

Endinsant-nos en el Taller de constel·lacions:

EQUILIBRI CONSCIENT, amb Íngrid Queralt

Heretem molt més que els color dels ulls

Les constel·lacions familiars son una eina molt potent que ens serveix per entendre aspectes de la nostra vida d'una manera més profunda

Desenvolupat per Bert Hellinger, els treball sistèmic ens mostra les connexions invisibles o inconscients que hi ha darrera algunes dificultats o símptomes que estan presents a la nostra vida. Cada persona està connectada amb el seu sistema familiar a través de vincles inconscients, d'amor i lleialtat.

Tots formem part d'un SISTEMA FAMILIAR D'ORIGEN i en formen part les persones de la nostra família per línia sanguínia (germans, pares i germans dels pares, avis i germans dels avis, besavis i els seus germans i així en endavant). També s'hi inclouen aquelles persones que un dia van pertànyer a la família, com les parelles anteriors. També poden estar vinculats al nostre sistema persones que van quedar-hi lligades per alguna circumstància especial com en el cas de víctimes de guerres o morts. No en formen part els cunyats, sogres, parelles dels tiets i altres vincles "polítics".

Si hem creat una família també tenim un SISTEMA FAMILIAR ACTUAL, i en formen part els dos membres de la parella i els fills. També en poden formar part parelles anteriors, els germans dels fills per part d'un dels conjugues amb una parella anterior i altres persones vinculades per alguna circumstància especial.

És important que ens informem sobre FETS IMPORTANTS que han tingut lloc dins el nostre sistema: morts abans d'hora, avortaments o pèrdues d'infants, accidents mortals, fets de guerra, reclusions, malalties importants, malalties psiquiàtriques, exili, situacions de ruïna o ràpid enriquiment, abandó, adopció, separacions i divorcis...

D'altra banda si la nostra dificultat té a veure amb una situació laboral, professional o d'un altre tipus de grup social, aleshores tindrem en compte el SISTEMA SOCIAL que conforma l'empresa, la organització o el grup social. En aquest cas també seran important els fets que hagin succeït en aquest sistema.

www.aequilibrium.cat

Constel·lacions familiars i organitzacionals. Sessions grupals o individuals.

Valls: 669835245 iqueralt@aequilibrium.cat

Altres localitats: info@aequilibrium.cat

Com es desenvolupa una sessió de constel·lacions

Una persona demana fer una constel·lació perquè es troba en alguna dificultat, amb algun problema, símptoma o situació que li provoca algun tipus de sofriment.

Quan li toca el torn, descriu en una o màxim dues frases quina és la situació o el problema concret.

Després la terapeuta pot ser que li faci algunes preguntes en relació a fets concrets que han passat a la seva família actual o d'origen. Només interessen els fets, no ens interessen les interpretacions, els judicis de valor propis o dels altres familiars.

Arribats aquí, la terapeuta pot demanar al client que triï d'entre els persones presents a algú que representi alguns membres de la seva família o de la situació que es treballi. A partir d'aquest moment les persones triades simplement posen atenció a les sensacions corporals, només escolten qualsevol sensació que sentin en el cos i que no sentissin abans, en silenci. I així comencem a veure en la constel·lació una dinàmica entre les persones, a través dels seus moviments, els seus desplaçaments, les sensacions que ens reporten. La terapeuta facilita el camp i l'espai per tal que la constel·lació mostri la dinàmica que hi ha al darrere de cada situació, i els participants es permeten fer petits moviments de manera lenta, seguint les sensacions corporals que experimenten. La terapeuta pot dirigir l'evolució de la constel·lació, vers la restauració d'un ordre o de l'amor que havien quedat ocults o vers la imatge de solució, per tal que l'energia i emoció que havien quedat bloquejades, puguin sortir a la llum.

Aquesta alliberació permet canvis profunds, de vegades espectaculars i de vegades molt subtils, que es poden notar amb pocs dies o bé els podem apreciar amb el pas d'algunes setmanes o mesos. Els canvis poden repercutir a diverses persones del nostre sistema, perquè quan alguna part d'un sistema fa un moviment això repercuteix a la resta de les parts, encara que aquestes no en sàpiguen res de manera conscient.

Participar d'un taller de constel·lacions és terapèutic tant per a la persona que constel·la o treballa el seu cas, com per a la resta de persones que han estat representants o mers observadors. Tots formem part d'un sistema i entendre o ressonar amb una circumstància que s'ha produït en un sistema diferent al meu, fa que alguna comprensió arribi també al sistema propi del qual en formo part. Una actitud oberta i en silenci ens permet ressonar i entrar en una comprensió emocional que va més enllà de les paraules.

És molt recomanable assistir a tallers de constel·lacions, no només quan hi ha una dificultat concreta, també per millorar la pròpia comprensió d'una mateix i del que ens mou, la presa de consciència i per al propi creixement personal.

www.aequilibrium.cat

Constel·lacions familiars i organitzacionals. Sessions grupals o individuals.

Valls: 669835245 iqueralt@aequilibrium.cat

Altres localitats: info@aequilibrium.cat