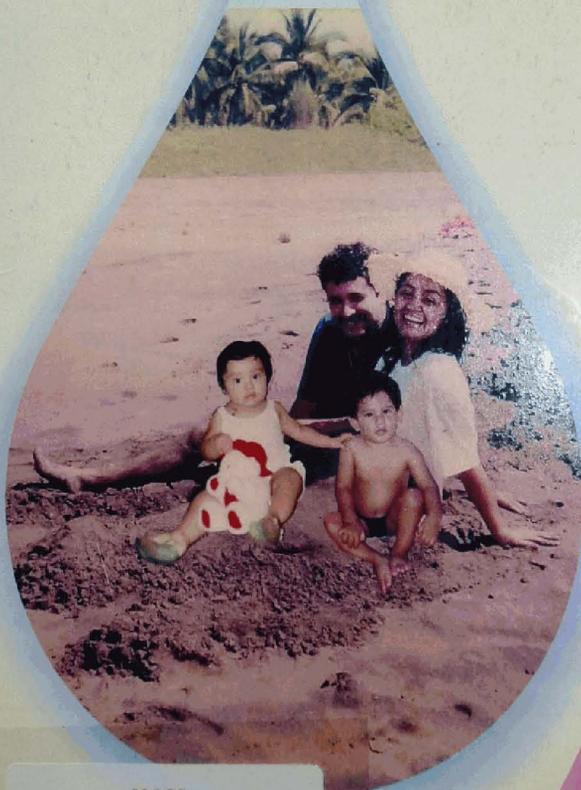


Constelaciones Familiares



306.85
R788c
2009



Constelaciones Familiares y Contención Emocional



PRESENTACION DE LA TERAPIA FAMILIAR SISTEMICA Y LAS CONSTELACIONES FAMILIARES DE BERT HELLINGER

Breve Biografía de Bert Hellinger

Bert Hellinger estudió filosofía, teología y pedagogía. Trabajó durante 16 años como misionero de una orden católica en la comunidad Zulu en Sudáfrica. Después se entrenó como psicoanalista, facilitador en dinámica de grupo y en terapia primaria, análisis transaccional y diversos métodos de hipnoterapia.

Al paso del tiempo, después de muchos años, logró conocer las leyes según las cuales miembros de familias quedan trágicamente implicados. Partiendo de esta base desarrolló procedimientos eficaces para su solución. Posteriormente desarrolló su propia Terapia Sistémica y Familiar y le dio el nombre de "las Constelaciones Familiares".

PRESENTACION DEL ENFOQUE GENERAL DE LAS CONSTELACIONES FAMILIARES.

En el trabajo de las Constelaciones familiares, como intervención diagnóstica y psicoterapéutica, se explora y se reconstruye la imagen interna de la familia de los participantes de los grupos. Esto permite observar la historia de la familia de origen y de la actual, con su orden, sus jerarquías, mandatos, lealtades invisibles y vínculos interiorizados, es decir, la Estructura Familiar Inconsciente.

Todas las personas sufren heridas en su infancia y adolescencia que les dejan cicatrices más o menos dolorosas y que a veces dejan huellas permanentes manifestándose posteriormente como problema y hasta enfermedades.

Al "constelar" la imagen interiorizada, se pone de manifiesto las tendencias inconscientes hacia el sufrimiento, la enfermedad y la muerte, y se buscan las raíces secretas de las mismas en la familia de origen (padres, abuelos y a veces hasta los bisabuelos).

Dentro del sistema familiar existe una conciencia del clan que vigila que cada miembro tenga su "buen lugar", que nadie sea olvidado o excluido o injustamente tratado, porque lo que no fue saldado o sanado en una generación, pasará a la siguiente para intentar ser saldado por otro miembro de la familia.

En especial, son los más débiles del clan los que se encargan de saldar estas cuentas pendientes, es decir, los hijos. Desde sus sentimientos primarios, los hijos adoptan sentimientos de otros miembros de la familia, repletiendo las vidas (a través de la identificación con ellos) de aquellos miembros de la familia que fueron excluidos o injustamente tratados, sin siquiera haberlos conocido personalmente, asegurando así su pertenencia al clan.



Como seres grupales poseemos un conocimiento primario sobre como se vive en familia y como se construyen los vínculos dentro de la misma. La energía que une y mantiene unida a las familias y los clanes se conoce como el amor primario. Nacidos en el seno de nuestras familias y dentro de un determinado orden del clan familiar, estamos casi por naturaleza expuestos a esas fuerzas y nos convertimos en uno de sus componentes.

El orden que existe en el amor, y según el cual logramos o no nuestros vínculos, nos está dado de antemano en su esencia. Juntos, los padres y los hijos, forman una 'comunidad de destino'. Una conciencia grupal profundamente arraigada nos obliga a ser leales y a compensar las injusticias dentro de la familia y del clan. Esto puede llegar a tal grado que los hijos estén dispuestos a sacrificar su vida para salvar a la pareja parental o para repetir el destino de una persona excluida del clan familiar.

Después de un tiempo, los sistemas familiares se internalizan, convirtiéndose en las bases para nuestro guión de vida. Es un proceso profundamente inconsciente y se relaciona con la imagen de la 'familia internalizada'.

La característica principal de este trabajo es la orientación hacia la solución que se encuentra descrita en el orden del amor.

Los temas que se trabajan con las Constelaciones Familiares son:

1. Explorar la familia de origen y/o la familia actual y sus disfunciones.
2. Tomar consciencia de la influencia de la familia de origen en la familia actual de las personas y como repetimos las relaciones aprendidas en los vínculos actuales (parejas, matrimonios, amistades, relaciones de trabajo, etc.)
3. Concientizar la dinámica de nuestra familia de origen que de una u otra forma haya afectado el desarrollo de cada persona e influenciado en su elección de pareja así como en la formación y la dinámica de la familia actual.
4. La búsqueda por el amor primario de los niños y su transformación desde un amor ciego hacia un amor adulto que acepta las narrativas de los demás.
5. La liberación de la marca del pasado o de la identificación con miembros familiares excluidos o devaluados al incluirlos en el sistema familiar, donde cada uno tiene su buen lugar, para poder construir el propio guión de vida o una nueva narrativa.
6. La transformación de una culpa reconocida para convertirse en una fuente de poder hacia el bien.



7. Vivir la experiencia de cómo fuerzas sanadoras surgen de los muertos cuando estos son honrados e incluidos en el sistema familiar.
8. Encauzar el amor primario según el 'orden del amor' para desarrollar sus fuerzas sanadoras y capacitamos para aceptar lo que es.
9. La experiencia de la solución como una experiencia transpersonal que va más allá de nuestra concepción individual, que ayudará a aceptar destinos difíciles, enfermedades y hasta la muerte.

Una característica más de este enfoque es lo que Bert Hellinger llama el 'campo de saber'. Los representantes en una Constelación Familiar comparten un campo energético, dentro del cual se encuentra el conocimiento sobre los enredos sistémicos de esta familia y sobre una buena solución. Es muy impresionante observar como los representantes de los miembros de una familia en una Constelación 'saben' lo que les causa el sufrimiento a los miembros de esta familia desconocida para ellos, y donde se encuentra la solución.

La Constelación Familiar, como herramienta diagnóstica y terapéutica, le sirve a la familia para narrar su guión y para poder ser comprendida por otros. De esta manera, un sistema familiar puede servirse de las personas participantes en una constelación para llegar a una claridad y una introspección de gran profundidad, que no habían sido accesibles hasta ahora.

Sin embargo, a pesar del efecto profundo y sanador de las Constelaciones, no se trata de una nueva terapia mágica o ultra-breve porque no es suficiente haber comprendido algo más, el cambio en el ser humano y su evolución vienen acompañados por la Introspección, un proceso personal de constante búsqueda, la humildad, el hacerse responsable por los actos del pasado así como el actuar de manera diferente después de la comprensión adquirida por medio de la Constelación Familiar.

LOS ORDENES DEL AMOR

Muchos piensan que el amor podría superarlo todo, tan solo hay que amar lo suficiente para que todo se arregle. La experiencia, sin embargo, demuestra todo lo contrario. Muchos padres tienen que ver que sus hijos, a pesar de su amor, no se desarrollan de la manera que ellos lo desearían. Tienen que ver que sus hijos caen en la enfermedad o en la adicción, o que se suicidan, a pesar de haberles dado todo su amor. Por tanto, aparte del amor, aún se necesita algo más para que este amor se logre: se requiere el conocimiento y el reconocimiento de un orden del amor que actúa en las profundidades del alma.

Muchos de estos órdenes son secretos; no pueden ser escudriñados. Obran en lo hondo del alma y frecuentemente los tapamos con nuestras ideas, objeciones,



deseos o miedos. Hay que tocar las profundidades del alma para experimentar los órdenes del amor.

TOMAR LA VIDA.

Primeramente hablaré de los órdenes del amor entre padres e hijos, más concretamente, desde el punto de vista del hijo, del hijo a los padres.

Lo primero es que los padres, al dar la vida con este acto que es el más profundo que el ser humano puede realizar, le dan al hijo todo lo que tienen. No pueden ni añadir ni restar nada. En esta consumación del amor, el padre y la madre lo dan todo. Por tanto, el orden del amor comprende que el hijo tome la vida tal como los padres se la den. El hijo no puede omitir ni querer eliminar nada. Ni tampoco puede añadir nada. El hijo es sus padres. Por tanto, en un primer lugar, el orden del amor para un hijo comprende que éste asiente a sus padres, tal como son, sin ningún otro deseo, ni ningún temor. Ya que sólo así cada uno recibe la vida: a través de sus padres, tal como son.

Este tomar de los padres es una realización sumamente profunda. Engloba el asentimiento a la vida y al destino, tal como me vengan dados por mis padres. Con los límites que esto me impone. Con las posibilidades que con ello se me abren. Con las implicaciones en los destinos de esta familia y en la culpa de esta familia, en lo grave y en lo leve, sea lo que sea. Este asentimiento es una realización religiosa. Es un enajenamiento, una renuncia a exigencias que sobrepasen aquello que me llegó a través de mis padres. Este asentimiento va mucho más allá de los padres. Por tanto, en esta realización no solo tengo que mirar a los padres. Tengo que dirigir mi mirada más allá, muy lejos, de donde viene la vida, e inclinarme ante su misterio. Al tomar a mis padres, asiento a este misterio y me abandono a él.

Podéis comprobar en vuestra propia alma cuál es el efecto cuando os imagináis que os inclináis ante vuestros padres, muy profundamente y les decís: "tomo la vida al precio entero que a vosotros os costó y que a mí me cuesta. La tomo con todo lo que encierra, con los límites y con las posibilidades". En ese momento, el corazón se abre de par en par. Quien logra esta realización está en paz consigo mismo y se siente completo.

Para hacer la contraprueba, también podéis imaginaros el efecto de lo contrario, de que la persona diga: "Quisiera tener otros padres; tal como son, no los quiero". "¡Que arrogancia!" quien habla así se siente vacío y pobre y no puede estar en paz consigo mismo.

Algunos piensan que tomando a sus padres enteramente, podrían asimilar algo negativo. Así, no se exponen a la vida en su totalidad. Sin embargo, también pierden lo bueno. Quien asiente a sus padres, tal como son, toma la plenitud de la vida, tal como es.



LO ESPECIAL

Sin embargo, aún hay un misterio en todo esto no puedo argumentarlo, pero cada uno experimenta también que tiene algo único, algo absolutamente personal e irrepetible, algo que no puede deducirse de sus padres. También a eso tiene que asentir. Puede ser algo leve o algo grave, algo bueno pero también algo malo. No podemos juzgarlo. Pero quien mira al mundo y a su propia vida sin prejuicios, puede ver que, haga lo que haga, todo forma parte de un destino. Independientemente de lo que uno haga o deje de hacer, independientemente de las ideas que defienda o rechace, lo hace cumpliendo un servicio que no comprende. Cuando el individuo se entrega a ello, lo vive como una tarea o como una vocación, que no estriba en sus propios méritos, ni tampoco en su culpa, por ejemplo, tratándose de algo grave o cruel. La persona está al servicio de algo más grande. Mirando al mundo de esta manera, las distinciones habituales se acaban.

Hasta aquí, pues, los órdenes fundamentales de la vida: nos viene dado el hecho de que tengamos padres y seamos hijos y también tenemos algo propio.

TOMAR AQUELLO QUE LOS PADRES DAN DEMÁS.

Ahora bien, los padres no solo les dan la vida a los hijos; también nos dan otras cosas. Nos alimentan, nos educan, nos cuidan, lo que sea. Para el hijo, lo adecuado es que lo tome todo, tal como lo reciba. Cuando el hijo lo toma de buena gana, por regla general es suficiente. También hay excepciones, todos las conocemos, pero por regla general es suficiente. Quizás, no siempre sea lo que deseáramos, pero es suficiente.

En este contexto, el orden implica que el hijo les diga a los padres: "he recibido mucho. Sé que es muchísimo y es suficiente. Lo tomo con amor". Así, el hijo se siente lleno y rico, pasará lo que pasara. Además añade: "el resto lo hago yo mismo". También ésta es una bella idea. Después, el hijo aún puede decirle a los padres: "y ahora os dejo en paz". El efecto de estas frases llega muy hondo ya que ahora el hijo tiene a sus padres y los padres tienen a su hijo. Al mismo tiempo, sin embargo, ambas partes están separadas y libres. Los padres han concluido su obra y el hijo es libre de vivir su vida, con respeto ante los padres y sin dependencia.

LA MEDIDA DE UN@ HUI@.

Además, hay algo que los padres ganan por sus propios méritos. Por ejemplo, cuando la madre tiene un talento especial- pongamos por ejemplo que es pintora y hace cuadros preciosos-, es algo que le pertenece a ella y no al hijo. El hijo no puede reclamar el reconocimiento como pintor si no se lo merece por su propio talento y su propio esfuerzo. Algo así se aplica a la riqueza material de los padres, por ejemplo, a la herencia. El hijo no tiene ningún derecho a reclamarla; si recibe algo, se trata de un mero regalo.



TOMAR Y EXIGIR.

También un cuarto elemento forma parte de los órdenes del amor entre hijos y padres: los padres son grandes y los hijos pequeños. Por tanto, corresponde que los hijos tomen y que los padres den. Dado que el hijo recibe tanto, siente la necesidad de compensarlo. Nos resulta difícil recibir algo sin que nosotros mismos demos. Pero con nuestros padres nunca podemos compensar lo que recibimos; ellos siempre dan muchísimo más de lo que nosotros podamos devolver.

Algunos hijos esquivan la presión de compensar, esquivan la obligación o la culpa que sienten. En un caso así dicen: "prefiero no tomar nada, así tampoco siento ninguna obligación ni culpa". Estos hijos se cierran ante sus padres, sintiéndose pobres y vacíos en consecuencia. El orden sería que dijeran: "lo tomo todo, con amor". Miran a sus padres con alegría y los padres ven lo felices que son sus hijos. Esta es una manera de tomar que al mismo tiempo compensa, porque los padres se sienten valorados a través de este tomar con amor. Así, aún dan con más ganas.

LA COMPENSACION.

En el fondo, la compensación entre dar y tomar en la familia consiste en pasar lo recibido a otros. Cuando el hijo dice: "lo tomo todo y cuando sea mayor lo pasaré a otros", los padres se sienten felices. Así pues, el hijo, al dar, no mira hacia atrás, sino hacia delante. Al fin y al cabo, los padres hicieron lo mismo: tomaron de sus padres para pasarlo a sus propios hijos.

Precisamente por haber tomado tanto, sienten la presión de pasar mucho a otros y pueden hacerlo.

LA RED FAMILIAR.

Ahora bien, no solo pertenecemos a nuestros padres, sino también formamos parte de una red familiar, de un sistema mayor. La red familiar actúa como dirigida por una instancia superior, vinculante para todos sus miembros. Es comparable a una bandada de pájaros: de repente, todos giran en otra dirección, como dirigidos por una fuerza superior que actúa en todos ellos. En la red familiar, esta instancia superior actúa como una conciencia común.

Esta conciencia permanece mayormente inconsciente. Así pues, conocemos los órdenes a los que esta conciencia sirve por los efectos de nuestros actos que respetan o infringen estas leyes.

La red familiar comprende:

Todos los hijos, también los que murieron o nacieron muertos

Los padres y todos sus hermanos

Los abuelos



A veces alguno de los bisabuelos, e incluso antepasados más lejanos, sobre todo aquellos que sufrieron una suerte trágica

Y también forman parte personas que no son familiares, a saber, todos aquellos por cuya muerte o desgracia otros en la familia tuvieron una ventaja, por ejemplo, parejas anteriores de los padres o abuelos.

El derecho a la pertenencia

En el seno de la red familiar rige el orden fundamental, la ley fundamental de que cada uno de sus miembros tiene el mismo derecho a la pertenencia. En muchas familias hay determinados miembros que son excluidos, por ejemplo, cuando algunos dicen: "Este tío es un veleta, éste no pertenece con nosotros". O "de este ilegítimo no queremos saber nada". De esta manera se les niega el derecho a la pertenencia.

En la práctica, gran parte de la moral de aquellos que se consideran mejores y superiores a otros significa: "Yo tengo más derecho a formar parte que tú." O cuando se tiene un mal concepto de alguien o se le considera malo, de hecho se le está diciendo: "Tu tienes menos derecho a formar parte que yo". En este caso, bueno significa "yo tengo más derechos", y malo significa "tú tienes menos derechos".

Los excluidos son representados

Esta ley fundamental de que cada uno tiene el mismo derecho a la pertenencia no tolera ninguna infracción. Donde esto ocurre, inconscientemente se desarrolla una necesidad de compensación en el sistema, que conduce a que los excluidos o menospreciados posteriormente sean representados por otros miembros de la familia, sin que éstos se den cuenta.

Muchos sucesos trágicos o conflictivos en la familia, como pueden ser los trastornos en el comportamiento de los hijos, pero también enfermedades y el peligro de sufrir accidentes o de suicidarse, radican en el hecho de que, inconscientemente, el hijo / la hija representa a una persona excluida, procurándole el reconocimiento. Aquí se revela aún otra característica de la Instancia superior: es justa con los anteriores, e injusta con los posteriores.

Liberarse de las implicaciones

La liberación de este tipo de implicaciones requiere el restablecimiento del orden fundamental, es decir, que los excluidos vuelvan a ser integrados y valorados.

Pero aún existen implicaciones mucho más graves. Por ejemplo, cuando en una familia muere un hijo en temprana edad, frecuentemente los hijos que siguen con vida se sienten culpables por estar vivos mientras que su hermano está muerto. Piensan que tienen una ventaja porque viven, y que el otro está en desventaja por estar



muerto. Así, pretenden compensarlo, por ejemplo, fracasando, o sufriendo o cayendo enfermo o incluso queriendo morir sin saber por qué.

La Gran Alma

El alma también alcanza más allá de los límites de la familia y de la red familiar. Se encuentra en interacción con otros grupos y, finalmente, con la naturaleza y con el mundo en su totalidad. Aquí experimentamos al alma sin límites, como Gran Alma, sin ataduras de espacio ni de tiempo. En ella, todos los opuestos se hallan referidos unos a otros, quedando, por tanto, suprimidos; también los opuestos de bien y mal, de antes y después, de vida y muerte.

El cuerpo alcanza hasta el Reino de los Muertos, porque en él los muertos están presentes a través de su influencia, y también la familia y la red familiar conservan la presencia de sus muertos, como si ambas partes, vivos y muertos, aún dependieran unos de otros, y como si el bien de unos dependiera también del bien de los otros. Para la Gran Alma, sin embargo, esta separación se borra en todos los aspectos: ella también une a aquellos que tuvieron que ser excluidos de la familia; en ella, también éstos se vuelven a unir con su familia.

Ahora bien, en primer lugar experimentamos a la Gran Alma como fuerza que nos toma a su servicio para fines que van más allá de nuestras propias ideas y metas. Ella nos sostiene y nos dirige cuando logramos algo nuevo y grande y duradero, como si no fuéramos nosotros los que obramos, sino la Gran Alma, a través de nosotros. Lo mismo se aplica también al mal y a los malos, por muy difícil que nos resulte llegar a esta comprensión.

LA PAZ

Sólo la unión con la Gran Alma nos permite mirar libremente y sin prejuicios a las implicaciones, superándolas a través de la orientación hacia lo más grande. Frecuentemente podemos observar que pacientes que lograron dar un primer paso para salir de sus implicaciones, al cabo de un tiempo vuelven a caer en ellas. La razón se halla en que las implicaciones sistémicas, por muy graves que puedan parecer para personas ajenas, a la persona afectada le dan la sensación de pertenencia, de amor y de poder: la conciencia, aún donde nos asalta ciega e impulsivamente, nos confiere una sensación infantil de plenitud y de felicidad, de paz y de estar acogido.

Sólo extendiéndonos el esclarecimiento también a la conciencia, desprendiéndonos de ella para avanzar hacia el ámbito de la Gran Alma, las necesidades impulsivas de pertenencia, de reconocimiento y de compensación son despojadas de sus efectos enfermizos y amenazantes para la vida. Tan sólo a este nivel superior el amor que ciega cobra clarividencia; la compensación que pone fin a la fatalidad; y la arrogancia convencida de que podría deshacer y cambiar los destinos de otras personas, cede a la humildad la que nos pone en armonía con la salud y la enfermedad, con el bien y el mal, con la vida y la muerte. En último término, sin embargo, se trata de un acto religioso: en él, yo y Gran Alma se hacen uno.



Gracias por tu presencia en este Taller de Constelaciones Familiares y entrevista de Contención emocional, quisiera darte un punto de vista a lo largo del conocimiento obtenido en mi experiencia clínica y como Facilitadora.

En el transcurso de nuestra vida podemos plantearnos cuatro premisas sobre lo que nos pasa:

1) Todo obedece a la Ley: "Nada es casual, todo es causal", que también es el 4º principio de la Lógica: "Todo tiene una razón suficiente que lo explique".

2) Hay 5 palabras para definir exactamente al Ser Humano: "Yo Soy Mi Propia Consecuencia", y todo lo que hacemos y/o dejamos de hacer pudiéndolo haberlo hecho, tarde o temprano nos alcanza la consecuencia. Esto corresponde a la ley de acción reacción.

3) Los calendarios mayas Haab y Tzolkin nos indican claramente como nos influye el Cosmos, con las energías que permanentemente nos envía. Cuando el Ser Humano trata de ir en contra de esas energías, todo se nos dificulta y/o nos sale mal.

4) Todos venimos a este mundo a cumplir una "Misión en la Vida", cuando el Ser Humano actúa sin cumplir dicha Misión, no le pueden salir las cosas bien, la vida no fluye como él quisiera, no puede sentirse pleno y feliz.

Para alcanzar la felicidad es importante mirar a la ley del esfuerzo, que es la capacidad de realizar nuestro trabajo de la mejor manera.

Cuando nuestros actos están motivados por el amor, nuestra energía se multiplica y se acumula, y podemos canalizar la energía sobrante que recogemos y que disfrutamos para crear cualquier cosa que deseemos.

Esta Ley tiene tres aspectos:

Asentimiento: Este momento es tal como debe ser, pues todo el universo es tal como debe ser. Cuando nos sentimos frustrados o alterados por una persona o por una situación, recordemos que no estamos reaccionando ante la persona o ante la situación, sino ante los sentimientos que albergamos con respecto esa persona o situación. Son nuestros sentimientos, y nuestros sentimientos no son culpa de otra persona. Cuando reconocemos esto y lo comprendemos por completo, estamos preparados para hacernos responsables de cómo nos sentimos y de cambiar estos sentimientos. Y si somos capaces de aceptar las cosas tal como son, estaremos preparados para hacernos responsables de nuestra situación y de todas las circunstancias que consideramos problemas.

Responsabilidad: Todos los problemas contienen la semilla de la oportunidad. Si tomamos conciencia de ello, todas las situaciones, supuestamente preocupantes, se



convertirán en una oportunidad para la creación de algo nuevo y hermoso, y todo supuesto verdugo o tirano se convertirán en nuestro maestro

Cuando nuestro estado de preparación se encuentre con la oportunidad, la solución aparecerá espontáneamente. El resultado es lo que se suele llamar "buena suerte".

La Paz: Si abrazamos el ahora, el presente, nos volvemos uno con él y sentiremos un fuego, un brillo de éxtasis que palpita en todo ser vivo y sensible. Cuando empecemos a sentir esta exaltación del espíritu, nacerá dentro de nosotros la alegría y nos liberaremos de las terribles cargas de la actitud defensiva, de resentimiento y de hipersensibilidad. Sólo entonces nos volveremos ligeros de corazón, despreocupados, alegres y libres.

Cuando poseamos la combinación del asentimiento, la responsabilidad y la paz, viviremos el flujo de la vida con una facilidad sin tanto esfuerzo.

Aplicación práctica.

1. Hoy practicaré el asentimiento. Le diré ¡Sí! a las personas y situaciones tal como son, y asentiré los hechos como ocurran, reconociendo lo que es sin queja, ni victimizaciones de mi historia, solo mirar la realidad tal como es.
2. Asentiré la responsabilidad de mi situación sin echar a nadie ni a nada la culpa, ni siquiera a mí mismo.
3. Hoy, mi atención quedará establecida en la paz eterna de mí con el todo.



PUNTOS DE LIBERACION EMOCIONAL

"La causa de toda emoción negativa es una ruptura en el sistema energético del cuerpo"

Una vez dicho lo anterior, así es como funciona la Preparación. Tiene dos partes.

1. Repite una afirmación 3 veces al mismo tiempo que...
2. Estimulas un punto llamado "Punto de dolor" o, alternativamente, haces "tapping" (golpeteo o estimulación)

La Afirmación

Debido a que la causa de la Inversión Psicológica involucra un pensamiento negativo, no debe sorprender que la acción para corregirla incluya una afirmación neutralizadora que sea positiva.

Si tienes un dolor en el cuello, repite tres veces, una frase liberadora

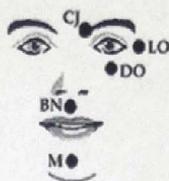
Ejemplo

- a) Amo la armonía que se deposita en mi cuello.
- b) Respeto las decisiones que tomo, soy justa y equilibrada.
- c) Puedo honrar las decisiones de mi superior, con paz y amor.

Todas estas afirmaciones son correctas porque siguen el mismo formato general. Es decir, reconocen el problema y crean una solución, a pesar de la existencia del problema. Esto es fundamental para que la afirmación sea efectiva. Puedes usar cualquiera frase positiva que emane de ti, pero sugiero que uses la que más te sintonice, que sea muy fácil de memorizar, y que tenga fuerza para tener buenas bases de efectividad. Puedes repetir las frases suavemente, o decirla en voz baja o en silencio repitiéndola mentalmente.

Para añadir a la efectividad de la afirmación, la Preparación también incluye la frotación simultánea del "Punto de Dolor" (Punto Sensible) o estimular el punto. Estos se describen a continuación.

Los puntos: Cada meridiano energético tiene dos puntos terminales (inicio y fin). Para los propósitos de liberación de las emociones contenidas, solamente necesitas estimular un punto para equilibrar cualquier trastorno que pueda existir en el meridiano. Los puntos que vamos a utilizar son superficiales, por lo tanto, puedes tener más fácil acceso a ellos que si se tratara de otros puntos de los meridianos que existen a mayor profundidad. Lo que sigue ahora son instrucciones en cuanto a cómo ubicar los puntos terminales de estos meridianos que son importantes. Juntos, forman La Secuencia y deben hacerse en el orden indicado.



1. Al principio de la ceja, justamente a un lado de la nariz. Este punto está abreviado CJ para el principio de la Ceja.
- **2. En el hueso junto al rabalillo del ojo. Este punto está abreviado LO para el Lado del Ojo.
- **3. Debajo del ojo, sobre el hueso del pómulos. Este punto está abreviado DO para Debajo del Ojo.
- **4. En el área pequeña debajo de tu nariz, sobre el labio superior. Este punto está abreviado BN para Bajo la Nariz.
- **5- En el mentón, bajo el labio inferior, en la depresión que forma la barbilla. Utilizamos M para Mentón.



- **6. El punto en dónde se encuentran los huesos del inicio de la clavícula, y la primera costilla. Para ubicarlo, primero, se pone el dedo en la muesca en forma de "U" entre los dos huesos de la clavícula, arriba del esternón (cerca de dónde un hombre hace nudo a su corbata). Desde esa cavidad en U se mueve el dedo índice abajo (hacia el ombligo) unos 3 centímetros, y luego se lleva ese dedo a la izquierda (o derecha) 5 cm. Este punto está abreviado C para Clavícula.

El Punto De Dolor o Punto Sensible al Tacto

Hay dos puntos sensibles al tacto, y no importa cuál de los dos utilices. Están ubicados en la parte superior izquierda y derecha del pecho, y los encontrarás como sigue: Partiendo de la base de la garganta alrededor del sitio en donde un hombre ataría su corbata, coloca dos dedos de tu mano en esta área y encontrarás una depresión en forma de "U" encima de tu esternón (son los huesos de la unión de la clavícula).. Si ya tienes colocados tus dedos dentro de esta depresión, baja (aproximadamente 10cms.) 3 pulgadas hacia tu ombligo y (10cm) 3 pulgadas hacia tu izquierda (o derecha). Ahora debes estar en la porción izquierda (o derecha) superior de tu pecho. Si presiones



TALLER DE CONSTELACIONES FAMILIARES Y CONTENCIÓN EMOCIONAL

vigorosamente en esa área, (dentro de un radio de 2 pulgadas - 4cm), encontrarás un "Punto De dolor". Este es el lugar que necesitarás frotar mientras repites la afirmación sanadora liberadora que brota como manantial de tu espíritu creador.



Este punto causa dolor cuando lo frota vigorosamente, porque representa la congestión linfática. Al frotarlo estás dispersando esa congestión. Afortunadamente, después de algunas veces, la congestión se dispersa y el dolor desaparece. Después lo puedes frotar sin sentir incomodidad en absoluto. No es mi intención exagerar al dolor que puedas sentir. No se trata de sentir un fuerte e intenso dolor al frotar este Punto. Es ciertamente soportable y no debe causar incomodidad alguna. Si fuera el caso, hay que usar menos presión.

También, si has tenido algún tipo de operación o cirugía en aquella área del pecho, o si hay cualquier razón médica por la que no debes hacer presión en ese lugar específico, entonces, *puedes cambiar al otro lado.*



En el costado del cuerpo, a la altura de la tetilla (en los hombres) o en medio de la tira del sostén (en las mujeres), aproximadamente a 10-15cm abajo de la axila. Este punto está abreviado **BA** para Bajo la Axila.



**

Para los hombres, **5 cm. debajo la tetilla.** Para damas, dónde la piel del seno encuentra el muro del pecho. **Este punto está abreviado BT para Bajo la Tetilla.**



La Secuencia

La Secuencia es muy sencilla en concepto. Involucra estimular o dar golpecitos con las yemas de los dedos sobre algunos puntos de inicio o terminación de los principales Meridianos energéticos en el cuerpo, y es el método por el cual el sistema energético vuelve a equilibrarse. Sin embargo, antes de darte la ubicación de estas terminales, te daré unos cuantos consejos respecto de cómo llevar al cabo el proceso de estimulación o golpeteo.

Sugerencias para Estimular: Puedes estimular con cualquier mano pero, usualmente, es más conveniente hacerlo con tu mano dominante (es decir, la mano que utilizas normalmente para escribir). Se dan golpecitos o estimulaciones con las yemas de tu dedo índice y mediano. Esto cubre un área un poco más grande que si lo hicieras con la yema de un sólo dedo y te permite cubrir los puntos de estimulación con mayor facilidad.

Se estimula sólidamente, pero no tan fuerte como para lastimarte o dejar una marca. Darás 7 golpecitos en cada uno de los puntos. Esto es aproximado, porque vas a estar repitiendo una "frase sanadora" mientras estimulas, y será difícil contar al mismo tiempo. Si estás un poco arriba o debajo de 7 (5 a 9, por ejemplo), eso será suficiente. La mayoría de los puntos de estimulación son bilaterales por lo que no importa cual lado utilizas; tampoco importa si cambias de lado durante La Secuencia. Por ejemplo, puedes estimular debajo de tu brazo derecho y, más tarde, en La Secuencia, hacerlo bajo tu brazo izquierdo.

RECOMENDACIONES

Es muy relajante que al terminar de dar masaje en estos puntos acumuladores de energía negativa, se realicen inhalaciones profundas con aroma de melisa, este es un aroma cítrico que ayuda a liberar el stress resultante de las presiones laborales, personales y familiares.

Indicaciones:

1.- Coloca el aroma en el centro del pecho, en el punto 12 de REN MAI, "El palacio de la sinceridad", dando círculos en sentido de las manecillas del reloj si hay depresión o melancolía, o cansancio, en tonificación es decir en sentido terrestre. Si hay ansiedad, irritabilidad, miedo, el masaje es en sedación, es decir siguiendo el sentido contrario de las manecillas del reloj. Es el sentido celeste.

2.- Coloca una gota en el centro de las palmas de tus manos y frota, después inhalas profundamente de 3 a 9 veces, colocando tus manos en el centro de tu cuerpo por unos instantes, mientras escuchas una hermosa melodía, o una bella canción.

Con cariño y respeto, te doy las gracias por tu entrega, y por tu deseo interno de dar siempre lo mejor de ti en tu Trabajo, Tu hogar y Tu familia de origen.

Bendecida seas por toda la eternidad.

Gracias



TERESA DE LOURDES ROSADO SARMIENTO
MEDICA CIRUJANA PARTERA (U.A.P.) CED. PROF. 980380
ESPECIALISTA EN TERAPEUTA HOMEOPATICA(I.P.N.)
MAESTRIA EN REIKI (REIKI ALLIANCE)
DIPLOMADO EN ACUPUNTURA (INSTITUTO RYODORAKU JAPONES)
DIPLOMADO EN BIOENERGETICA EN LA ACUPUNTURA (U.N.A.M.)
DIPLOMADO EN MASAJE TUI NA EN (A.M.A.S.A.)
DIPLOMADO EN FACILITADOR EN CONSTELACIONES FAMILIARES(I.B.H.)
ESPECIALIDAD EN PSICOTERAPIA TRANSGENERACIONAL. (I.B.H.)
ESTUDIANTE DEL ÚLTIMO AÑO DE MAESTRIA EN FILOSOFIA TRANSGENERACIONAL (I.E.T.)
ENTRENAMIENTO INTERNACIONAL INTENSIVO CON BERT HELLINGER. (HELLINGER SCIENCE)
CAUCHING EMPRESARIAL CON BERT HELLINGER. (H.S)

INFORMES

Calle del Morro No 23-A Col. Diaz Ordaz, Acapulco, Gro.

Tel: 487 43 61 Cel: 744 459 27 48 Nextel: 100 94 69

lilambai@hotmail.com