

**Michael Reddy:**

## **Higiene Emocional y Psíquica en las Constelaciones Familiares: una perspectiva chamánica**

Hablar de “protección” es un asunto delicado. Explicar técnicas que promueven la seguridad implica que puede existir peligro. Esto hace posible que, aun con la mejor de las intenciones, dejemos a alguien peor de lo que estaba antes de la conversación. Cuando antes les iba perfectamente, ahora de repente se instala una sugestión de miedo. Como emoción primaria en una situación inmediata, el miedo es, a menudo, bueno y valioso. Pero como sentimiento que resuena de forma secundaria, enfocado en sutilezas que no pueden ser vistas, muy fácilmente se convierte en una invitación para energías desequilibradas. Una reacción basada en el miedo, por parte de los facilitadores o los clientes que vienen a los talleres, es precisamente lo que no queremos.

A pesar de la exposición genuina prolongada a energías negativas, la gran mayoría de las constelaciones suceden de una manera saludable, bien cimentadas y sanadoras para todos. Si este artículo es bien recibido, contribuirá a aumentar la confianza y la conciencia del sentido de seguridad. Comienza entonces con estos pensamientos sobre lo que ya nos mantiene seguros.

**Protección Natural**

Toda la gente, incluidos sanadores, tienen alguna clase de protección natural que filtra energías peligrosas. Pensad en esto como en una especie de sistema inmunológico psíquico. Sí, este sistema puede tener algunos agujeros en él, pero si el tuyo no los tiene, si ya funciona bien, no pienses que tienes que cambiar nada. En la mayoría de los casos una pantalla razonable creada por el facilitador tiende a asegurar que los sistemas inmunológicos de los participantes sean también lo suficientemente robustos.

### **Aprendizaje del No-juicio**

Acercarse a energías negativas, incluso a energías oscuras, desde un lugar de genuino no-juicio y compasión por el sufrimiento presente, es la posición mas segura. La formación que reciban los consteladores en este sentido da completamente en la diana. Permanecer solidamente sin juicio y seriamente compasivo puede muy bien ser la forma más fuerte de protección que existe.

### **Guía Transpersonal**

El “campo conocedor” mayor está activo al seleccionar quién viene a un taller de constelaciones, y también en cuanto a lo profundo que vamos a ir en la familia y en los sistemas arquetípicos mas grandes. Existe un nivel de seguridad sistémica en todo esto en el que realmente puedes y debes confiar. Asumiendo que te hayas formado cuidadosamente, tengas buenas intenciones como sanador, y te mantengas razonablemente alerta, mi visión es que tu estabilidad y la de tu cliente serán suficientes para el trabajo que aparezca. No vas a ser desafiado mas allá de tu capacidad.

Por “buenas intenciones” quiero decir que mantengas el bienestar de tu cliente y de su sistema familiar como la prioridad mas alta, y que tengas cuidado de verte a ti mismo solo como una de las tres partes en la transacción sanadora. Está el Espíritu, (o el campo conocedor) los propios esfuerzos del cliente, y

finalmente tú, como una comadrona, o catalizador para el cambio positivo. Tu ego se queda bastante reducido en esta imagen.

## **Cuidar de los Participantes durante las Constelaciones**

En el campo de la fisiología, “higiene” se refiere a prácticas que preservan la salud en el contexto de enfermedad ambiental. En este artículo, estoy extendiendo esta definición para incluir prácticas en las constelaciones familiares que tiendan a preservar el bienestar emocional y psíquico en presencia de energías perturbadoras. Mientras que los tres factores normales de seguridad son generalmente suficientes, hay sin embargo mucha sanación a la que debemos asistir, y alguna de ella puede ser abrumadora para los representantes y facilitadores por igual. Una ciénaga de daño aflige tanto al mundo interno como externo de nuestra especie. Quizás esta profesión en su totalidad está profundizando en ello. Como esto trae a las constelaciones disfunciones arquetípicas más intensas, tienen sentido y son apropiados niveles mas altos de higiene. Esto no es diferente de ser más cuidadoso en la unidad de cuidados intensivos que en las alas abiertas de los hospitales.

Entonces, aquí vienen algunas sugerencias para el cuidado de los participantes en las constelaciones familiares. Algunas no pueden aplicarse en constelaciones de organizaciones, y otras suponen un nivel o un tipo de ritual con el que algunos facilitadores no se sentirán cómodos. Sin embargo, por lo menos, proveerán de un marco de referencia útil para aumentar la conciencia, y algunos de vosotros quizá decidáis utilizarlas o quizá ya estéis utilizando alguna o todas ellas.

### **1. Haz muy claro el compromiso de confidencialidad**

Lo que ocurre en los talleres de constelaciones familiares es íntimo y privado en extremo. Una vez que el taller ha acabado los participantes deben tratar con la máxima confidencialidad los detalles de las constelaciones de otras

personas. Se podría pensar que esto es algo bien sabido, pero desafortunadamente a veces no se enfatiza lo suficiente. Es igualmente importante en ambientes como cabañas de sudor o círculos curativos íntimos. Yo he olvidado enfatizarlo en alguna ocasión a lo largo de los años y siempre he tenido que arrepentirme de ello.

Incluso durante el taller, necesitamos enfatizar a los participantes que no hablen con alguien que acaba de recibir una nueva y profundamente sentida “imagen emocional” sobre la constelación que acaba de producirla. Generalmente esto es más una cuestión de efectividad que de higiene. La charla traerá a los clientes a la cabeza y debilitará esa imagen. Al mismo tiempo, comentarios invasivos de otros pueden molestar al cliente que seguramente se encuentra todavía en un estado abierto y vulnerable. Por tanto también aquí puede haber un tema de seguridad.

**2. Ayuda a los representantes a salir totalmente del rol, observa los casos en que esto no se completa de forma suficiente y haz una intervención si es necesario**

Daan Van Kampenhout hace notar que en el trabajo sistémico, “...*se presta muy poca atención al proceso de separación entre el representante y la persona o energía que representa.*”<sup>1</sup>

Esta también es mi observación. Sin embargo es importante asegurarse de que los ancestros o arquetipos profundos no se han quedado indebidamente en los campos energéticos, emocionales o incluso en los cuerpos de los representantes. Ignorar esto, parecería que o bien limita la profundidad de la constelación o pone en riesgo que los participantes sufran consecuencias después del trabajo.

---

<sup>1</sup> Daan van Kampenhout, *Images of the Soul: the Workings of the Soul in Shamanic Rituals and Family Constellations*.  
2001 Carl-Auer Systeme Verlag. Heidelberg, Alemania

En general, después de cada constelación, pequeñas practicas o rituales pueden ayudar para limpiar tanto a los representantes como al espacio sagrado del círculo mismo. Yo le pido a los participantes que todo el mundo se levante y se estire durante un minuto (aunque no vayamos a hacer ninguna pausa), y sugiero que los que han sido representantes se sacudan sus cuerpos. Un ayudante hace sonar tres veces una hermosa campana. Si un representante parece lento para “volver”, yo le paso mis manos por encima de su columna y golpeo en el suelo, o quizá le paso por la misma zona hacia abajo un sonajero. Si una dificultad real permanece en la sala, podemos poner una música y bailar. Cuando las personas están de nuevo sentadas, doy una ultima mirada a las caras y cuerpos y compruebo como está cualquiera que parezca ausente.

### **3. Recomienda a los participantes cuidarse de manera apropiada después de un taller**

El estado emocional de los participantes los dos primeros días después de que salgan de un taller pueden ser de una gran variación, desde dicha a duro o difícil. Algún consejo sobre como tratarse a uno mismo puede ser valioso. Lo mismo se aplica a las noches durante el taller, cuando éste dura varios días. Algunas actividades son especialmente restauradoras después del intenso trabajo emocional y psíquico. Además del simple descanso, una ducha o un baño son buenas ideas. Los baños con sales tienen efecto calmante y clarificador. Los nativos americanos ven el pelo como una antena psíquica; lavarlo puede ayudar a desprenderse de energías. Utilizar un cepillo de baño sobre la piel limpia de células muertas (más energía) y cambiarse de ropa lo separa a uno todavía más de asociaciones con los sucesos del taller. Un paseo por la naturaleza puede estar muy bien. Comer alimentos consistentes también da base. A este tipo de sugerencias siempre añado lo siguiente: “Si durante los próximos días notas cualquier tipo de perturbación que creas que está relacionada con el taller, por favor llámame.” Aunque casi nunca recibo una

llamada de este tipo, la tranquilidad de saber que la ayuda está disponible es en si misma calmante.

**4. Presta atención si los representantes de roles difíciles entran demasiado en ellos; pregúntales regularmente y reemplázalos si es necesario**

Hay momentos en que los representantes no pueden sostener la energía de forma segura. Esto depende de un numero de factores. Los principales son:

- El nivel de disfunción en el sistema familiar del cliente
- La intensidad con la que se hacen presentes, en la constelación que está sucediendo, los grandes arquetipos relacionados con esta disfunción (genocidio, abuso infantil, tortura, etc.)
- Las diferentes capacidades en las personas para prestar sus cuerpos y emociones a la representación
- La medida en que las energías disparan los propios asuntos personales y sistémicos del representante
- La medida en que los representantes están sobresaturados por constelaciones previas

Típicamente, cuando dos o tres de ellos ocurren a la vez es cuando surgen determinadas situaciones. Observar una saturación incipiente en un representante no es difícil. Yo me hago las siguientes preguntas: ¿cuánto y que clase de dolor fantasma ha estado sintiendo? ¿Cuánto y con cuanta intensidad ha estado llorando? ¿Qué está ocurriendo con sus ojos y con su postura? ¿Parece catatónico? ¿Parece tremendamente agitado o por el contrario está hecho un ovillo en el suelo y totalmente ido? ¿Le es difícil hablar, y cuanto conflicto parece presente en lo que dice o hace? Además

de observaciones como éstas, y mas allá de lo que me diga cuando le pregunto, ¿me parece que el rol le esta agotando demasiado? ¿Cuántas representaciones difíciles han precedido a esta?

#### **5. Dale ayuda psíquica y emocional a un representante temporalmente abrumado, pausando la constelación si es necesario**

A veces los representantes pueden pasar muy rápidamente de estar bien a estar “demasiado metidos” ya sea de forma imperceptible o de una vez. ¿Qué ocurre si no has podido sacar a la persona antes de que empiecen a sentir realmente demasiado de lo que no es su propia realidad? Desprender calma y estar centrado (además de cualquier otra cosa que hagas) es una prioridad. Puesto que muchos episodios disminuyen de motu propio en el espacio que va de algunos minutos hasta como mucho media hora, pausar la constelación para enfocar esta energía amorosamente en la persona puede ser todo lo que se necesita.

Un contacto físico que nutre junto con una reafirmación llena de confianza casi siempre traerá a la persona de vuelta a la realidad y los sentimientos presentes. Si la persona lo acepta, el “Rescue Remedy” de las flores de Bach, puede ayudar. También las cantos tranquilizadores. Más adelante si el regreso parece demasiado lento puedes pasar a esfuerzos mas vigorosos. Una serie de palmadas fuertes se usan para traer de vuelta a personas que han estado en viajes chamánicos por mucho tiempo. Intenta eso. Asegúrate que tienen los ojos abiertos. Pon a la persona de pie y que camine.

Si te encuentras en una situación así, recuerda que la guía transpersonal seguramente te ha traído este desafío porque estás listo para ello. Tómallo en serio y a la vez mantente “ligero”. Si tienes a tu lado personas con suficiente conocimiento para ayudarte con esto, mejor, puesto que la constelación debe continuarse también. Pero si no las tienes, esta ayuda debe venir primero. No dejes que personas bien intencionadas pero con poca experiencia rodeen al representante.

## **Preservar la Protección Natural del Facilitador**

Como facilitadores frecuentes de constelaciones, nuestra situación es más extrema que la de los participantes.

Primeramente nosotros tenemos una exposición prolongada a energías seriamente desequilibradas durante largos periodos de tiempo. En segundo lugar, nosotros servimos como anclas para los clientes. Regularmente sostenemos y damos base a grupos enteros frente a tales energías. El cansancio que esto conlleva puede dejarnos más vulnerables. Y en tercer lugar la mayoría de nosotros estamos ocupados simultáneamente en un significativo proceso continuado de recuperación de nuestras propias heridas sistémicas y de comportamiento. El termino “sanador herido” que a menudo se aplica a chamanes, viene aquí a la mente.

Antes de comenzar a hablar de fortalecer nuestros sistemas inmunológicos psíquicos, surge una pregunta más básica. ¿Estamos apoyándolos y nutriéndolos de forma adecuada? En el stress general de nuestras vidas personales y profesionales, ¿tienen el descanso y la recuperación que necesitan para seguir siendo resilientes? Muchos de nosotros debemos vender y comerciar, organizar la entrega y después llevar a cabo este trabajo de sanación y aun más, llevar registro de todo ello. Tener un gran éxito también puede tener un impacto, pues puede que tomemos más y más de lo que se nos ofrece. El stress prolongado en todas sus formas debilita los sistemas psíquico e inmune. Aunque a menudo sea rechazado en la fiebre de la vida moderna y la plenitud de ayudar a otros, vigilar la resiliencia de nuestra protección natural y tomar los pasos apropiados para apoyarla es de extrema importancia.



Traducido por Carmen Cortés