

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

<b>Capítulo 6 • La aplicación del trabajo con muñecos con niños y adolescentes</b> .....	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**

<b>Capítulo 7 • Introducción a las Constelaciones Familiares</b> .....	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
 <b>Capítulo 12 • Desiderata . . . . .</b>	 203
 <b>Bibliografía recomendada. . . . .</b>	 207

# Índice de imágenes

## PRIMERA PARTE

### Los muñecos como herramienta de trabajo

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

## **Muñecos, metáforas y soluciones** *maría colodrón*

Imagen 5.3: Mamá puede descansar. ....	78
<b>Caso-ejemplo 6: El dolor de necesitar</b> .....	79
Imagen 6.1: Ahora que soy adulta puedo cuidarme .....	82
<b>Caso-ejemplo 7: ¿Por qué nos peleamos?</b> .....	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
<b>Caso-ejemplo 8: Cuando la confianza ayuda más que la preocupación</b> .....	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
<b>Caso-ejemplo 9: El miedo de mamá</b> .....	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
<b>Caso-ejemplo 10: La ansiedad ante los exámenes</b> .....	111
Imagen 10.1: Papá me importa más que el examen .....	112
<b>Caso-ejemplo 11: La culpa de crecer</b> .....	115
Imagen 11.1: Atrapada por el cariño. ....	117
<b>Caso-ejemplo 12: Pasado, presente y futuro</b> .....	120



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

**SEGUNDA PARTE**  
**Aplicación en sesión individual**  
**de constelaciones familiares**

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

## **Muñecos, metáforas y soluciones** *maría colodrón*

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

## **PRIMERA PARTE**

### **Los muñecos como herramienta de trabajo**

# 1

## Introducción

**Disfruto jugando con los muñecos playmóvil desde hace mucho tiempo. Es de los primeros juegos que mi hermano pequeño y yo compartimos. En aquel entonces se llamaban “clicks de famóvil”. 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 enfraqué 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 prometiéndolo 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.