

Las Constelaciones Familiares de Bert Hellinger: Estudio de Caso

The Family Constellations of Bert Hellinger: A Case Study

Margarita Ortiz-Tallo*

Universidad de Málaga
Málaga, Spain

Gabriele Gross**

Clínica Buchinger Wilhelmi
Málaga, Spain

Resumen

El objetivo del artículo es presentar el método psicoterapéutico de las Constelaciones Familiares de Bert Hellinger y posteriormente exponer un ejemplo a través de un estudio de caso. Las autoras sitúan el método en el paradigma fenomenológico y lo encuadran dentro de algunas orientaciones de la psicología. Se presentan los principios básicos de las Constelaciones Familiares y se defiende que el método de conocimiento que le compete es la investigación cualitativa. En la segunda parte del artículo se expone un estudio de caso, con los datos personales, el motivo de la consulta, la historia del problema, el establecimiento de la constelación, las metas terapéuticas, observaciones y la evolución y posible eficacia de la intervención hasta 18 meses después. Finalmente el artículo presenta algunas conclusiones.

Palabras clave: constelaciones familiares, Bert Hellinger, terapias psicológicas, estudio de caso, fenomenología

Abstract

The goal of this paper is to present the psychotherapeutic method of the family constellations by Bert Hellinger, and then show an example through a case study. The authors place the method into the phenomenological paradigm and frame it inside some of the theoretical orientations in psychology. The basic principles of the family constellations are presented and the qualitative method of research is defended as adequate. In the second part a case study is presented, with personal data, therapeutic demand, history of the problem, development of constellation and therapeutic goals. Some observations are given as well as the evolution and possible efficacy of the intervention until 18 months later. The article ends with some conclusions.

Key words: family constellations, Bert Hellinger, psychological therapies, case study, phenomenology

Recibido: 30 de septiembre, 2014

Aceptado: 16 de diciembre, 2014

Introducción

Las Constelaciones Familiares son un método de terapia grupal que de un modo sencillo y breve, lleva a la práctica terapéutica su filosofía respecto a problemas y soluciones sistémicas (Franke-Griscksch, 2004; Hellinger, 2001; 2002; Hellinger y ten Hovel, 1999; 2006; Hellinger y Bolzmann, 2003; Payne, 2007; Weber, 1999).

Bert Hellinger, su creador, nació en 1925, estudió filosofía, teología y pedagogía. Durante 16 años trabajó como misionero de una orden católica entre los zulúes de Sudáfrica, dirigiendo varias escuelas superiores. Este hecho tuvo gran influencia en la teoría que posteriormente desarrollaría. El proceso de dejar una cultura para vivir en otra, y su capacidad de percibir sistemas de relaciones interpersonales le llevó a señalar las experiencias comunes humanas en distintas culturas y a buscar su concordancia. Posteriormente estudiaría psicoanálisis y, a través del modo de conocer que propicia la fenomenología se formó en dinámica de grupo, terapia primaria, análisis transaccional, análisis del guión de vida (Berne, 1981; 1983), terapia familiar (Satir, 2002; Boszormenyi-Nagy y Spark, 1994), programación neurolingüística (PNL) (Bandler y Grinder, 1988), terapia provocativa (Farely y Brandsma, 1974), diversos métodos de hipnoterapia (Erickson y Rossi, 1992), psicodrama (Moreno, 1975) y esculturas familiares (Satir, 2002). Tras años de trabajo psicoterapéutico e influenciado por todo su bagaje, desarrolla su propia terapia sistémica y familiar en la que trata de integrar diversos métodos y técnicas. Finalmente la teoría y el método de las Constelaciones Familiares se basan en la perspectiva multigeneracional de la terapia familiar (Kerr y Bowen, 1988), en los métodos del trabajo de la reconstrucción familiar y sobre todo en las esculturas familiares (Satir, 2002), siendo ambos una parte importante de la terapia sistémica. Dentro de la terapia sistémica, el individuo se entiende como un ser influenciado por su familia, cuyas posibilidades de acción y desarrollo pueden estar marcados por la historia de sus antepasados, así como también por reglas y patrones familiares adquiridos y lealtades hacia los otros miembros de la familia.

Encuadre de las Constelaciones Familiares

El método así desarrollado, situado en el paradigma fenomenológico, se puede encuadrar dentro de la psicología humanista y, bajo nuestro punto de vista, también en la psicología transpersonal.

La psicología humanista empezó en los años cincuenta del siglo XX como “tercera fuerza” de la psicología al lado del psicoanálisis y el conductismo,

enfocando sobre todo el potencial humano y la importancia del desarrollo personal (Martorell y Prieto, 2008). Su objetivo es fortalecer la personalidad sana y creadora, concretamente para alcanzar la “autorrealización”. Considera la responsabilidad, la orientación hacia objetivos, la búsqueda de sentido, la libertad y la interdependencia como aspectos naturales del ser humano. Abarca técnicas y modelos variados de los que podemos extraer como principios comunes: el concepto de conciencia ampliado, la búsqueda de la integración entre el Ego y la Totalidad de lo que somos, la revalorización de lo emocional y lo intuitivo, la superación de la división entre la mente y el cuerpo hacia la consideración de un organismo global y la valoración de una comunicación que implique el reconocimiento del otro y una aceptación de éste. Sus raíces están en el existencialismo, los pensadores humanistas y la psicología gestalt. Autores como Maslow (1973), Rogers (1968), Perls (1976) y Frankl (1991) han contribuido en distintos momentos del siglo XX a su difusión.

La psicología transpersonal tuvo su origen a finales de los años sesenta del siglo XX y surge como “cuarta fuerza” de la psicología. Plantea como objetivo ayudar a que los seres humanos trasciendan el sentido de sí mismos para lograr identificarse con una conciencia mayor. Los principales autores que la representan, Grof (1994, 1998), Wilber (1985) o Maslow (1973) han hecho contribuciones al mejor entendimiento del desarrollo humano y de la conciencia.

La psicología transpersonal reconoce la importancia de las disciplinas orientales y espirituales. El conocimiento y la sabiduría oriental se ha ocupado de la naturaleza última del ser humano, más allá de la individualidad de la persona y más allá de las relaciones interpersonales (Welwood, 1979).

Wellwood trata de integrar a través de la psicología del despertar, técnicas y métodos de oriente y occidente. Así se integran y revalorizan técnicas como la meditación, el mindfulness o el yoga. Considera que este nuevo acercamiento incluye tanto aspectos personales como transpersonales que enriquecen el campo de aplicación de la psicología. Considera que Oriente y Occidente representan dos facetas diferentes de nosotros mismos que conviene integrar (Welwood, 1984, 2000).

Las experiencias espirituales o trascendentales constituyen un elemento esencial de la terapia transpersonal, sin embargo, lo transpersonal también puede entenderse como la ampliación de nuestra consideración hacia otras personas, la humanidad, la vida del planeta o la naturaleza (Daniels, 2005).

Si atendemos a la psicología budista, encontramos que uno de sus principios es que nuestra vida es de naturaleza universal y personal. Lo personal y lo universal son dos aspectos complementarios de la

realidad y necesitamos respetar ambas dimensiones si queremos liberarnos del sufrimiento y ser felices. (Kornfield, 2008). En este sentido el método de las Constelaciones Familiares toma de estas teorías la necesidad de trascender lo personal y ampliar nuestra mirada y comprensión.

Así, los modelos, humanista y transpersonal, dan prioridad a la experiencia y al aprendizaje vivencial para el conocimiento. Todo lo señalado y destacado de estas corrientes conforman asimismo los presupuestos básicos en los que se basa el método objeto de este artículo.

Principios básicos de las Constelaciones Familiares

El método de las Constelaciones participa de la idea de la necesidad de trascender de uno mismo hacia una conciencia mayor. Esta gran conciencia es la que Hellinger denomina “alma”, que no se puede confundir con la acepción religiosa de alma. Para el autor no tenemos un alma, sino que estamos en un “alma”, participamos en ella, incluyendo en ella tanto a las personas que viven como aquellas que ya han muerto (Hellinger, 2001). Se podría así hablar del “alma familiar”, pero también de “almas o sistemas colectivos” más amplios, la institución laboral, la nación en la que vives, la memoria histórica, el continente, etc. Cada colectivo desarrolla una dinámica propia que influye en el individuo. En este sentido el concepto de “inconsciente colectivo” de Jung (1999) se parece al de “alma colectiva”. Sería aquello que no debe su existencia a una experiencia propia, sino a aprendizajes del grupo (Bourquin, 2007).

El ámbito de actuación del método de las Constelaciones Familiares lo constituyen problemas familiares, problemas relacionales, algunos trastornos psicológicos y determinadas formas de afrontar enfermedades del cuerpo, entre otros. Es el terapeuta el que debe valorar la posible relación o conexión del “malestar” que presenta la persona que quiere constelar con implicaciones sistémicas (Bourquin, 2007; Colodron, 2009; Garriga, 2011).

La pertenencia al sistema es considerada esencial para el bienestar de cada uno de los integrantes de la familia o sistema más amplio. En este sentido Hellinger coincide con importantes autores de enorme actualidad en psicología positiva, como Peterson y Seligman (2004) que destacan como fortaleza humana de primer orden el sentido de pertenencia.

Como punto central de la terapia se halla la representación de dos imágenes concentradas de espacio y tiempo: por una parte, la imagen inicial que muestra el pasado hasta hoy, y por otra parte, una imagen de solución o imagen final.

Fases de una Constelación Familiar: Puesta en escena, búsqueda de equilibrio y orden del amor

Una Constelación Familiar se desarrolla en tres fases y crea dos imágenes: una imagen de la dinámica destructiva y una imagen de solución.

La *primera fase* de la constelación es la puesta en escena de la imagen interiorizada del sistema del que la persona forma parte, es decir un concentrado metafórico de parte de la historia familiar y de algunas de las historias individuales. Para ello, el terapeuta le pide al paciente que elija de entre los participantes del grupo a personas para representarle a él y para representar a otros miembros de su familia y los ponga en relación en el espacio físico. El terapeuta es el que decide qué representantes familiares deben estar en la escena, según el problema planteado y el objetivo terapéutico. La imagen que resulta es una imagen muy subjetiva y personal que revela las dinámicas escondidas que actúan en la familia. Se parte de la base de que el lugar sistémico que la persona ocupa en esta imagen en relación a los demás miembros del sistema determina, de manera decisiva, sus sentimientos y su modo de actuar. Esta primera fase ofrece al terapeuta una hipótesis de trabajo sobre las dinámicas que actúan en la familia. Las vivencias, emociones y sensaciones de los representantes dan información que complementan aquello que el paciente comenta.

En la *segunda fase* de la constelación, el terapeuta busca, paso a paso, un equilibrio sistémico y una solución con amor. Es así como después de que la dinámica oculta se ha revelado, es posible empezar a buscar una solución. Durante este proceso, el terapeuta invita al paciente o a su representante a pronunciar frases curativas para llegar a la imagen de solución.

La *tercera fase* o imagen final de la constelación, corresponde a lo que Hellinger denomina “orden del amor”, y confiere a cada miembro de la red familiar el lugar más apropiado. Esta expresión simbólica ofrece al paciente una perspectiva nueva, posiblemente curativa, que siempre tiene que ver con la reconciliación, el reconocimiento y la valoración de todos los miembros del sistema.

El objetivo terapéutico es que la persona interiorice la nueva imagen y posteriormente deje el tiempo y el espacio suficientes para que pueda actuar en su interior. De esta forma, la influencia curativa irá actuando sobre los sentimientos y el comportamiento del individuo, pero también, (y esto puede ser lo más asombroso), sobre el sistema entero.

Modelo explicativo

La explicación a este hecho final ocurrido durante la Constelación viene, en primer lugar, dada por principios de la psicología sistémica: cuando un miembro de una familia se posiciona de forma distinta, todos los miembros se ven afectados por la nueva posición (Minuchin, 1979). En segundo lugar, una explicación que también es valorada es la que se apoya en la teoría de los campos mórficos del bioquímico Sheldrake (1988, 1990, 2009). Sheldrake sugiere que estos campos permiten la transmisión de la información entre organismos de una misma especie sin mediar efectos espaciales y guardando la memoria colectiva: cuando un individuo perteneciente a un sistema aprende algo nuevo y distinto, ese nuevo conocimiento influye y se transmite al resto del sistema. Lo que actúa es el orden y el efecto en el "alma" o sistema.

Alonso (2005) realiza reflexiones y críticas importantes al respecto del encuadre teórico del método, la validación empírica o la posible eficacia terapéutica. Su crítica es la falta de apoyo en el método científico hipotético-deductivo. Creemos que algunas de las limitaciones relacionadas con la comprobación científica de la eficacia terapéutica tiene que ver con el hecho de que el efecto de una Constelación sea a medio y largo plazo. Esto hace que sea difícil aislar esta variable terapéutica para conocer exactamente sus efectos. Durante ese tiempo pueden ocurrir otras muchas situaciones en la vida que permitan la evolución o el cambio. Podría ser una de las críticas, así como la falta de estudios empíricos. Sin embargo, la técnica no pretende demostrar a través del método hipotético-deductivo su eficacia. Es una terapia situada en el paradigma fenomenológico por lo que consideramos que serán más los métodos cualitativos los que podrán ayudar a la investigación de su eficacia.

Metodología

El paradigma fenomenológico lleva a cabo sus investigaciones con diseños inductivos y da atención preferente a la interpretación que las personas dan acerca de los hechos que viven.

El diseño inductivo no presupone nada de lo que va a ocurrir, será la dinámica objeto de estudio la que lleve a ciertas categorías o a definir las consecuencias. Trata de conocer la verdad de los protagonistas, incluso si ésta se encontrara distorsionada o desproporcionada comparándola con la situación objetiva, recuerda que la persona lo vive así, como si fuera verdad (Ortiz-Tallo, 1991).

Contribuciones importantes se han hecho a la psicología sin que se cumplan los requisitos del paradigma positivista. Kraepelin (1906) recogió sus ob-

servaciones de los trastornos mentales a través de un enfoque fenomenológico y se podría decir que fue el comienzo del diagnóstico psiquiátrico. La psicopatología de Jaspers (1913) o posteriormente las aportaciones de Freud (1888-1925) han sido decisivas en el avance de la psicología. Asimismo en las investigaciones clínicas ha sido tradicional el estudio de casos como método de aportación de conocimiento. Esto se refiere al estudio descriptivo no estructurado que se refiere a una única unidad muestral (Montero y León, 2007).

En esta línea presentamos un estudio de caso en el que se ha utilizado el método de las Constelaciones Familiares y que pudiera servir de referencia y ejemplo.

El caso se desarrolló durante la realización de un taller de Constelaciones Familiares en grupo. El taller tuvo una duración de 4 horas. El grupo se componía de 20 participantes y dos terapeutas psicólogas formadas en el método de las Constelaciones Familiares. Una de las psicólogas fue la encargada de llevar a cabo la Configuración completa, tomando las decisiones que consideró oportunas para el desarrollo de la Constelación. La segunda psicóloga fue la encargada de tomar notas sobre el caso durante el proceso, transcribir después las notas recogidas y comparar sus apreciaciones con la terapeuta principal.

Al acabar el taller se ofreció a las personas asistentes el apoyo psicológico posterior que consideraran necesario. Este apoyo ya sería en sesión individual.

En el caso que se ha escogido como ejemplo, una mujer de 45 años, ésta solicitó un mes después, una consulta con la psicóloga con la que trabajó durante el taller. En esta sesión, en la que quería comentar su toma de consciencia tras el trabajo, se acordó con ella realizar un seguimiento de su evolución con fines de investigación. Posteriormente se le fue citando a los 3, a los 8 y a los 18 meses. Durante ese tiempo no siguió ninguna otra terapia estructurada, sin embargo si acudió a algunas sesiones individuales esporádicas, con el fin de elaborar su evolución.

Las dos psicólogas que formaron parte del taller fueron las encargadas, de forma coordinada, de elaborar el caso, completar la información en distintos momentos y realizar entrevistas posteriormente a la paciente.

Resultados

Identificación de la paciente

Se trata de una mujer de 45 años de edad. Es universitaria y se dedica a la enseñanza. Separada, con dos hijos, hija mayor de 22 años e hijo menor de 20 años. Nivel socio económico medio-alto.

Análisis del motivo de consulta

Plantea que su problema se resume en “dependencia emocional”.

Historia del problema

Actualmente tiene una relación que dice saber que no le conviene y, sin embargo, no se siente capaz de “cortarla”. Expresa haberle ocurrido siempre lo mismo: Tener relaciones que “le hacen daño o no le convienen” y no “cortarlas” a tiempo. Relata haber tenido una hermana que murió a los 6 años, al nacer ella. Eran 5 hermanos, tres chicos y dos chicas y ella la más pequeña.

Establecimiento de la Constelación

Fase primera: Puesta en escena

Paso 1. La terapeuta le pide que escoja a una persona para sí misma y otra para su padre. Le pide que los coloque en la sala según siente que se relacionan. Coloca al representante de su padre en un extremo de la sala mirando hacia fuera y a la representante de ella en el otro extremo mirando hacia el representante de su padre (Figura 1). La terapeuta, al ver esta primera información, pregunta qué ha pasado con su padre. La paciente llora y no dice nada.



Figura 1: Fase primera, Paso 1.

Paso 2. La terapeuta le pide que escoja a un representante para “lo que ocurrió entre su padre y ella”. Escoge un representante y lo coloca entre el padre y ella (Figura 2).



Figura 2: Fase primera, Paso 2.

La terapeuta le pregunta a cada uno cómo se siente. La representante de ella expresa estar mal y

tiembla, la representación de lo que ocurrió expresa sentirse muy mal, sucio, el representante del padre dice sentirse muy mal, avergonzado y confuso, con sensación de no entender.

Movimientos terapéuticos

Fase segunda: Búsqueda de equilibrio

Paso 1. La terapeuta le pide a la paciente que mire al padre y a “lo que ocurrió” y que dirigiéndose al padre le diga: “Pasó lo que pasó y dejó las consecuencias contigo”. “Todo esto ha hecho que sea la que soy” (Figura 3).



Figura 3: Fase segunda, Paso 1.

Paso 2. El representante de “lo que ocurrió” al escuchar las palabras de la representante de la paciente se da la vuelta y se dirige hacia el padre. Acaba posicionándose junto a él y ambos se miran (Figura 4).



Figura 4: Fase segunda, Paso 2.

Paso 3. La terapeuta le pide a la paciente que escoja alguien para su madre y la sitúe en la sala. La sitúa junto a ella.

La terapeuta pregunta cómo se encuentra la representante de la madre y ésta expresa que ella tampoco quiere estar con el padre, que está bien ahí (Figura 5).



Figura 5: Fase segunda, Paso 3.

Fase tercera: Orden del amor

Paso 1: La terapeuta le pide a la representante de la paciente que mirando a la representante de la madre le diga: “Te eché mucho de menos” (varias veces). La representante de la madre asiente.

La terapeuta vuelve a pedirle que diga otra frase: “Renuncio a una madre que supiera protegerme”; “Ahora soy adulta y me voy a cuidar a mí misma” (Figura 6).



Figura 6: Fase tercera, Paso 1.

Paso 2: La terapeuta le pide a la paciente que sustituya y se ponga en el lugar de su representante. Ésta llora silenciosamente. Posteriormente la terapeuta le pide que repita las mismas frases dirigidas a su padre y a su madre, que anteriormente ha expresado su representante

Paso 3. La terapeuta coloca un representante para el futuro y se lo muestra a la paciente. La paciente le mira y sonrío (Figura 7).

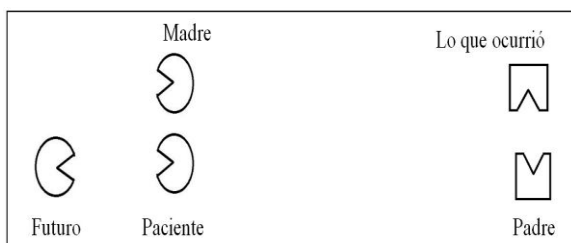


Figura 7: Fase tercera, Paso 3.

Metas terapéuticas o sanadoras

- Que deje las consecuencias de “lo que ocurrió” con su padre
- Que no se sienta culpable, mostrándole el gran amor que había hacia su madre.
- Que no busque “inadecuadamente” el afecto y los cuidados donde no pueden dárselos.
- Que mire hacia el futuro en lugar de quedarse anclada en el pasado.

Observaciones

La terapeuta toma la decisión en la primera fase de que elija un representante para ella y otro para su padre porque la teoría indica que en los casos de

dependencia emocional y dificultades en las parejas probablemente haya algún conflicto con los padres, especialmente con el padre cuando se trata de una mujer.

En relación a la madre es probable que no estuviera “libre” emocionalmente para la hija cuando ésta era pequeña. La hermana muere cuando la niña nace, una hipótesis sería que la madre podía estar entregada a su dolor y sin capacidad para estar pendiente de las necesidades afectivas de la hija pequeña.

La madre tampoco parecía estar para las necesidades afectivas del padre.

La paciente en su vida adulta sigue buscando alguien que la cuide en personas que no saben o no pueden cuidarla. Actualmente al preguntarle (fuera de la Constelación) por el motivo de “la inconveniencia” de su actual pareja, aporta el dato de que éste se encuentra casado y no parece que tenga intención de separarse, no encontrándose por tanto, libre para “cuidarla” y darle afecto.

Relata (fuera de la Constelación) que sufrió abusos sexuales por parte de su padre durante unos años en la infancia. No recuerda cuándo empezaron, pero cree que cuando aún era muy niña. Su madre no pareció darse cuenta.

Centrándonos exclusivamente en los cambios relacionados con el motivo de consulta: “la dependencia emocional” relatamos el seguimiento a los 3, 8 y 18 meses.

A los 3 meses del taller de Constelaciones

Ha sido capaz de “cortar” la relación con el señor casado. Ha empezado a salir con un hombre separado y que estaba actualmente libre sin pareja. Lo fundamental es que parece que ha sido capaz de iniciar una relación con una persona que pudiera ser apropiada.

A los 8 meses

La pareja con la que salía ha cortado la relación y ella ha tenido una reacción saludable y equilibrada. Tras un periodo de duelo breve, ha aceptado la situación y no ha vuelto a llamarlo ni ha hecho intentos por verlo. El patrón habitual suyo en anteriores relaciones había sido buscar al hombre, insistirle y tratar de volver a toda costa con tal de no sentir que no tenía pareja o estaba sola.

A los 18 meses

Mantiene una relación de pareja saludable y estable con una persona libre. Lo define como la relación más “armónica” de su vida.

Ella piensa que en este último año han pasado muchas cosas que han podido influirle para su mejoría. Pero cree que el trabajo que hizo en Constelaciones Familiares le ha influido mucho en su evolución y en los pasos que ha ido dando en la vida. Dice que le abrió una perspectiva diferente de su “dependencia emocional” que nunca antes se había planteado.

También referimos su impresión sobre otros aspectos de su vida pasado un año y medio. Relata que la relación con su madre ha cambiado, ahora son más cariñosas ambas en la relación que mantienen.

Dice haber entendido que su padre ya no tiene ningún poder sobre ella, que lo que le produce es pena por lo que ocurrió.

Cuenta que los talleres de Constelaciones Familiares le han hecho ver que todos escondemos sentimientos e historias personales que pueden ser dolorosas y ahora se siente más empática con los demás y entiende que hay algo más, detrás de cada uno de nosotros. Considera que la experiencia le ha hecho sentirse más humana y salirse de su historia personal para comprender mejor a otros.

Durante este año y medio la paciente no ha tenido ninguna otra terapia psicológica estructurada. Sin embargo sí ha acudido a varias sesiones individuales esporádicas en las que planteaba sus reflexiones y analizaba su evolución. Asimismo ha asistido a otros dos talleres de Constelaciones Familiares de 4 horas cada uno que le han seguido ampliando su mirada.

Resumen del caso

La paciente concluye que el trabajo de Constelaciones Familiares le ha ayudado a ampliar su consciencia. Tras la experiencia dejó de centrar su vida en el logro de una relación de pareja y de obtener ésta a toda costa y amplió su mirada a un sistema más amplio.

Relata que esta ampliación de consciencia no la obtuvo sólo del trabajo de su propia Constelación, sino también de las experiencias vividas en los talleres en los que pudo ver otros casos. Esto ha aumentando su perspectiva y la comprensión de las historias, así como la experiencia vivencial de representar a otros personajes ajenos a sí misma le ayudó a ampliar su visión del mundo y a entender aspectos de sí misma.

Comprendió la posible relación entre su búsqueda desesperada de una relación de pareja y su relación previa con su padre y con su madre.

Actualmente se siente más plena y siente que su vida está más llena de intereses. Considera que está en su camino, que tiene que seguir su vida y seguir cuidándose en este proceso que ha empezado, en el que ha surgido con fuerza el deseo de ayudar a otras personas que puedan haber vivido experiencias simila-

res a la suya o haber tenido destinos difíciles. Siente, por lo tanto, que ha trascendido más allá de su individualidad, y que ha ampliado su mirada y su consciencia para considerar también las necesidades de los otros.

Discusión y conclusiones

El objetivo de este trabajo ha sido presentar el método psicoterapéutico de las Constelaciones Familiares desarrollado por Bert Hellinger en la última década del siglo XX. Para ello se realiza una revisión y planteamiento teórico sobre el tema y posteriormente se presenta un estudio de un caso en el que se trabaja la demanda de la paciente a través de una Constelación Familiar realizada en grupo. El caso se siguió durante su posterior evolución y se recogieron datos sobre su proceso de cambio hasta 18 meses después.

En el caso presentado la paciente solicita trabajar su dificultad con la “dependencia emocional” en las relaciones de pareja. Refiere encontrarse en una relación que “no le conviene” e informa haber tenido otras relaciones de pareja anteriores también dañinas para ella y de las que sentía que dependía emocionalmente. En la breve entrevista inicial relata que una hermana suya muere al nacer ella. Esta información, considerada importante para el método (Hellinger, 2001) plantea al terapeuta una primera hipótesis acerca de la poca disponibilidad emocional que pudiera tener la madre en ese momento. En la línea de lo que plantean los autores que representan el método de las Constelaciones Familiares (Franke-Griscksch, 2004; Hellinger, 2002; Weber, 1999) el dolor de la muerte de una hija pequeña es muy posible que deje a la madre sin capacidad para cuidar a la nueva hija que llega.

La terapeuta consideró de interés explorar la relación con sus padres en la línea de lo defendido por Hellinger (2001, 2002) y Hellinger y Bolzman (2003). En una primera fase le pide que escoja representante para ella y para su padre, al considerar el método importante esta relación en una mujer que presenta dificultades relacionales en pareja (Hellinger y ten Hovel, 2003; Payne, 2007). Al representar esta relación, se puede apreciar que ha ocurrido “algo” entre ellos que ha producido malestar en la paciente. El primer objetivo ha sido que la paciente pueda ver o reconocer lo que puede estar influyéndole en la actualidad, en la línea de lo que plantean Hellinger y ten Hovel (2006). A continuación, se inician movimientos sanadores que la distancien y desculpabilicen de “lo que paso”, y posteriormente se incluye la representante de la madre. La terapeuta trabaja así con dos hipótesis que tiene que ver con los llamados Ordenes de Amor de Bert Hellinger (2001, 2002). Por un lado, la fase de disponibilidad de la madre, y por otro, la relación dolorosa con su padre.

En la tercera fase, en la línea de los planteamientos de autores que siguen el método de las Constelaciones Familiares (Hellinger, 2001, Payne, 2007; Weber, 1999), se inician las frases sanadoras que le permiten reconocer el dolor inicial y expresarlo, y que puede dar un paso hacia la solución, que consiste en no buscar inadecuadamente en cada pareja el afecto o el amor que siente que le falta en su sistema de origen. Por último, la imagen de solución incluye un representante para el futuro al que mirar con amor y que le permita dejar atrás la imagen del pasado.

La evolución posterior y los resultados del caso presentado apoyan la mejoría de la paciente hacia el bienestar así como una ampliación de su mirada hacia una conciencia mayor en la misma línea de lo que plantean como finalidad terapéutica autores humanistas y transpersonales (Frankl, 1991; Grof, 1994; 1998; Maslow, 1973).

Los modelos humanista y transpersonal dan prioridad a la experiencia y al aprendizaje vivencial para el conocimiento y el cambio (Daniels, 2005; Rogers, 1968). En nuestro caso, la paciente relata cómo sus vivencias y su experiencia en el trabajo de las Constelaciones Familiares le abrieron nuevas perspectivas en su vida. En la línea de lo planteado por autores sistémicos (Minuchin, 1979) la terapeuta valoró la posible relación o conexión del malestar que presentaba la paciente y que expresaba como “dependencia emocional” con implicaciones sistémicas, en este caso de su sistema familiar.

El método de las Constelaciones Familiares considera esencial para el bienestar del individuo la inclusión o pertenencia al sistema familiar y de un orden adecuado en esas relaciones. Además, defiende la necesidad de trascender de uno mismo hacia una conciencia mayor (Hellinger, 2001; 2002). En este sentido, en el caso presentado se trató de explorar el tipo de relación que tenía el paciente con su familia de origen, y se dieron pasos hacia una solución que le ayudara a trascender hacia una conciencia mayor.

La paciente relata en el seguimiento del caso que ella cree que no ha sido solamente su “Constelación” la que le ha ayudado a mejorar. Siente que fue un paso en la búsqueda del equilibrio personal que le permitió abrirse a nuevas perspectivas más amplias en la explicación del malestar. Cada Constelación efectuada en el taller despliega una faceta del sistema de la persona. La visión de las Constelaciones de otros asistentes y la posterior asistencia a otros talleres cree que le dieron la oportunidad de ver pasos en otras historias personales y de vivir la experiencia de ser representante o de trabajar aspectos diversos de la historia personal que le pudieron ayudar a una progresiva sensación de pertenencia y a un mayor sentido de la trascendencia que colabora en la identificación con una

conciencia mayor.

Los resultados no pueden ser comparados en profundidad con otros estudios publicados en revistas especializadas, ya que actualmente la bibliografía al respecto está fundamentalmente recogida en libros y en seminarios publicados por los terapeutas que trabajan con el método. Es por eso que consideramos que pueden tener interés y ser novedosos los datos aportados en este artículo, al ser actualmente las Constelaciones Familiares un método utilizado por un grupo cada vez mayor de profesionales de la psicología. Habitualmente se llevan a cabo en grupos terapéuticos, aunque también hay psicólogos que lo desarrollan en sesiones individuales con el uso de representaciones simbólicas (Bourquin, 2007; Colodrón, 2009; Franke, 2014).

Como cualquier método o técnica psicológica adecuada, debe realizarse por profesionales de la psicología especializados. Asimismo, para su utilización se debe seguir un procedimiento sistemático que ofrezca suficientes garantías. Es importante que la intervención asegure el objetivo principal: el bienestar del paciente. Es, por lo tanto, de interés que los profesionales e investigadores publiquen los procedimientos seguidos y aporten investigaciones al respecto.

El trabajo de Constelaciones Familiares abre una puerta a una nueva mirada sistémica hacia la solución del malestar. En muchos casos el paciente puede tener que apoyarse, tras esa nueva mirada, en un proceso de terapia psicológica en el que se incluyan otras técnicas que el psicólogo considere adecuadas para reforzar el avance hacia el bienestar (Colodrón, 2009; Hellinger, 2001). En el caso presentado acudió a varias sesiones de seguimiento cada vez que fue dando pasos en su evolución hacia una mejoría en relación a su demanda, esto es hacia una mayor independencia emocional o una mayor capacidad para elegir relaciones de pareja que no le hicieran daño.

Creemos que algunas de las limitaciones relacionadas con la comprobación científica de la eficacia terapéutica tienen que ver con el hecho de que el efecto de una Constelación pueda ir mostrándose a medio y largo plazo. Esto hace que sea difícil aislar esta variable terapéutica para conocer exactamente sus efectos. A su vez, en el transcurso de ese tiempo pueden ocurrir otras muchas situaciones en la vida que permitan la evolución o el cambio. En este sentido las críticas por parte de Alonso (2005) al método apoyan la falta de investigaciones realizadas con el método científico hipotético-deductivo. Sin embargo, desde el método inductivo y teniendo en cuenta la percepción subjetiva de la protagonista del caso presentado, en este artículo se muestra una evolución importante en relación a la demanda planteada en la Constelación.

Este estudio presenta algunas otras limitaciones que deben tenerse en cuenta. Una de ellas es

que en el caso presentado los resultados provienen de las entrevistas realizadas a la paciente y de las consideraciones de la terapeuta, pero no han sido contrastadas con otras fuentes de información como pueden ser cuestionarios o pruebas estructuradas. Otra limitación es que se plantea un caso único y no se recogen otros casos de ese mismo taller que pudieran completar la información y dar una visión global. En este sentido sería adecuado ir aportando estudios de casos así como valoraciones de los asistentes, con el fin de ir conociendo los cambios que ellos mismos atribuyen a esta experiencia terapéutica.

Por último, en líneas futuras sería también de interés la elaboración de cuestionarios que recojan información relevante de los participantes de los talleres de Constelaciones Familiares. Estos cuestionarios sería conveniente que obtuvieran información sobre el clima familiar, la salud mental, la salud general y el bienestar personal de los asistentes. Podrían ser aplicados a los participantes a la llegada al taller, a la finalización del taller y unos meses después, para poder valorar los posibles cambios en el bienestar global de todos los asistentes.

Bibliografía

- Alonso, Y. (2005). Las constelaciones familiares de Bert Hellinger: un procedimiento psicoterapéutico en busca de identidad. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 5, 85-96.
- Bandler, R. y Grinder, J. (1988). *La estructura de la magia. Lenguaje y Terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bandler, R. y Grinder, J. (1997). *La estructura de la magia. Vol II. Cambio y Congruencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Berne, E. (1981). *Análisis transaccional en psicoterapia*. Buenos Aires: Psique.
- Berne, E. (1983). *Introducción al tratamiento de grupo*. Barcelona: Grijalbo.
- Boszormenyi-Nagy, I y Spark, N.G. (1994). *Lealtades invisibles*. Madrid: Amorrortu Editores.
- Bourquin, P. (2007). *Las constelaciones familiares en resonancia con la vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Colodrón, M. (2009). *Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Daniels, M. (2005). *Shadow, Self, Spirit: Essays in Transpersonal Psychology*. Exeter: Imprint Academic.
- Erickson, H. y Rossi, E.L. (1992). *El hombre de febrero, la apertura hacia la conciencia de sí y la identidad en hipnoterapia*. Madrid: Amorrortu Editores.
- Farely, F. y Brandsma, J. (1974). *Provocative therapy*. California: Shields Publishing Company.
- Franke, U. (2014). *Cuando cierro los ojos te puedo ver*. Buenos Aires: Alma Lepik.
- Franke-Griscksch, M. (2004). *Eres uno de nosotros*. Buenos Aires: Alma Lepik.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder.
- Garriga, J. (2011). *Vivir en el alma*. Barcelona: Rigden Institut Gestalt.
- Grof, S. (1994). *La mente holotrópica: los niveles de la conciencia humana*. Barcelona: Kairós.
- Grof, S. (1998). *Psicología transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- Hellinger, B. (2001). *Órdenes del amor*. Barcelona: Herder.
- Hellinger, B. (2002). *Religión, psicoterapia, cura de almas*. Barcelona: Herder.
- Hellinger, B. y Bolzmann, T. (2003). *Imágenes que solucionan*. Buenos Aires: Alma Lepik.
- Hellinger, B. y Ten Hovel, G. (1999). *El reconocimiento cual es: Conversaciones con Bert Hellinger*. Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.
- Hellinger, B. y Ten Hovel, G. (2006). *Reconocer lo que es*. Barcelona: Herder.
- Jaspers, K. (1933). *Ambiente espiritual de nuestro tiempo*. Barcelona-Buenos Aires, Editorial Labor.

- Jung, C.G. (1999). *Obra Completa*. Madrid: Editorial Trotta.
- Kerr, M.E. y Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Kornfield, J. (2008). *The wise heart. Buddhist Psychology for the West*. New York: Ed. Rider.
- Kraepelin, K. (1906). *Über Sprachstörungenim-Traume*. Leipzig: Engelmann.
- Martorell, J.L. y Prieto, J.L. (2008). *Fundamentos de Psicología*. Madrid: Ramón Areces.
- Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Minuchin, S. (1979). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.
- Montero, I. y León, O. G. (2007). A guide for name research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Moreno, J.L. (1975). *Psicoterapia de grupo y psicodrama. Introducción a la teoría y la praxis*. México: F.C.E.
- Ortiz-Tallo, M. (1991). Investigar en psicopatología desde un paradigma naturalista. *Maristán*, 1, 36-40.
- Payne, J.L. (2007). *Constelaciones familiares para personas, familias y naciones*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Perls, F. (1976). *El Enfoque Gestáltico*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Rogers, C. (1968). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Editorial Pax.
- Sheldrake, R. (1988). *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature*. London: Collins.
- Sheldrake, R. (1990). *The Rebirth of Nature*. London: Century.
- Sheldrake, R. (2009). *A New Science of Life/Morphic Resonance*. London: Century.
- Weber, G. (1999). *Felicidad dual*. Barcelona: Herder.
- Welwood, J. (1979). Self-knowledge as the basis for an integrative psychology. *Journal of transpersonal psychology*, 11(1), 23-40.
- Welwood, J. (1984). Principles of inner work: Psychological and spiritual. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16(1), 63-73.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening*. San Francisco: HarperCollins Publishers Inc.
- Wilber, K. (1985). *La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de Oriente y Occidente el crecimiento personal*. Barcelona: Kairós.
- *Margarita Ortiz-Tallo** es doctora en Psicología. Especialista en Psicología Clínica. Profesora de Psicopatología Clínica. Formada en Constelaciones Familiares. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología. Universidad de Málaga. España.
Email: mortiztallo@uma.es
- **Gabriele Gross** es Psicóloga y Coach Personal. Licenciada por la Universidad de Saarbrücken (Alemania). Formada en Constelaciones Familiares. Clínica Buchinger Wilhelmi. Marbella, Málaga, España.