

CONSTELACIONES Y NACIMIENTO

Este artículo surge de la confluencia en nuestro recorrido personal y en nuestra práctica como terapeutas de dos técnicas: el Rebirthing y las Constelaciones Familiares.

Desde hace varios años, las Constelaciones se han convertido para nosotros en un recurso habitual para complementar o reforzar de manera muy beneficiosa nuestro trabajo terapéutico con el Rebirthing. Y nos parece particularmente interesante su aplicación en los temas relacionados con el nacimiento y el “guion natal”.

Trataremos, en una primera parte, de la importancia y la influencia de las experiencias pre y peri-natales, un elemento clave de nuestros condicionamientos desde la perspectiva del Rebirthing, y a continuación, de las Constelaciones como herramienta para trabajar en este campo.

“El nacimiento y las experiencias prenatales constituyen los fundamentos de la personalidad humana. Todo aquello en que nos convertimos o en que esperamos convertirnos (...) está influido por lo que nos ocurre en estos dos periodos críticos”. (Dr. T. Verny)

Desde los años 70, las investigaciones científicas acerca de la vida intrauterina han transformado profundamente nuestra comprensión de ella, demostrando que el bebé in útero, a diferencia de lo que se consideraba anteriormente, tiene conciencia, sensaciones, percepciones, impresiones y recuerdos que van conformando los primeros cimientos de su personalidad.

Métodos terapéuticos como el Rebirthing y la Respiración Holotrópica, que surgieron en ese mismo periodo, han explorado las memorias del nacimiento y de la etapa uterina - haciendo hincapié en su importancia - para desvelar y transformar sus condicionamientos negativos inconscientes y sanar las huellas traumáticas que pueden dejar en el adulto.

Como nueva área de la psicología, la psicología pre-y perinatal ha ido sumando cada vez más conocimientos en las últimas décadas, apuntando a las mismas conclusiones y revelando, entre otras cosas, como todo el periodo intrauterino es una etapa fundamental de aprendizaje: sensorial, comportamental y emocional...

Los resultados acumulados hoy, tanto a nivel científico como psicológico y terapéutico, coinciden en destacar la profunda influencia que las vivencias pre-y perinatales tienen en la vida del futuro adulto¹.

Importancia del guión natal

El hecho de que el bebé sienta, siendo altamente sensible a lo que ocurre en su entorno, que memorice y que esté constantemente aprendiendo de sus experiencias, a tal punto que, como lo dice David B. Chamberlain², “el útero es en definitiva como una aula de clase”, es un descubrimiento de gran relevancia, porque nos permite entender

no solamente en que grado le afectan esas experiencias, sino también de que modo pueden quedar grabadas para el futuro.

Lo que ahora se sabe es que, desde su primera célula, el bebé intrauterino está marcado por el estado, sobre todo emocional, de la madre, y por ende, por las circunstancias que ella vive, su entorno, la relación con su pareja etc.

Diversas investigaciones han mostrado que un estado mantenido de tensión y ansiedad de la madre durante el embarazo aumenta la posibilidad de complicaciones en el parto y de bajo peso del bebé al nacer. También puede dar como consecuencia después del nacimiento que el niño presente bajo apetito, llanto excesivo, perturbación de la función gastrointestinal, como síntomas más frecuentes.

Pero además de influir a nivel fisiológico, el estado de la madre también influye en la dimensión emocional del bebé y en las conclusiones que puede sacar de sus experiencias.

En reacción o sintonía con las percepciones y emociones de ella, el niño intrauterino puede sentir bienestar, confianza, alegría, o ansiedad, miedo, dolor... De hecho, el estado emocional de la madre crea el envoltorio bioquímico del feto, y la forma como se configuran los ciclos emocionales de ella moldeará los suyos y conformará su propio aprendizaje emocional.

También empiezan a elaborarse, durante esta etapa, conclusiones acerca de sí mismo, del entorno, de la vida, que constituirán la base de su sistema de creencias³. Por ejemplo, si el bebé siente el dolor de su madre, sea por una pérdida sufrida o por el conflicto que a ella le supone estar embarazada o por otro motivo, puede que se sienta culpable y lo grabe como conclusión en su mente inconsciente.

Otras experiencias críticas durante la etapa primal, como la pérdida de un gemelo, o el propio trauma del nacimiento, afectan profundamente al bebé y al futuro adulto, generando, según los casos, ansiedad, sentimientos de tristeza, agresividad, conclusiones negativas sobre uno mismo, sobre el mundo...

En Rebirthing, se ha denominado "**guión natal**" a las circunstancias y experiencias de las distintas etapas claves del periodo pre y perinatal: preconcepción, concepción, gestación, nacimiento, primeros contactos, lactancia y primeros meses.

Como sea que haya sido, este guión influye en nosotros de forma muy profunda y sus huellas invisibles tienen eco en toda nuestra vida.

Las diferentes etapas del guión natal y sus posibles huellas

Para entender como influye nuestro guión natal, quizás lo más fácil es empezar con nuestro nacimiento.

Las conclusiones que sacamos al nacer se convierten en el legado inconsciente en nuestra vida. ... Aunque la mente consciente las olvide, el cuerpo recuerda las impresiones del nacimiento porque las tiene grabadas en el banco de datos de sus células⁴.

Si consideramos que el nacimiento es la mayor experiencia de cambio, y quizás una de

la más impactantes que experimentamos en nuestra vida, el miedo que haya estado presente en el momento de nacer quedará como un temor latente e inconsciente que surgirá ante cualquier cambio importante que vivamos en nuestra vida.

Si tu madre tuvo mucho dolor al nacer, tu conclusión pudo ser "mi vitalidad hace daño". De adulto probablemente sientas que hieres al otro cuando expresas tu vitalidad, y puede que renuncies a ella para proteger a la persona que quieres.

Si el médico te manipuló mientras nacías, por ejemplo en el caso de fórceps, intentado ayudarte, y te hizo daño, puedes sacar la conclusión de que "ayuda equivale a manipulación y dolor". Por consiguiente desconfías de toda forma de apoyo en tus relaciones de adulto, y puede que mantengas el pensamiento "los demás quieren manipularme", o "prefiero hacerlo todo solo".

La primera vez que la gente celebró, o no, nuestra llegada fue al nacer, y la ambigüedad que podemos sentir al presentarnos a gente desconocida, y ante nuevas experiencias, está influenciada por el recuerdo subconsciente de nuestro nacimiento.

Si miramos a las otras etapas del guión ¿qué puede ocurrir que sea relevante para el bebé y tenga consecuencias significativas en la vida del futuro adulto?

En la etapa de la preconcepción y concepción, el deseo o no de la madre de tener un hijo, de acogerlo en su cuerpo, la existencia de abortos o pérdidas previas, el momento y circunstancias familiares, la relación entre los padres, sus expectativas en cuanto a ese hijo, el deseo o rechazo del padre, la reacción del resto de la familia, el hecho que el embarazo esté deseado, planificado, imprevisto, fuera de lugar o de tiempo, ilegítimo, etc., constituyen algunas de las circunstancias que pueden influir.

Por ejemplo, si el bebé fue concebido después de la pérdida anterior de un bebé, puede sentir que viene a remplazar a alguien, o que para que el venga, otro ha tenido que morir primero... o ser perseguido por el pensamiento "*no soy el que esperaban*". Por supuesto, habrá matices distintos según cómo fue vivido por la madre, y sobre todo si fue una pérdida voluntaria o involuntaria.

Si no ha sido deseado y, al contrario, es vivido como inoportuno o un accidente, su propia existencia será un motivo de profunda ansiedad. Podrá concluir "*no tendría que estar aquí*" o "*soy un estorbo*" y es más probable que desarrolle una baja autoestima, sentimientos de culpa y hasta conductas autodestructivas.

Durante la gestación, factores críticos pueden ser, entre varios, los sentimientos de rechazo, vergüenza, o exclusión por parte de la madre, del padre o de la familia materna; las ideas o intentos de aborto; incidentes o accidentes, duelos, mudanzas, conflictos, enfermedades; el embarazo múltiple que no llega a término; errores médicos de diagnóstico, la confusión de sexo, el riesgo de pérdida del bebé con reposo obligatorio; estados emocionales permanentes de la madre como nostalgia, culpa, miedo, soledad, resentimiento, o trastornos más marcados como depresión o esquizofrenia; el uso de drogas, intentos de suicidio, circunstancias especiales como viajes, retiros, cárcel, guerras, o las adopciones previstas después del parto.....

Así, por ejemplo, si la madre sufre la pérdida de un ser querido, al bebé le llegará su dolor, pena o desconsuelo, mientras va formándose. No es de extrañar que una tristeza

profunda e indefinida le acompañe toda su vida. Puede incluso afectar profundamente el desarrollo de su capacidad de relacionarse y su sociabilidad⁵.

Si el estado de la madre está alterado por conflictos y peleas permanentes con su pareja, es muy probable que el bebé, además de experimentar y desarrollar un estado de profunda ansiedad, concluya que “el mundo es un lugar hostil”, y quizás mantenga esa creencia en su vida.

Por supuesto, y cambiando de tonalidad, las huellas de las vivencias intrauterinas ¡también pueden ser favorables! En el caso de una mudanza por ejemplo. Esta circunstancia suele representar preocupación y trabajo extra para la madre. Pero imaginemos que se trata de la casa de sus sueños, ella se siente alegre y tranquila, recibe todo el apoyo necesario, y representa un aumento en el bienestar familiar. Este cambio, vivido felizmente por ella, redundará en beneficio del bebé. Cuando este vaya creciendo, descubriremos probablemente una persona amante de los cambios, cuya creencia de que “*los cambios siempre son para bien*” le ayudan a tener una confianza *innata*. La relevancia de esta manifestación dependerá de que el nacimiento también haya sido fácil.

En cuanto al parto, momento clave que ya hemos evocado, el abanico de sus posibles influencias es tan grande como lo es él de sus posibles circunstancias⁶: según sea rápido, prolongado, largo y doloroso, prematuro, retrasado, adelantado, inducido, retenido... si se trata de un nacimiento “normal”, o si el bebé nace hipermaduro, de nalgas, de pies, con placenta previa, con el cordón alrededor del cuello, con anestesia, fórceps, o cesárea... , por nombrar algunas de las circunstancias. Si es nacimiento múltiple, el orden de salida será determinante para desencadenar un tipo u otro de patrones. Y si hay un peligro de muerte para la madre, hemorragias o complicaciones derivadas del parto, creará en mayor o menor medida un sentimiento de culpabilidad, con la idea de “*mi vida hace daño a los demás*”.

Si tomamos el ejemplo de un nacimiento con cesárea programada, donde el bebé es extraído bajo anestesia, en lugar de pasar por el canal de parto, este vive una interrupción de su proceso natural y una abrupta desconexión de su madre. Podrá concluir: “no puedo completar o triunfar por mi mismo”, “no me dejan hacer las cosas a mi manera”. Como ha sufrido del síndrome de la interrupción, podrá crear interrupciones y/o interferencias en sus procesos vitales, a la vez de sentir enfado por la intervención de los demás que vive como invasión o abuso. Posiblemente, tendrá dificultades en tomar la iniciativa, y/o en terminar las cosas. En las relaciones, puede que tenga un sentimiento de separación, distancia, con miedo a la intimidad (por faltar la memoria del contacto íntimo), o que anhele el contacto corporal.

En la etapa post-natal, significativas serán las circunstancias y la forma como el bebé se sienta recibido, acogido, aceptado y atendido en sus necesidades básicas, por su madre, su padre y su entorno (comadrona, obstetra, enfermeras, hermanos, familia...).

Las primeras reacciones post-natales - por ejemplo, cuando hay una decepción por el sexo ya que esperaban un varón y es una hembra o viceversa –, el primer contacto con la madre, y posteriormente el ambiente familiar, la lactancia y los primeros hábitos pueden constituir el molde de muchos comportamientos futuros.

El recién nacido ha dejado el útero donde vivía en un estado de fusión total con su madre. Es un momento sumamente delicado, y el primer contacto piel a piel del bebé con su madre justo después de nacer (conocido bajo el nombre inglés de *bonding*), donde se consolida el vínculo madre-hijo, constituye un punto clave para el desarrollo de su confianza y de su vida afectiva. Estas podrán quedar profundamente alteradas en el caso de una separación inmediata de la madre, como en la situación de la incubadora, o por enfermedad de esta, depresión post-parto, o adopción programada.

Más adelante, durante los primeros meses, cualquier intromisión o separación de la madre seguirá creando perturbación. El bebé necesita para su desarrollo afectivo la seguridad del vínculo con su madre. Carencias en este ámbito pueden generar una actitud hostil y agresiva hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo, basada en creencias como *“no merezco”, “no importo”, “no puedo confiar”, “el amor no existe para mí”,* etc. Mecanismos defensivos basados en el miedo al abandono se manifestarán a menudo en sus relaciones.

También será importante considerar en este periodo como se desarrollan los primeros cuidados, si hay enfermedades y como son vividas por los padres, cuál es la situación familiar, la cantidad de hijos, el lugar entre los otros hermanos, la convivencia con otros familiares, el hábitat, el ambiente - acogedor, cálido, hostil, tenso, frío, conflictivo... : una amplia paleta de factores a tener en cuenta. Y por supuesto las características de la lactancia, si es a demanda, controlada, si hay poca leche, mastitis, intolerancia, biberón...

Por ejemplo, si el bebé ha tenido una “alimentación programada” con horarios fijos y rígidos, sin tener en cuenta su necesidad y ritmo propio, puede sacar conclusiones como *“no puedo conseguir lo que necesito”, “tengo que esperar para tener lo que quiero”, “solo puedo tener si me lo permiten”*... con las consecuencias que estas creencias pueden generar en su relación con la prosperidad. Si, a cambio, ha podido tomar del pecho de su madre cuando y tanto como necesitaba, y se ha sentido amorosamente acogido y atendido por ella, con más certeza podrá desarrollar la confianza de que *“siempre puedo recibir de la vida todo lo que necesito”*.

¿Cual es el interés del guión natal en el proceso terapéutico?

Hacerse consciente

Hoy sabemos que, en nuestro día a día, la forma como funcionamos, como nos sentimos, como actuamos, elegimos o reaccionamos, está regido más que todo por nuestra mente inconsciente, es decir por los archivos de nuestras experiencias pasadas, programas mentales y conductuales, patrones emocionales, que quedaron grabados en lo más profundo de nuestra psique y de nuestra memoria celular.

A la luz de todo lo que acabamos de presentar, también podríamos decir, retomando palabras de M.L. Becerra, que *“vivimos según el guión de una película ficticia elaborada por nuestras decisiones desde el comienzo de nuestra vida”*⁷.

O tal como lo expresa Thomas Verny, *“una parte de nosotros siempre mira al mundo a través de los ojos del recién nacido que una vez fuimos”*⁸.

Así que, obviamente, llegar a ser consciente de esas primeras vivencias y conclusiones,

de esa mirada parcial y cristalizada, es un paso clave para llegar a una mejor comprensión y aceptación de nosotros mismos, de nuestras actitudes, reacciones, y para liberarnos de muchos condicionamientos que arrastramos en nuestra vida.

Desatar el nudo

Otro objetivo de un trabajo centrado en las memorias de las experiencias pre-y perinatales en el proceso terapéutico es reconocer al trauma, al dolor que alguna vez el bebé pudo experimentar durante esa etapa.

Tal como lo hemos dicho anteriormente, durante el periodo primal, el bebé aprende de sus experiencias y memoriza sus vivencias. Algunos terapeutas trabajando con niños han podido comprobar como estos, a través de sus dibujos, eran capaces de expresar memorias de sus experiencias en el útero o de su nacimiento.

Como lo destaca Bárbara Findeisen, el hecho de que los niños pequeños no tengan palabras para expresarlas, no significa que esas experiencias y esos recuerdos no sean reales, y de hecho lo son. Pero habitualmente, no llegan a ser reconocidos ni comprendidos por los padres, lo cual implica una invalidación de las experiencias del bebé. *“La experiencia es denegada por la única herramienta de validación de la realidad del que dispone el bebé, que lo constituyen las reacciones de sus padres. Cuando los padres no hacen eco, no reconocen, no muestran empatía hacia el dolor del bebé, lo niegan. Y lo único que puede hacer el bebé es reprimirlo, lo cual ata el nudo”*⁹.

En el proceso terapéutico la posibilidad de desatar este nudo, permitiendo que el bebé interior de la persona reciba finalmente esa validación, es un paso muy liberador.

De hecho, esta validación abre el camino al siguiente paso que es el de la integración y de la aceptación.

Decir Si a nuestro origen

Muchas personas albergan hacia su propio origen y su destino sentimientos de disconformidad, negación, rechazo o resentimiento. Pensamientos como “no quería nacer”, “no tendría que haber nacido”, “Ojala me hubiera tocado otros padres, otra familia...”, pueden llegar a ser expresados verbalmente o ser parte de un diálogo interno inconsciente. De la misma forma, estos sentimientos pueden ser claramente reconocidos o esconderse en una personalidad ambivalente.

Esta falta de aceptación y de tomar plenamente la propia vida tiene generalmente su origen en heridas de la infancia, carencias respecto al amor y a la atención que hubiera necesitado el niño, y muy a menudo en el propio guión natal.

Si medimos bien la dimensión trascendental de nuestra llegada al mundo, a través de nuestra concepción, gestación y nacimiento, entendemos como vivencias traumáticas durante esta etapa fundamental pueden obstaculizar la plena aceptación de la vida.

Mientras no decimos totalmente *si* a la vida, a nuestra vida, tal como nos ha sido dada, y *si* a nosotros mismos, nos es muy difícil poder encontrar la paz y la felicidad, porque una parte de nosotros está en lucha. Nos quedamos divididos, porque al mismo tiempo que somos parte de la vida, algo en nuestra mente niega o rechaza nuestro vínculo con ella.

Un cambio profundo se opera en la persona - y se vive como un momento particularmente hermoso en el proceso terapéutico - cuando ella se puede aceptar totalmente a si misma y asentir a las circunstancias de su vida y de su destino, a sus padres, a su origen...

Lo expresa muy bien Wilfried Nelles en su libro “ *La vida no tiene marcha atrás* ”, cuando presenta la idea de que toda persona nace en el seno de una matriz familiar, la cual “*es algo dado, sencillamente, y siempre es adecuada, por la sencilla razón de que carece de alternativa*”, y comenta: “*...cuando veo algo sin el deseo de modificarlo, cuando veo, sin más, que esa es mi matriz y que ni puede haber otra ni debería haberla, me pongo en armonía conmigo mismo y con las condiciones de mi vida – y con ello quedo libre.*”

Esa armonización no solo libera a la persona, también libera la fuerza vital contenida en su matriz, en sus raíces, la hace disponible para su florecimiento. Le permite traspasar el dolor y el drama, y contemplar las circunstancias de su guión natal y de su matriz familiar como una configuración de elementos que contiene todas la semillas de su realización particular y única en la vida.

El nacimiento y el guión natal en las constelaciones

De acuerdo a esas perspectivas del trabajo terapéutico, las Constelaciones constituyen una herramienta particularmente adecuada y valiosa para acompañar el proceso de reconocimiento, sanación e integración de nuestro guión natal, gracias, particularmente, a su poderosa capacidad de transformar nuestras imágenes interiores.

Nos permiten hacernos conscientes de las imágenes que nos condicionan, de esa mirada parcial y cristalizada del bebé que una vez fuimos. Y nos ofrecen en un segundo tiempo la posibilidad de sustituir las desde una mirada nueva, con imágenes que nos liberan.

De una imagen a otra

A través de las Constelaciones podemos ver y asentir a lo que hay, entenderlo desde una nueva perspectiva, tomar otra posición. Podemos incluso integrar otra información, u otro recurso que también estaba presente, llegando a una nueva lectura de las circunstancias. Podemos tomar la fuerza del impulso de vida y del sistema... Y finalmente, desactivar el antiguo programa.

Un caso para ilustrarlo: Mariano nació prematuro, y tuvo que ser colocado en una incubadora para poder sobrevivir. Desde siempre le ha acompañado una sensación de fragilidad, inseguridad, de “*soy débil e indefenso*”, o de “*no estoy preparado, soy insuficiente*”. A esto, se suma el trauma propio de la incubadora, de haber estado encerrado en esa jaula de vidrio que le aislaba del mundo, que le separaba de su madre, a la vez que le exponía a las miradas ajenas.

Al trabajar el momento de su nacimiento en una constelación individual con muñecos, las memorias emocionales se manifiestan rápidamente frente a la primera imagen que ofrece la constelación: un bebé que se siente débil y solo. No le llega el amor ni el calor de su madre y siente que las enfermeras le ven como un bebé más, un número ...

Explorando en una segunda fase las posiciones de la madre, del padre, de las enfermeras, con los muñecos que los representan, Mariano puede poco a poco *descubrir* como cada uno de ellos le da apoyo, atención y amor. Empieza a *sentir en su cuerpo* como este apoyo y este amor le llegan, y como se conecta con la fuerza de la vida. Lo que ve ahora es un bebé amado, sostenido por los cuidados amorosos de quienes le rodean, que puede confiar y sentirse seguro. Esa nueva imagen, asociada a la emoción de profundo bienestar y alegría que Mariano experimenta en su cuerpo, puede entonces grabarse profundamente en él, sustituyendo a la primera.

Otro caso, durante un taller: una mujer, Eva, vive desde siempre una sensación de división interior además de una relación muy difícil con su madre y de una relación ambigua con la maternidad - *“siento un combate en mí entre el deseo y el miedo”* - . La constelación de su guión natal le proporciona en un primer tiempo una imagen de las dos partes divididas de su madre embarazada: una parte mujer, deseosa de ser madre, y otra parte niña, aterrada, que no quiere crecer para ser mujer y rechaza totalmente el embarazo. Se hace consciente por un lado de haberse siempre enfocado en la parte de su madre que no deseaba ser madre, y por otro lado de haber incorporado y enraizado profundamente en ella desde esa etapa primal la imagen inconsciente y limitadora de las dos partes divididas. En una segunda fase, se le ofrece una imagen de solución liberadora, con la representación de una mujer del sistema que hubiera podido integrar en ella esas dos partes aparentemente separadas. Este elemento induce un cambio de perspectiva y proporciona a Eva un recurso: la posible vinculación entre las partes antes divididas. De hecho, aquellas empiezan a moverse una hacia la otra, para culminar en un abrazo en el que se irán integrando poco a poco todos los otros elementos de la matriz familiar, y donde Eva se integrará a su turno para tomar e interiorizar esa nueva imagen.

Explorar distintos niveles de realidad

Para posibilitar este cambio de mirada, otra virtud de las constelaciones es que nos permiten mirar y explorar el guión desde distintos niveles de realidad y proporcionan así más recursos para acoger e integrar sus circunstancias más críticas. De hecho estos recursos ya existen en la persona, la constelación simplemente ayuda a vincularse conscientemente con ellos para poder apoyarse en su fuerza.

Así, y para nombrar los más relevantes, podremos trabajar tanto

- **en el nivel de las personas implicadas en las circunstancias del guión**, con representantes de los padres y otros familiares, de las enfermeras, comadrona, médico etc.

- **en el nivel de los propios acontecimientos**, con representantes de los hechos; aunque esa forma de trabajar no sea la más habitual en una constelación clásica, puede ser un recurso eficaz en ciertos casos.

Por ejemplo: en el caso de un cliente que quería trabajar su relación complicada con el dinero – consigue siempre tener, pero siempre tiene miedo a que le falte y es una fuente constante de ansiedad en su día a día -, encontramos durante la gestación la circunstancia siguiente: el padre había dado un dinero que tenía ahorrado a un amigo que se encontraba con dificultades económicas y la madre se disgustó mucho con él, ya que contaba con el apoyo económico de estos

ahorros para ellos mismos. En la constelación, utilizamos además de representantes del cliente, de la madre y del padre, un representante para el hecho, para esta circunstancia particular. La introducción de este elemento sirvió de desencadenante para que se desvelarán todas las emociones, juicios y conclusiones que ocasionó dicha circunstancia y que quedaron grabadas en la memoria inconsciente del cliente.

- **en la dimensión biológica del nacimiento** –representando el útero, el cordón, el canal de parto...

A veces podemos, por ejemplo, pedir a varias personas que formen dos filas para representar el canal de parto, si vemos que eso puede ser de ayuda en el movimiento de la constelación. De hecho, es un recurso que el Rebirthing suele utilizar en ciertos talleres, como dinámica para explorar y sanar las memorias del nacimiento.

- **en el nivel emocional**, con representantes del miedo, de la tristeza, de la rabia, etc.

Tal como lo hemos visto anteriormente, reconocer las emociones del bebé, legitimar su experiencia es un paso importante y particularmente sanador. El hecho de representar las emociones puede en ciertos casos dar más peso a esa validación, al mismo tiempo que permite distanciarse y desidentificarse de ellas.

Un ejemplo: A la madre de María, el embarazo la cogió por sorpresa. No estaba preparada, no estaba casada (lo hizo a raíz de ello). Sintiendo vergüenza y miedo a lo que podría decir la gente en aquel pequeño pueblo del Sur donde ella vivía, intentó esconderlo.

Desde siempre María sufrió por vivir una relación fría y distante con su madre. También se ha sentido avergonzada de si misma, con la creencia de “no valgo”, “no soy digna”.

En el taller, su constelación nos lleva al momento de su gestación.

La primera imagen nos muestra una situación de separación y de estancamiento.

La representante de la madre se queda como petrificada, paralizada, y lejos de su hija, mirando hacia el representante del secreto del embarazo escondido, situado al lado de la representante de la abuela materna, pilar del clan familiar. Pero gira constantemente su mirada con desesperación, dolor y amor hacia su hija, deseando acercarse a ella.

La representante de María bebé, lejos de la madre, muestra inquietud, debilidad, dolor y ganas de esconderse.

Al sacar un representante del dolor y un representante de la vergüenza (primero a ciegas y después desvelando lo que representan) se pone rápidamente en movimiento la constelación. Vemos, por un lado, como se unen los representantes de esas dos emociones y, por otro lado, como los representantes de la madre y del bebé se aquietan mirando a las dos emociones.

En la etapa siguiente, una vez desveladas y miradas esas emociones de dolor y vergüenza, y al reforzar, a través de ritos de lenguaje, su reconocimiento, se “desata el nudo”. Los representantes de la madre y de María bebé podrán acercarse lentamente una hacia la otra, hasta llegar al abrazo.

La nueva imagen que María podrá entonces tomar es una imagen de vinculación donde a la hija le llega el amor de su madre.

- **en el nivel de la mente y de las creencias**, con representantes de las decisiones o conclusiones tomadas.

Al sacar un representante para una determinada conclusión, una creencia fabricada a raíz de alguna circunstancia del guión, se puede “testar” y concientizar la fuerza de esa creencia. De hecho, su fuerza siempre se origina en la intensidad de alguna emoción asociada¹⁰, o de varias. Y cuando aquellas emociones se procesan y se integran en el desarrollo de la constelación, podemos observar como la creencia va debilitándose.

Por otro lado, y como en el caso de las emociones, la representación de una creencia permite distanciarse y desidentificarse de ella. Más aun, permite ver que se puede reemplazar por otra.

- **en el nivel sistémico**, con representantes de los ancestros, o con un representante del sistema mas grande.

- **o en el nivel transpersonal y del alma...**

Las experiencias primales, cuando son dolorosas, pueden ser especialmente difíciles de sostener y de tomar, dada la gran vulnerabilidad del bebé. La comprensión, la compasión y el apoyo incondicional disponibles en el sistema más grande, o a nivel del alma constituyen por lo tanto recursos valiosos.

Por ejemplo: en dos casos que nos vienen a la mente de personas a quienes les dificultaba mucho poder asentar a las circunstancias dolorosas de su guión natal, después de una primera fase donde se permitió reconocer el dolor sufrido en la etapa del guión (desatando el nudo), resultó de gran ayuda introducir, en el primer caso un representante del alma del cliente, y en el otro un representante de su propósito de vida. La fuerza de estos elementos pudo resonar de forma particular para cada una de ellas (la primera por su vinculación con el trabajo espiritual y la segunda por su vocación profesional ayudando a las mujeres en el momento del parto), a la vez que introducían una dimensión más grande donde el momento particular del guión, con su dolor, podía ser reconocido, acogido, y se le podía dar un sentido.

Grabar la nueva imagen – importancia de la consciencia del cuerpo y de la respiración.

Aunque no sea un aspecto exclusivo de estas constelaciones, cuando trabajamos el tema del nacimiento y del guión natal, cobra aún más importancia que en otras el lugar que le damos a la respiración y a la consciencia de lo que se siente en el cuerpo.

Las memorias de la etapa primal están grabadas en nuestro cuerpo: como terapeutas de Rebirthing comprobamos a menudo este hecho en el transcurso de una sesión, observando como el cuerpo las manifiesta, con gestos o posturas típicas del feto o del bebé naciendo, sin que la persona esté necesariamente consciente de ello ni tenga imágenes o recuerdos asociados.

Cuando trabajamos en una constelación del nacimiento o del guión natal, hacemos especial hincapié en ayudar al cliente, desde el momento en que se sienta al lado del constelador y luego a los representantes, a lo largo de toda la constelación, para que conecten con las sensaciones y las emociones que se manifiestan en su cuerpo.

Así, por un lado se facilita la conexión con las memorias primales, permitiendo que la constelación se desarrolle a partir de ellas, y evolucione a medida que ellas se vayan transformando.

También, se facilita el reconocimiento de las emociones del bebé y la legitimación esencial de su experiencia.

En fin, y eso también es muy importante, la imagen de solución puede ser integrada más profundamente, porque se asocia a la emoción – tranquilidad, empatía, alegría... - que el cliente experimenta y concientiza en su cuerpo en la etapa final de la constelación.

Eso es un punto crucial porque a menudo la constelación no llega a mostrar lo que podríamos llamar “un final feliz”. Por cierto, los hechos, las circunstancias del guión, no cambian y, por ejemplo, un intento de aborto sigue siendo un intento de aborto y puede que la madre rechazadora siga mostrándose en la constelación como la madre rechazadora, sin que aparezca ninguna otra parte más acogedora de ella. Pero si el cliente puede llegar a mirar y tomar estas mismas circunstancias, desde un estado emocional de comprensión, tranquilidad etc., gracias a otros recursos de ayuda que hayan surgido en la constelación, entonces integra una imagen transformada y transformadora que resonará de forma muy distinta en su futura realidad.

En todos estos pasos, la respiración (herramienta por excelencia del Rebirthing) **es para nosotros otro elemento clave.**

Por una parte, porque la consciencia de la respiración nos saca de la mente para llevarnos a la consciencia del instante, de lo que es. Por lo tanto puede ayudar tanto al cliente como a los representantes a estar más presentes en su cuerpo.

Pero sobre todo, la respiración permite acoger, acompañar, e integrar los procesos emocionales.

Puede ocurrir que un representante, o el propio cliente, quede “enganchado” en una emoción, en el curso de la constelación. Tal como lo hemos comentado, se mueven memorias emocionales muy sensibles y poderosas cuando trabajamos en la etapa pre- y perinatal. Si no se le permite procesar estas fuerzas emocionales – rabia, desesperación, tristeza etc. – la persona puede entrar en un bucle sin salida, quedar estancada en el drama. La salida es respirar. Al respirar, se restablece la capacidad de acoger y acompañar la ola emocional, dejando de confundirse con ella, para que pueda evolucionar y seguir su curso hasta más calma y paz.

En fin, la capacidad que tiene la respiración de inducir una mayor apertura de la consciencia, facilita también el proceso de “ampliar la mirada”.

Para concluir...

Desde que incluimos el trabajo de constelaciones en el proceso de las personas que acompañamos a nivel terapéutico con el Rebirthing, hemos comprobado una y otra vez su validez y su fuerza.

Lo que también hemos podido observar es que la constelación del nacimiento o del guión natal es un campo muy fructífero y que abre un espacio particularmente propicio

a la sanación. En el, se mueven energías poderosas relacionadas con las dinámicas más profundas de la vida y eso explica quizás la fuerza que tiene y que puede dar a este trabajo.

Y a veces surge un regalo añadido: en este campo, donde podemos conectar con el brote inicial de nuestra existencia, la constelación nos permite contemplar los componentes de nuestro guión y dejar que nuestra mirada hacia ellos se amplíe, dando un paso atrás, para descubrir su dibujo y darnos cuenta que se alinea con los ordenes del amor y de la vida.

Dorotea Martínez Fucci,
Psicóloga, terapeuta en Rebirthing-Breathwork, PNL y EMDR, formada en Constelaciones Familiares y Sistémicas

Robert Alnet,
Terapeuta en Rebirthing-Breathwork, facilitador de Constelaciones Familiares y Sistémicas

¹ Se pueden encontrar en el *Primal Health Research Databank*, creado por el Dr. Michel Odent, y en el sitio de la APPPAH (*Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health*) números artículos y estudios **sobre el tema**.

² Psicólogo, investigador, co-fundador de la *Association for Prenatal and Perinatal Psychology and Health (APPPAH)*

³ Según explica el biólogo Bruce Lipton, se crean a nivel celular unas improntas físico-emocionales, un poco como una melodía a la que luego el intelecto asignará sentido y pondrá letras.(cf. *Lifelong Patterns: Fear or Wholeness? Entrevista de Barbara Findeisen publicada por la APPPAH*).

⁴ *Birth and Relationships (Nacimiento y Relaciones)* - Bob Mandel y Sondra Ray (1987) - Cap. II - "Prólogo de Bob"

⁵ Según un estudio finlandés mencionado por Michel Odent en su libro *La científicación del amor*, niños que han perdido a su padre durante la gestación tienen más riesgos de delincuencia, alcoholismo o enfermedad mental en la edad adulta.

⁶ En su libro citado anteriormente, *Birth and Relationships (Nacimiento y Relaciones)*, Bob Mandel y Sondra Ray ofrecen, a partir de testimonios recogidos en su práctica terapéutica, una muy interesante descripción de las posibles influencias de los distintitos tipos, más comunes, de nacimiento.

⁷ M.L Becerra "Nacimos para triunfar" p. 113

⁸ Dr. Th. Verny "La vida secreta del niño antes de nacer"

⁹ *Lifelong Patterns: Fear or Wholeness? Entrevista de Barbara Findeisen publicada por la APPPAH*

¹⁰ Por ejemplo: detrás de una creencia como "No puedo confiar en el otro.", encontraremos posiblemente frustración, o decepción, o rabia, o desánimo, etc.... o una mezcla de ellas.