

maría colodrón

Muñecos, metáforas y soluciones

**constelaciones familiares en sesión
individual y otros usos terapéuticos**



Desclée De Brouwer

Índice

Agradecimientos	19
-----------------------	----

PRIMERA PARTE

Los muñecos como herramienta de trabajo

Capítulo 1 • Introducción.....	23
--------------------------------	----

Capítulo 2 • El uso de los muñecos en el espacio terapéutico.....	27
--	----

2.1. Un proceso de integración personal.....	27
--	----

Caso-ejemplo 1: La soledad del triunfador.....	30
--	----

2.2. Un proceso de asunción de la propia responsabilidad sobre el cambio.....	33
--	----

Caso-ejemplo 2: ¿A quién prefiere mamá?.....	35
--	----

2.3. Un proceso de reubicación dentro de un sistema.....	40
--	----

Caso-ejemplo 3: El miedo al contacto.....	44
---	----

Capítulo 3 • Las reglas básicas para trabajar con muñecos.....	51
---	----

3.1. Quién propone el trabajo.....	52
------------------------------------	----

3.2. Quién elige los muñecos.....	54
-----------------------------------	----

3.3. Quién coloca los muñecos.....	54
------------------------------------	----

3.4. Quién mueve los muñecos	55
3.5. Preguntar al cliente.....	55
3.6. No interpretar	57
3.7. No discutir con el cliente.....	57
3.8. Buscar alternativas de evocación	57
3.9. Cerrar la sesión	58
3.10. Retirarse del proceso de cambio.....	58

Capítulo 4 • Algunas técnicas relacionadas con el uso de muñecos en el espacio terapéutico 61

4.1. La “escultura familiar”	61
4.2. La rejilla de Kelly.....	63
4.3. La silla vacía.....	64
4.4. La reestructuración cognitiva.....	66
4.5. Las técnicas narrativas	66

Capítulo 5 • Distintas utilidades del trabajo con muñecos 69

5.1. Los muñecos como instrumento de evaluación	70
Caso-ejemplo 4: Fiel a su madre.....	70
5.2. Los muñecos como herramienta de metaforización y reformulación.....	74
Caso-ejemplo 5: El regalo de la voz.....	75
5.3. Los muñecos como movilizador emocional	79
Caso-ejemplo 6: El dolor de necesitar.....	79
5.4. Los muñecos como apoyo explicativo.....	83
Caso-ejemplo 7: ¿Por qué nos peleamos?.....	83
Caso-ejemplo 8: Cuando la confianza ayuda más que la preocupación.....	91
5.5. Los muñecos como personajes.....	94

Capítulo 6 • La aplicación del trabajo con muñecos con niños y adolescentes	99
6.1. Para hacer una valoración de necesidades	101
6.2. Para mejorar la alianza terapéutica	101
6.3. Para conocer más sobre las vivencias del niño	101
6.4. Para explicar algún asunto	102
6.5. Para promover habilidades interpersonales	102
6.6. Para trabajar con la narrativa del niño	102
6.7. Para promover expectativas realistas	102
6.8. Para generar anclajes positivos	103
Caso-ejemplo 9: El miedo de mamá	103
Caso-ejemplo 10: La ansiedad ante los exámenes	111
Caso-ejemplo 11: La culpa de crecer	115
Caso-ejemplo 12: Pasado, presente y futuro	120

SEGUNDA PARTE
Aplicación en sesión individual
de constelaciones familiares

Capítulo 7 • Introducción a las Constelaciones Familiares	133
7.1. La perspectiva sistémica	134
7.2. El sistema familiar	136
7.3. Los vínculos	137
7.4. La conciencia	138
7.5. El alma	139
7.6. Primer orden o de pertenencia	140
7.7. Segundo orden o de jerarquía	140
7.8. Tercer orden o de la compensación entre “dar y tomar”	141
7.9. Las constelaciones familiares	141
7.10. Los Órdenes de la Ayuda	142
7.10.1. No se puede dar lo que no se tiene. No se puede tomar lo que no se necesita	143

Muñecos, metáforas y soluciones *maría colodrón*

7.10.2. Para ayudar es necesario respetar las circunstancias del otro	143
7.10.3. Debemos situarnos en una relación de igual al igual, lo que implica ver al otro como un adulto	143
7.10.4. Para ayudar es necesario contemplar al otro en relación a su sistema	144
7.10.5. La ayuda debe estar al servicio de la reconciliación. .	144

Capítulo 8 • Los Órdenes del Amor representados con muñecos

147

Capítulo 9 • Constelaciones Familiares en sesión individual con muñecos

163

9.1. El trabajo con figuras (muñecos) y otros objetos de representación	166
Caso-ejemplo 13: Un corazón roto	169
Caso-ejemplo 14: El amigo visible y el invisible	174

Capítulo 10 • Constelaciones Familiares en sesión individual con anclajes

179

10.1. Trabajo con el árbol genealógico	186
10.2. Trabajo con enfermedades y síntomas	189
10.3. Trabajo con partes de uno mismo.	190
10.4. Trabajo con ancestros y protectores	190

Capítulo 11 • Constelaciones Familiares en sesión individual con visualizaciones y frases sanadoras ..

195

11.1. El trabajo con visualizaciones	196
11.1.1. Para plantearse un objetivo	197
11.1.2. Para tomar fuerza	197
11.1.3. Para buscar una imagen a un síntoma	198
11.1.4. Para reconocer a alguien excluido	199

11.1.5. Para devolver lo que no pertenece a uno	199
11.1.6. Para presentar honra o respeto	199
11.1.7. Para entrar en contacto con la concordancia	199
11.2. El trabajo con frases sanadoras	200
11.2.1. Explicitar lo obvio	200
11.2.2. Provocar la implicación personal y la reacción emocional	200
11.2.3. Promover un cambio a partir de la intención paradójica	200
11.2.4. Con el fin de explorar o comprobar si la dirección de un movimiento es la adecuada	200
 Capítulo 12 • Desiderata	 203
 Bibliografía recomendada.	 207

Índice de imágenes

PRIMERA PARTE

Los muñecos como herramienta de trabajo

Caso-ejemplo 1: La soledad del triunfador	30
Imagen 1.1: Recorrido autobiográfico	30
Imagen 1.2: Desvalorización de ganancias y pérdidas.	31
Imagen 1.3: Reconocer la ganancia y la pérdida	32
Imagen 1.4: El apoyo de la experiencia	33
Caso-ejemplo 2: ¿A quién prefiere mamá?	35
Imagen 2.1: Los hijos favoritos	37
Imagen 2.2: El desequilibrio se produce al morir el padre	38
Imagen 2.3: Algún día los padres se reunirán	39
Caso-ejemplo 3: El miedo al contacto.	44
Imagen 3.1: Imagen problema	45
Imagen 3.2: Imagen solución	48
Caso-ejemplo 4: Fiel a su madre	70
Imagen 4.1: Hombre no disponible busca mujer no disponible 71	
Imagen 4.2: Una mujer disponible no tiene oportunidad	73
Caso-ejemplo 5: El regalo de la voz.	75
Imagen 5.1: Soy pequeña y estoy primera	76
Imagen 5.2: El regalo de la voz	77

Muñecos, metáforas y soluciones maría colodrón

Imagen 5.3: Mamá puede descansar.	78
Caso-ejemplo 6: El dolor de necesitar	79
Imagen 6.1: Ahora que soy adulta puedo cuidarme	82
Caso-ejemplo 7: ¿Por qué nos peleamos?	83
Imagen 7.1: Ella no se siente cuidada (trabajo de la madre) ...	84
Imagen 7.2: Él no se siente valorado (trabajo del padre).....	84
Imagen 7.3: Que él se cuide beneficia a la familia (reformulación)	86
Imagen 7.4: Primera propuesta común de solución	87
Imagen 7.5: Explicación sobre el conflicto con la comida.	88
Imagen 7.6: Propuesta de solución aceptada.	89
Caso-ejemplo 8: Cuando la confianza ayuda más que la preocupación	91
Imagen 8.1: Los padres están más cerca de la preocupación que de su hija	92
Imagen 8.2: La confianza de los padres ayuda a la hija.	93
Caso-ejemplo 9: El miedo de mamá	103
Imagen 9.1: La situación familiar (trabajo de la madre)	104
Imagen 9.2: Lo que une y lo que separa	105
Imagen 9.3: Un buen lugar para el hijo perdido.	106
Imagen 9.4: Imagen de la familia (trabajo de la niña)	107
Imagen 9.5: ¿Puedo sacar dos miedos?	108
Imagen 9.6: La imagen de solución creada por la hija	109
Imagen 9.7: La imagen de solución creada para la madre ...	110
Caso-ejemplo 10: La ansiedad ante los exámenes	111
Imagen 10.1: Papá me importa más que el examen	112
Caso-ejemplo 11: La culpa de crecer	115
Imagen 11.1: Atrapada por el cariño.	117
Caso-ejemplo 12: Pasado, presente y futuro	120

Imagen 12.1: Foto actual de la familia	123
Imagen 12.2: Foto anterior a su nacimiento (hermano recién nacido)	124
Imagen 12.3: Foto cuando era bebé	125
Imagen 12.4: Foto de un mal momento	126
Imagen 12.5: Foto de un buen momento	127
Imagen 12.6: Foto de un futuro feliz	128

SEGUNDA PARTE
Aplicación en sesión individual
de constelaciones familiares

Imagen ilustrativa 1: Sistema de origen de él	148
Imagen ilustrativa 2: Sistema de origen de ella	150
Imagen ilustrativa 3: Dos sistemas se encuentran	151
Imagen ilustrativa 4: El sistema de origen y el actual coinciden en un niño	153
Imagen ilustrativa 5: El orden de llegada de los hermanos debe tenerse en cuenta	154
Imagen ilustrativa 6: El orden expresado en el sentido de las agujas del reloj	156
Imagen ilustrativa 7: El hijo de una unión previa tiene prioridad sobre la pareja actual	157
Imagen ilustrativa 8: La hija de una unión previa tiene prioridad sobre la pareja actual	158
Imagen ilustrativa 9: El hijo varón de una unión previa al crecer . . .	159
Imagen ilustrativa 10: La hija mujer de una unión previa al crecer .	160
Caso-ejemplo 13: Un corazón roto	169
Imagen 13.1: Configuración inicial	170
Imagen 13.2: Dominadores y dominados	171
Imagen 13.3: Dinámica del problema	172
Imagen 13.4: Lo que los tatarabuelos unieron	173
Imágenes 13.5: La reconciliación es dar a todos un lugar	

Muñecos, metáforas y soluciones maría colodrón

en el corazón	174
Caso-ejemplo 14: El amigo visible y el invisible.....	174
Imagen 14.1: En compañía de los dos amigos.....	176
Imagen ilustrativa 11	179
Imagen ilustrativa 12	179
Imagen ilustrativa 13: Ejemplo de trabajo con anclajes	180
Imagen ilustrativa 14: El agobio de la tutora.....	183
Imagen ilustrativa 15: Un lugar de fuerza para la tutora.....	184
Imagen ilustrativa 16: Mirando atrás	187
Imagen ilustrativa 17: La necesidad de honrar	188
Imagen ilustrativa 18: Tomando la fuerza del sistema	189
Imagen ilustrativa 19: La preocupación impotente	191
Imagen ilustrativa 20: Pidiendo ayuda a los ancestros.....	192
Imagen ilustrativa 21: Tomando la ayuda de los ancestros.....	193

PRIMERA PARTE

Los muñecos como herramienta de trabajo

1

Introducción

Disfruto jugando con los muñecos playmóbil desde hace mucho tiempo. Es de los primeros juegos que mi hermano pequeño y yo compartimos. En aquel entonces se llamaban “clicks de famóbil”. Mi madre forró una caja de cartón, cuadrada y grande, y allí nos cabían vaqueros y piratas, la caravana y el helicóptero y hasta los animales del zoo. Me gustaba especialmente jugar a las casitas y las familias. Colocaba a papás y mamás con sus hijos y distribuía muebles y enseres por todos los rincones del salón de nuestra casa. Una vez nombrados a los muñecos y decididos sus parentescos, me inventaba una historia sobre sus vidas: profesiones, relaciones, hasta caracteres. Montado el escenario y esbozado el guión, yo me retiraba y era mi hermano quien se quedaba como director de escena jugando hasta que nos llamaban a cenar.

Algunos años (y casi un par de vidas) después, estuve trabajando como terapeuta en el Servicio de Psicología Aplicada de la UNED. Teníamos a nuestra disposición muchos recursos bibliográficos, psicométricos y materiales de todo tipo. Entre ellos me llamaba especialmente la atención un conjunto de muñecos de madera, una familia con abuelos, padres, dos niños y un bebé. Creí que era para trabajar en consulta y me pareció una idea estupenda. Me sonaba de algo lo de las “esculturas familiares” y también había oído sobre la “dramatización terapéutica”. Así que comencé a probar y a sacarlos en mis sesiones de vez en cuando. Después de haberme acostumbrado a tenerlos a mano, me enteré de que aquellos juguetes estaban destinados a los niños que acudían a consulta, para que se entretuvieran mientras sus padres estaban con el psicólogo de turno o llegaba la hora de su cita. Así que tuve que

“devolverlos” al cajón de los entretenimientos infantiles. Como ya me había aficionado a usarlos, sobre todo en la segunda cita para valorar de un vistazo (literalmente) la situación familiar del cliente, acudí a aquella caja de cartón forrada por mi madre y que había heredado mi hija mayor. Pacté con ella cuáles me dejaba para el trabajo y cuáles se quedaba ella para jugar. He de reconocer que fue muy generosa y que todavía ahora seguimos, incorporada también mi hija pequeña a la afición por los playmóvil, trapicheando con ellos: “Mamá te cambio un bebé por dos niños”; “Mamá, te presto mi princesa si me dejas jugar con tu indio”.

Hace unos años escuché un nombre (gracias Alfonso!) lo suficientemente esotérico y alejado de la psicología clínica, aunque claramente contextualizado en el ámbito terapéutico, para interesarme: **constelaciones familiares**. De la manera que en las novelas se llama “corazonada”, pensé mientras sentí, o quizá sentí mientras pensé: “eso es lo mío”. Así que, sin saber nada sobre los órdenes del amor, ni haber leído ningún libro de Bert Hellinger y menos aún haber asistido a uno de sus multitudinarios talleres, me enfrasqué en mi primera formación en constelaciones familiares con Peter Bourquin. Enseguida llegaría la fascinación por el trabajo de las constelaciones, acompañada después por alguna crisis profesional y personal; luego, más formación y conocer distintos enfoques y formas de trabajar y vivir las constelaciones sistémicas. Como suelo contar en mis talleres, con Hellinger aprendí a romper todos los tabúes que me había creado respecto a la terapia. Con Daan van Kampenhout aprendí a romper todos los tabúes que me había creado respecto a las Constelaciones. Con Anke Grass, finalmente, he aprendido a respetar mis valores y principios sin necesidad de crear más tabúes.

Aunque mi proceso de enamoramiento, decepción, rechazo, reencuentro e integración con las Constelaciones ha sido largo y arduo, de lo que muy pronto me percaté es que había encontrado el marco ideal para trabajar con los muñecos en consulta. Las constelaciones me permitieron comprender las reglas del juego al que llevaba tiempo invitando a jugar a mis clientes. Antes de comenzar a facilitar talleres de constelaciones, ya utilizaba los muñecos para ver la dinámica del problema, buscar una imagen de solución junto al

cliente y reestablecer los órdenes que posibilitan relaciones más armoniosas dentro de la familia. También descubrí que los muñecos me permitían desarrollar las sesiones de supervisión con los terapeutas en formación y los alumnos en prácticas del Servicio de Psicología Aplicada de manera mucho más ágil y didáctica. Así que, curiosidades de la vida, actualmente estoy “especializada” en muñecos. En la juguetería de al lado de mi casa me tienen como una de sus clientas predilectas, y me divierte ver el asombro de los amigos y compañeros de mis hijas cuando ellas les explican que su madre se gana la vida “jugando con los playmobil”.

Hubo un momento, también he de reconocer, que no me gustaba demasiado eso de ser considerada “la de los muñecos”. Me sentía en cierta forma condenada a dedicarme a la “hermanita pequeña” de las Constelaciones, a una especie de premio de consolación para los que no facilitan talleres con personas (como diría Eric, mi pareja: “todo es vanidad, sólo vanidad”). Durante ese periodo dejé de utilizar los muñecos en terapia y, aunque seguía ofreciendo formación y la disfrutaba, sentía cierto desasosiego. Finalmente, todo volvió a su cauce y descubrí que cuanto más trabajaba con muñecos mejor me sentía constelando con grupos y viceversa (como dicta el aforismo de Mason Cooley, “la vanidad bien alimentada es benévola, una vanidad hambrienta es déspota”; y, ciertamente, la confianza de mis clientes, de mis alumnos y de mis compañeros tranquilizó mi ego y me devolvió un disfrute todavía mayor). A través de la práctica con esta técnica en las distintas fases del proceso psicoterapéutico, en las consultas individuales de asesoramiento o de constelaciones familiares, en los cursos y en las supervisiones, se ha ido afinando mi capacidad para percibir el lenguaje corporal, para leer entre líneas el discurso del cliente, para esperar el momento oportuno y no precipitarme, para acompañar a la otra persona en la felicidad y en el dolor, por lo que ahora agradezco infinitamente la oportunidad de formarme y formar en esta herramienta de trabajo.

En los cursos que imparto conviven psicólogos y terapeutas no formados en constelaciones con consteladores, muchos de ellos no formados en psicología. Creo que sus diferentes miradas, bagajes y procesos personales y profesionales enriquecen mucho el grupo y la formación. Me gusta especialmen-

te cuando alguien me pregunta sobre un término que doy por supuesto y que no necesariamente ambos grupos de alumnos comparten. Por ejemplo, en la última promoción, una alumna procedente de la psicología académica de corte cognitivo-conductual, me señalaba estos sobreentendidos entre el mundillo de los consteladores diciéndome simplemente “por favor ¿me lo puedes traducir a cristiano?”. Por otra parte, muchos alumnos que provienen del mundo de las constelaciones se sorprenden al oír hablar del constructivismo de Kelly, de las imágenes sanadoras de Erickson, de las prescripciones paradójicas de Watzlawick y la escuela de Palo Alto y tantos otros conceptos y técnicas que Hellinger ha utilizado en el desarrollo de las constelaciones y que los psicólogos conocemos de nuestro paso por la carrera. Con el objeto de atender estos dos tipos de intereses y formaciones previas, complementarias y en absoluto incompatibles, el libro se divide en dos partes. En la primera parte se contemplan aspectos generales del trabajo con muñecos así como aplicaciones desde diversos enfoques terapéuticos. La segunda parte incluye las distintas maneras de aplicar las constelaciones familiares en sesión individual. Entre las distintas formas de aplicación hago especial hincapié en la utilización de figuras como objetos de representación, es decir, en el uso de los muñecos.

Este libro parte de los apuntes que año tras año he ido prometiendo a esos alumnos que tanto me obligan a seguir aprendiendo. Es por ello que nace, con bastante valentía, cierta timidez e indudable torpeza, de un terreno algo farragoso (cómo condensar las explicaciones orales, las discusiones compartidas, las reflexiones lanzadas al aire y las preguntas cazadas al vuelo!) y se configura, en un circo de tres pistas, como acrobacia o malabarismo sobre la cuerda floja entre lo académico y lo divulgativo, entre lo técnico y lo práctico, entre la experiencia acumulada y el descubrimiento continuo.