hacia todo lo que existe, he comprendido y siento cuando Bert Hellinger dice, que hay una Gran Alma donde todos estamos interrelacionados, que no estamos separados.

También las constelaciones han aportado a la vida tanto de mi familia de origen como a la actual un cambio hacia el orden y la armonía.



Desde aquí y en este momento doy infinitas gracias a mi padre y a mi madre por haberme dado la vida, y a todos los que en un momento estuvieron o están en mi vida.

Mi propósito de vida, aunque no es el único, es seguir dedicándome a las constelaciones y con “mi granito de arena” lograr un mundo mejor, y que cada persona viva su destino libre de cargas del pasado.

## ● LA IMPORTANCIA DE LIBERAR EL PASADO

**“Soltar y liberar es asumir la responsabilidad de lo vivido y reconocer que -yo creé mi realidad-”**

Liberar el pasado es transmutar la queja, el victimismo, eliminar el odio, la envidia... eliminar todos aquellos aspectos que tanto degradan al Yo espiritual, que lo despojan de su hermoso poder y mantienen vivo lo que nuestra propia mente nos muestra.

No podemos suprimir los acontecimientos de quiénes fuimos. Pero sí podemos transmutar la energía de esos acontecimientos y recuerdos que nos causan dolor. De no hacerlo, repetiremos las mismas circunstancias una y otra vez.

Soltar, liberar, reclamar el poder de todo lo que de verdad somos, conlleva asumir la responsabilidad de los acontecimientos vividos, pues, de esa manera, ya no hay culpa que arrojar sobre los demás. Asumir la responsabilidad significa reconocer que “Yo creé mi realidad”.

Es ir “puliendo” el cristal más brillante, hermoso y resistente, y ese, literalmente, está en nosotros, pues somos un cristal precioso. Y lograrlo, da libertad y paz.

Para bien o para mal lo que somos actualmente se lo debemos a nuestro pasado, apegarnos al pasado solo mantendrá las cargas inconclusas, y seremos menos de lo

que podemos llegar a ser, pues anulamos **el potencial que traía la experiencia**. Nos privamos de un destino fabuloso. Parte de nuestra alma, de nuestra conciencia, queda literalmente atada a aquellas experiencias.

Podemos interactuar con el pasado en el ahora desde un lugar de sabiduría y de una forma liberadora y alquímica, hay muchas terapias y podemos escoger, yo en mis inicios escogí *Constelaciones Familiares, un método rápido y eficaz de liberar el pasado*.

## ● ¿QUÉ SON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES?

“Lo que en el pasado pudo ser una injusticia, un conflicto o una pérdida, si no queda sanado, puede volver al presente en forma de enfermedad o sufrimiento de cualquiera de los miembros del grupo familiar”

Restablecer el orden es el sentido de las Constelaciones Familiares para que la persona pueda, libre de cargas inconscientes, ser dueño/a de su propio destino”

Esta terapia grupal está orientada a identificar los conflictos del sistema familiar, laboral, social que dificultan el flujo de la vida.

Partiendo de un enfoque fenomenológico y trabajando con una persona, este método se centra en el sistema familiar en conjunto. En este enfoque terapéutico no se considera al individuo como una unidad separada, sino como parte de un todo más grande. A este sistema pertenecen los padres, los hijos, los hermanos de los padres, los abuelos y todos aquellos que hicieron sitio para otros en el sistema familiar. A veces el sistema familiar se amplía a varias generaciones anteriores.

Lo que en el pasado pudo ser una injusticia, un conflicto o una pérdida, si no queda sanado, puede volver al presente en forma de enfermedad o sufrimiento de cualquiera de los miembros del grupo familiar.



**Las Constelaciones Familiares son un método terapéutico desarrollado por Bert Hellinger,** y nos permiten sanar aspectos de nuestras propias vidas que tienen sus raíces en la historia familiar ya sea esta reciente o lejana en el tiempo. Su verdadera fuerza se manifiesta en el alma familiar y frecuentemente tras una constelación empiezan a darse cambios en las familias o grupos involucrados.

Restablecer el orden es el sentido de las Constelaciones Familiares para que la persona pueda, libre de cargas inconscientes, ser dueño/a del propio destino, sea este el que sea, y cambiar la dirección de la vida. Esto favorece también a generaciones venideras.

Pretende que cada individuo esté en consonancia con su destino y ocupe el lugar que le corresponde en los grupos con los que interactúa para que pueda desarrollar su proyecto de vida de una manera más armónica.

Permiten aproximarnos a los seres humanos que nos rodean, sin juicios y con una profunda comprensión de situaciones que todos vivimos.

El trabajo de una persona en su constelación también afecta al resto de participantes del taller, ya que la mayoría de las problemáticas son comunes, en mayor o menor grado, a todas las personas.

## ● ¿CÓMO?

Una constelación se crea cuando dentro de un grupo una persona expone, de forma clara y concisa, un tema que se vive como un problema o traba.

El facilitador según intuye le indica que elija entre el grupo a los representantes que se requieren para el tema en concreto, y un representante para sí mismo.

A continuación coloca y relaciona a estos representantes en un espacio abierto, y a partir de esta imagen exteriorizada y basándose en los movimientos interiores expresados por los representantes, el facilitador acompaña al participante a través de un proceso de reconocimiento de su propia realidad personal.

Es una experiencia única y que enriquece y clarifica a todo el que la vive.



## ● ¿QUÉ TIPOS DE CONSTELACIONES EXISTEN?

- La Constelación Familiar **Grupal**, donde todos los participantes pueden colaborar y participar en la misma.
- La Constelación Familiar **Individual**, para aquellas personas que desean más intimidad.

## ● ¿QUÉ SUCEDE CON TODA LA INFORMACIÓN QUE SURGE DURANTE UN TALLER?

En ese aspecto hay que tener absolutamente claro, y por parte de todos los participantes (tanto los que constelan como los que sólo participan), que toda la información que allí surge, allí se queda. Es decir, se acepta un total compromiso de confidencialidad con cualquier dato, hecho o información que surja durante las distintas Constelaciones.

## ● ¿QUÉ OBJETIVOS SE PUEDEN LOGRAR A TRAVÉS DE LAS CONSTELACIONES?

A través de la terapia sistémica, el cliente será consciente de su situación y le aportará muchos beneficios, pudiéndose afrontar todo tipo de situaciones que puedan afectar a cualquier persona, como las que exponemos a continuación:

- Enfermedades y otros problemas físicos
- Dificultades en las relaciones de pareja, con hijos, hermanos, el trabajo
- La falta de prosperidad y bienestar en la vida
- Adicciones, abusos
- Abortos, muertes prematuras, asesinatos, personas reclusas
- Auto-boicoteo para no conseguir éxito económico, profesional o personal
- Otros temas (adopción, herencias, tendencias suicidas, anorexia, bulimia.....)
- Toda persona que desee mayor comprensión de si misma y de sus seres queridos
- Liberar la energía personal y familiar.
- Permitir al individuo poder vivir su propia vida.

Otro aspecto que tenemos que tener en cuenta, es que unas Constelaciones Familiares no sólo van a incidir en la persona que las realiza, sino que influirá en el grupo o familia al que pertenece. Lo mismo acontecerá con el efecto espacio-tiempo, ya que no sólo estamos corrigiendo hechos en el pasado y presente; sino que en lo que respecta al futuro, beneficia al que constela y a sus descendientes, ya que quedan libres de la carga.

Las Constelaciones Familiares benefician a todos: a la persona que hace su constelación, a las que participan de representantes y también a quienes simplemente hacen de observadores.

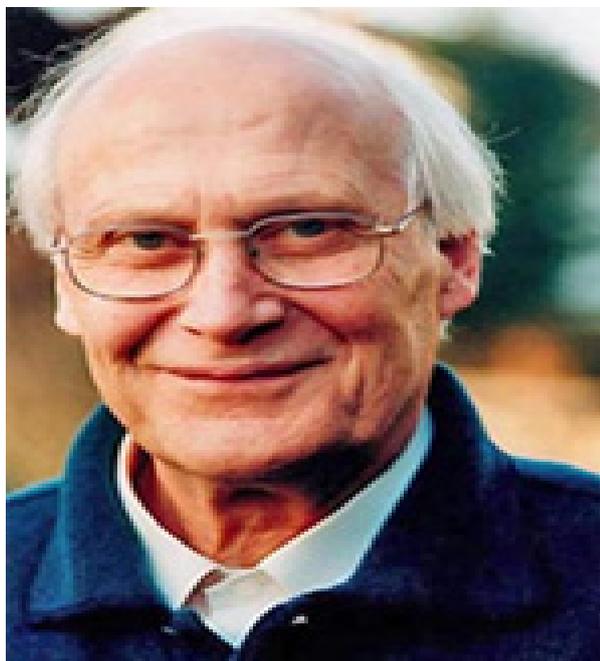
“El agradecer profundamente todo lo que nos ha sido otorgado por nuestros antepasados, nos permite servir con respeto y amor a la vida.”

## ● BERT HELLINGER

Bert Hellinger es una de las figuras más relevantes e innovadoras del mundo terapéutico actual.

“Bert Hellinger se considera, sobre todo, un filósofo de la observación”

Nació en Alemania en 1925. Cursó estudios universitarios de Filosofía, Teología y Pedagogía. Fue vigilado por la Gestapo por no compartir sus ideas. Y con tan solo 17 años se alistó de soldado y combatió en el frente durante un año, luego fue prisionero de guerra y estuvo en un campo de prisioneros en Bélgica. Al finalizar la guerra ingresó en una orden católica religiosa.



Estuvo 16 años como misionero en Sudáfrica con los zulúes, lo que le permitió conocer un enfoque diferente de las relaciones familiares. Fue director de varios colegios, ejerciendo la enseñanza y el sacerdocio. Participó en un entrenamiento ecuménico interracial y de dinámica de grupos, de carácter fenomenológico, guiado por el clero Anglicano. De los anglicanos y de los zulúes aprendió la necesidad fundamental de los seres humanos de alinearse a sí mismos con las fuerzas de la naturaleza.

Después de 25 años dejó el sacerdocio para comenzar una nueva etapa en su vida. Volvió a Alemania, se casó con su primera esposa Herta y comenzó su formación en diversos métodos psicoterapéuticos.

El psicoanálisis fue una de sus mayores influencias. Tras estudiar a Freud, comenzó a interesarse por Arthur Janov, con quien estudio durante nueve meses en Estados Unidos, aplicando durante mucho tiempo la Terapia Primal. Se especializó en Gestal con Ruth Cohn y Hilarion Petzold.

Eric Berne lo introdujo en el Análisis Transaccional, al cual posteriormente dio un enfoque sistémico, descubriendo que los guiones que actúan en las personas se disuelven junto con la identificación que los promueven. De Iván Boszormenyi-Nagy tomó los conceptos de "lealtades ocultas" que existen en las familias y el de la necesidad de mantener un equilibrio mediante leyes que regulan "el dar y el recibir". Se capacitó en terapia familiar con Ruth McClendon y Leslie Kadis. De Jay Haley descubre la importancia de la Jerarquía y el orden de las familias.

De la integración de estos diversos métodos crea su revolucionaria terapia sistémica llamada *Constelaciones Familiares* que trabaja con las diferentes dinámicas que se establecen en las familias para sacar a la luz los posibles conflictos que están impidiendo que una persona y su familia puedan vivir plenamente.

Actualmente está casado con Marie Sophie Hellinger y juntos han llegado a continuas y profundas comprensiones que han dado como fruto las Nuevas Constelaciones Familiares o Constelaciones del Espíritu donde se entra en resonancia con los llamados Movimientos del Espíritu que van mucho más allá de las fronteras de la conciencia, donde todo es amado e incluido tal y como es.

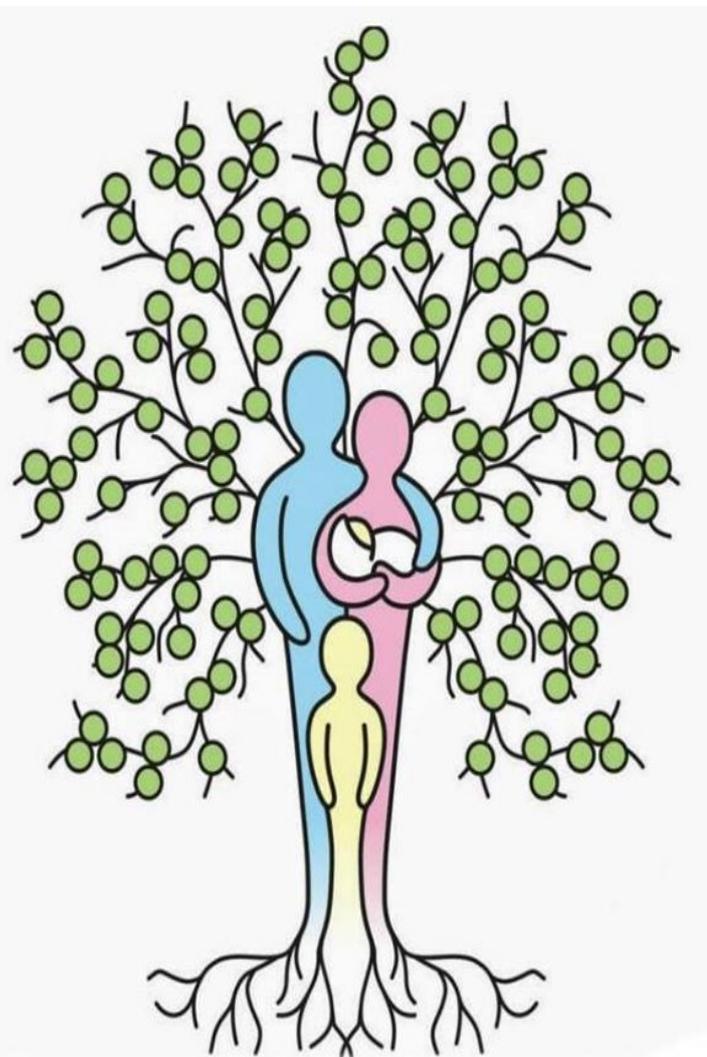
En la actualidad imparten cursos y seminarios por todo el mundo.

Bert Hellinger ha escrito 64 libros traducidos a 25 idiomas.

## ● LOS ÓRDENES DEL AMOR

“Devolver los órdenes naturales que se puedan haber roto dentro de una familia, es el camino que lleva a la resolución de los problemas que una persona pueda padecer y permite que el amor pueda fluir produciendo bienestar y alivio hacia los miembros de la familia”

Las familias tienen determinados órdenes naturales a los que Hellinger llamó “**los órdenes del amor**”. El orden familiar está dirigido por una conciencia de pertenencia que hace que nadie que forme parte del grupo pueda ser excluido. Cuando estos órdenes no son respetados, por ejemplo a través de la exclusión de un familiar o de una injusticia cometida u olvidando la muerte temprana de un miembro de la familia, pueden generarse situaciones conflictivas que terminen recayendo en las siguientes generaciones de manera totalmente inconsciente. Esta conciencia familiar intenta restablecer el orden haciendo que alguna persona de las siguientes generaciones se identifique con el sentimiento de uno de sus antepasados para que se resuelva dicha situación. Estas implicaciones pueden manifestarse en forma de destinos trágicos, enfermedades, trastornos físicos y comportamiento conflictivo.



Así, podemos ver cómo la situación presente de una persona y sus problemas pueden tener relación con los conflictos y vivencias de sus antepasados aunque estos no estén vivos. Devolver los órdenes naturales que se puedan haber roto dentro de una familia, es el camino que lleva a la resolución de los problemas que una persona pueda padecer y permite que el amor pueda fluir produciendo bienestar y alivio hacia los miembros de la familia.

Igual que en cualquier sistema, en el sistema familiar existen leyes actuando, éstas guían nuestro comportamiento. Cuanta más necesidad tenemos de pertenecer al grupo, mayores son las renunciaciones o sacrificios que estamos dispuestos a hacer. Estos vínculos sistémicos dirigen nuestras vidas sin que nos demos cuenta.

Estos vínculos siguen a la conciencia colectiva, a esta conciencia colectiva Hellinger la llama conciencia arcaica ya que es la que se remonta a los inicios de los tiempos y es por sus leyes no escritas, por las que se rige el sistema familiar y por las que busca su compensación (fracasar en lugar de tener éxito, deuda o culpa en lugar de plenitud, venganza en lugar de comprensión,...)

Estas leyes no escritas, son:

**1.- LEY DE PERTENENCIA;** todos tienen el derecho de pertenecer al sistema familiar. Si alguien está olvidado puede ser representado por un miembro futuro que se identificará con él, es decir, la exclusión de uno se compensa con que otro repita su destino. De este modo la conciencia del sistema se encarga de que todos sean recordados.

**2.- LEY DE JERARQUÍA;** todos en la familia tienen un rango de acuerdo al momento en que llegaron a la familia. Los que llegan primero tienen un rango superior que los que llegan más tarde. Cuando los hijos cargan los dolores o culpas de los padres, tratando de aliviarles de la carga de su destino, están violando esta ley y de alguna manera, con una enfermedad, accidente, etc., compensarán ese desorden.

**3.- EQUILIBRIO ENTRE EL DAR Y TOMAR,** cualquier injusticia cometida por un miembro anterior de la familia será compensada por un miembro posterior de la misma. Si un miembro del sistema reclama una ventaja sobre los demás otro lo compensará más adelante con una pérdida.

La conciencia arcaica trata de compensar cualquier desorden en el sistema familiar. Así nada permanece escondido, todo sale a la luz, ya que el sufrimiento que experimentan los miembros de la familia surge si uno o varios de ellos están violando inconscientemente las leyes. La solución surge cuando honramos el dolor, la culpa... y con amor y respeto podemos decir "sí, asiento a vuestro dolor y lo dejo con vosotros". Esta sería la compensación adulta y nos llevaría a la paz, la plenitud y el amor.

## ● UNA SESIÓN Y SU DESARROLLO

En primer lugar quiero comunicar que mi trabajo lo hago desde la luz y el amor, sin juicios ni valores para nadie y con el máximo respeto.

Por ello, antes de comenzar un taller trato con mucho cuidado el lugar y el que cada persona esté en sintonía y en armonía con su esencia. Y al terminar también limpiamos el lugar y cada persona se va libre de cualquier energía que no le corresponda.

Una constelación se crea cuando dentro de un grupo una persona expone, de forma clara y concisa, un tema que se vive como un problema o traba.



El facilitador según intuye le indica que elija entre el grupo a los representantes que se requieren para el tema en concreto, y un representante para sí mismo.

A continuación coloca y relaciona a estos representantes en un espacio abierto, y estos representantes empiezan a sentir como las personas por las que son elegidas, estén vivas o muertas. Y a partir de esta imagen exteriorizada y basándose en los movimientos interiores expresados por los representantes, el facilitador acompaña al participante a través de un proceso de reconocimiento de su propia realidad personal, y con movimientos y frases sanadoras hacia una solución que el movimiento del alma permita.

Igualmente apporto a las constelaciones mi aprendizaje y experiencia de otras terapias y así además de hacer la constelación:

- Ayudamos a las almas del sistema que no hayan ido a la luz y las invitamos a que lo hagan.
- Se transmuta todo campo de pensamiento/sentimiento distorsionado, como el dolor, la rabia, miedos, etc., tanto en la persona que constela como en todos los antepasados, liberando al sistema familiar de todas esas cargas.
- También se queman contratos con ancestros/antepasados que en cada momento surjan, liberando el sistema de promesas, fidelidades, decretos, compromisos, etc. que nos están influyendo aunque no seamos conscientes, liberando tanto a quien constela como a los antepasados.

“Es una experiencia única y que enriquece y clarifica a todo el que la vive”

Ejercicio de meditación (se descarga desde [www.tutambieneresdios.es](http://www.tutambieneresdios.es) en meditaciones mp3)

## BIBLIOGRAFÍA:

*Reconocer lo que es, Bert Hellinger*

*El centro se distingue por su levedad, Bert Hellinger*

*Órdenes del amor, Bert Hellinger*

*Un largo camino, Bert Hellinger*

*Artículos*

*Entrevistas*

*Conferencias*

**Alodia Cuesta. Centro "Alma y Luz"**

alodia.cuva@gmail.com

Teléfono: 655725560