

constelaciones familiares ericksonianas



una nueva mirada

CECILIA FABRE

**constelaciones
familiares
ericksonianas**

una nueva mirada

serie técnicas

CECILIA FABRE

constelaciones
familiares
ericksonianas

una nueva mirada



ALOM EDITORES

Primera reimpresión mayo de 2018, Ciudad de México.
Primera Edición, abril de 2017, Ciudad de México.

D.R. © 2017 Cecilia Fabre Robles

Corrección de estilo: Eugenio Aguilar
Diseño Portada: Julieta Escobar
Diseño de la Colección: Carmen Ramírez Hernández

Todos los Derechos Reservados.

D.R. © Alom Editores S.A. de C.V.
José Ma. Velasco N° 72-402
Tel. 8500-6161 8500-6767
alom@grupocem.edu.mx
www.grupocem.edu.mx

ISBN 978-607-7960-14-0

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las Leyes, la reproducción Total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía el tratamiento Informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Impreso en la Ciudad de México



El logotipo del Centro Ericksoniano de México es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	1
PRÓLOGO	2
INTRODUCCIÓN	3
1. INTEGRACIÓN DE LA EPISTEMOLOGÍA Y LA HISTORIA DE VIDA, DE TRES GRANDES MAESTROS	4
1.1 Integración de los momentos de vida de los tres grandes maestros	5
1.1.1 Nacimiento	6
1.1.2 Expectativas familiares	7
1.1.3 Educación básica (infancia)	8
1.1.4 En la adolescencia	9
1.1.5 El dolor es parte de la vida	10
1.1.6 Su misión	11
1.1.7 Relación con el pasado	12
1.1.8 Experiencias con Estados Amplificados de Consciencia	13
1.1.9 La sabiduría más allá de la inteligencia racional	14
1.1.10 Seres únicos y/o semejantes	15
1.1.11 Motor del cambio	16

1.1.12	Fuerza y recursos	
1.1.13	Camino del cambio	
1.1.14	Catarsis	
1.2	Herramientas técnicas del terapeuta	
1.2.1	Centro vacío y Estados Amplificados de Consciencia o Trance Natural	
1.2.2	Creación de expectativas que aumentan la percepción	
1.2.3	Para llegar al centro vacío, trance natural o estado amplificado de consciencia	
1.2.4	Relación con los ancestros	
1.2.5	¿Por qué aparecen los problemas?	
1.2.6	¿Cómo es estar bien?	
1.2.7	Meta del cambio	
1.2.8	El trabajo de la terapia influye sobre... ..	
2.	¿QUÉ SON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES ERICKSONIANAS?	
2.1	Bases y teorías	
2.1.1	Neurociencias	
2.1.2	Física cuántica	
2.2	Qué hacer y qué no hacer en este modelo	
2.3	Propuestas para la terapia del siglo XXI	
2.3.1	El cambio debe ser en el presente.....	
2.3.2	Conectar con el Alma Mayor, la Sabiduría de la Familia y del Universo	
2.3.3	Que el cambio sea agradable.....	
2.3.4	Trabaja para complementar en lugar de dividir	
2.3.5	Utilizar la imaginación y la intuición	

2.3.6 Sé un buen acompañante y guía	
2.3.7 Sugerencias	
3. LA TÉCNICA	
3.1 Trabajo con <i>Constelaciones Familiares</i> o configuraciones sistémicas	
3.2 Trance hipnótico natural. Milton H Erickson	
3.3 Psicoterapia Ericksoniano basada en la Sabiduría Universal. Teresa Robles	
3.4 Una nueva propuesta: Constelaciones familiares Ericksonianas. Cecilia Fabre	
3.4.1 Inicio del trabajo grupal	
3.4.2 Ronda de temas	
3.4.3 Inicio del Trance Natural Grupal	
3.4.4 Uso de la respiración y comunión con la Sabiduría Universal	
3.4.5 Cortar a la medida sin hacer interpretaciones desde el principio	
3.4.6 Utilización de la Sabiduría Universal	
3.4.7 La colocación y el uso de la respiración	
3.4.8 La última parte de la constelación	
3.4.9 Para finalizar	
4. CÓMO MANEJAR Y APROVECHAR TU POSTURA COMO TERAPEUTA	
4.1 La postura del Terapeuta desde la Psicoterapia Ericksoniana	
4.2 La postura del Terapeuta desde las Constelaciones Familiares	
4.2.1 Con los clientes:	
4.2.2 Terapeuta y Cliente	

4.3 La postura del terapeuta: Desde las Constelaciones	
Familiares Ericksonianas	
4.3.1 La postura del cliente	
5. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL?	
5.1 Evidencias sobre la Inteligencia Espiritual	
5.1.1 M. Persinger y S. Ramachandran	
5.1.2 Wolf Singer	
5.1.3 Terrance Deacon	
5.2 Los siete principios	
5.2.1 El principio del mentalismo	
5.2.2 El principio de la correspondencia	
5.2.3 El principio de vibración	
5.2.4 El principio de polaridad	
5.2.5 El principio de ritmo	
5.2.6 El principio de causa y efecto	
5.2.7 El principio de generación	
5.3 Ejercicios para entrenar la Inteligencia Espiritual	
5.3.1 Ejercicio 1	
5.3.2 Ejercicio 2	
5.3.3 Ejercicio 3	
6. CONSTELACIONES FAMILIARES	
ERICKSONIANAS EN UN CASO DE ANOREXIA	
6.1 Reflexiones sobre la anorexia	
6.2 Presentacion de un caso	
6.3 Sesión 1	
6.4 Sesión 2	
7. UNA VOZ O UN CAMINO PARA LA	
INTROSPECCIÓN. Nathalie Schlatter-Milon	
BIBLIOGRAFÍA	

Dedico este libro a todas las generaciones que han hecho posible mi existencia en esta vida y me han dado la oportunidad de nacer en una familia maravillosa, con abuelos amorosos que me enseñaron que basta una mirada para sentir el amor que nos une, nos conecta y genera paz.

A mi madre y a mi padre, que han apoyado todos mis sueños y me han acompañado siempre, invitándome a seguir construyendo.

A mi pareja Arturo, que con su amor, me acompaña, me enseña, me da aliento y constancia, estructura y orden, que apoya mis sueños, que es la fuerza en un equilibrio perfecto que me permite ser la mujer que me gusta ser. Gracias mi amor.

A mis hijos Rodolfo, Ana Ceci y Aranzazu, que son mi motor, mi luz y mi fuente de amor que inspira mis sueños, ellos me han hecho sentir, más de una vez, que vale la pena vivir y construir un mundo mejor.

Agradezco a mi hermano gemelo Andrés por su ejemplo y apoyo de siempre que, sin saberlo, va abriéndome camino desde el día de nuestro nacimiento. A mi hermano menor Daniel por su presencia constante.

A Nathalie, que creyó en mí, desde la primera vez que escribí sobre el tema. Compañera, ahora también en este libro, a través de su traducción y, compartiendo un pedacito de su vida, en un capítulo, a presentar esta nueva propuesta al mundo. Sin ella, este libro no sería lo que es.

Gracias Nathalie, honro tu presencia en mi vida.

A todos aquellos con los que he cruzado una mirada, una palabra, una cita y me han regalado su amistad y su confianza: familiares, amigos, colegas, maestros, alumnos, clientes, que son parte del maravilloso sistema de amor que llevo en mi corazón.

A Ingala Robl, por sus enseñanzas, apoyo y cariño.

Gracias a todos.

Cecilia Fabre
Directora General.
Centro Ericksoniano de México

PRÓLOGO

Ser invitado a escribir un prólogo es siempre un placer y un honor, pero éste es para mí un caso muy especial por varias razones. La primera tiene que ver con lo siguiente: El logo del Centro Ericksoniano de México es un glifo del calendario sagrado maya, el Tzolkin. Es el glifo de la unión (CIMI). En este Centro queremos unir, enlazar, integrar, la mente con el cuerpo, la ciencia con la espiritualidad, el trabajo clínico con la investigación, y así podríamos seguir. Proponemos también que queremos colaborar en lugar de competir y eso es lo que hace Cecilia Fabre en este libro, integrando tres enfoques, sin afirmar que uno es mejor que otro, sino mostrando sus diferencias y semejanzas que los hacen complementarios. Las Constelaciones Familiares Ericksonianas hacen honor al CIMI.

Es también el primer libro de autoría de Cecilia Fabre, ya que en *La Granja de la Esperanza* tiene el papel de editora; se publicará simultáneamente en español, francés y alemán.

La traducción al francés fue hecha por Nathalie Schlatter-Milon, una muy querida amiga y exalumna del primer grupo de Constelaciones Familiares Ericksonianas, quien nos ofrece además su testimonio. Gracias Nathalie.

Y resulta que Cecilia integra en este libro mi forma de trabajar, mis aportaciones a la psicoterapia, a las de Bert Hellinger y a las de mí, nuestro Maestro el Dr. Milton H. Erickson, para crear las Constelaciones Familiares Ericksonianas. Y, para los que no lo saben, Cecilia es mi hija; la alumna está superando a la maestra. La publicación de este libro me da un gran gusto y me enorgullece enormemente.

Más allá de todas estas reflexiones, quiero decirles que la lectura de estas páginas abrirá nuevos horizontes a los lectores y lectoras

con formación en constelaciones familiares o en psicoterapia ericksoniana y, a quienes no la tengan, les permitirá conocer cómo pueden beneficiarse si deciden trabajar con estas técnicas.

Siguiendo la tradición de Alom Editores, Cecilia escribe en una forma clara y amena que nos lleva a imaginar, recordar y a sentir en cada párrafo, en cada página, a lo largo de todo el libro. Es un libro para aprender disfrutando...

Dra. Teresa Robles

Centro Ericksoniano de México.

Febrero del 2017.

INTRODUCCIÓN

Crecí con una madre que me transmitió la importancia de aportar algo para construir un mundo mejor y un padre que ama plenamente la vida, ambos disfrutando de la naturaleza y enseñándome cada día, cómo en mí, estaba la capacidad para encontrar la solución a las situaciones que como niña me preocupaban. Recuerdo como mi padre me invitaba a probar diferentes caminos, a probar una y otra vez, hasta que las cosas salieran como yo sentían que estaban bien

En la adolescencia me revele contra ideas tan liberarles que defendían mis padres, quienes habían vivido el movimiento estudiantil de 1968, año en que nací, y entendí que los valores tradicionales de mis abuelos tenían también un sentido y significado importante; aprendí de su espiritualidad y de su historias de vida, de sus esfuerzos, reconocí su fuerza y su esfuerzo por lograr lo que consiguieron, vi sus caminos y sus logros, además de que disfrute mucho aprender a rezar, a tejer, entre otras cosas curiosas que nos enseñan los abuelos. Hoy me doy cuenta que disfruto mucho mi papel de esposa y de madre de tres maravillosos hijos, Rodolfo, Ana Ceci y Aranzazu, me doy permiso de vivir y de disfrutar este rol, que es tan poco valorado hoy en la nuestra sociedad moderna, en donde la parte profesional y masculina, es mas valorada que esta parte de poder cuidar y sanar, enseñar y contener, sostener y mantener tradiciones en la familia.

Mis padres nunca se detuvieron por lograr sus objetivos, siempre soñaron y construyeron sus sueños; soñaban con una casa y todo le colocaban a la hora de construirla, nos invitaban a soñar para crear; recuerdo la casita que hicimos con mis padres en el jardín, la construimos con las ideas de los tres hijos que éramos quienes íbamos a vivir ahí; papá y mamá colaboraron en la construcción con nosotros y quedó muy linda.

Mi madre sigue soñando con construir un mundo mejor, y repitiéndose todos los días que hay que imaginar para crear la realidad que queremos.

Me uno a su sueño, soñando al igual que ella en un mundo mejor, en donde haya unión en lugar de división, en donde podamos seguir desarrollándonos y creciendo a través de la experiencia de la humanidad, siempre con amor, integrando en lugar de separando, compartiendo, dando y recibiendo en armonía y, para ello, voy abriendo los ojos de mi alma para, así, mirar los caminos que me acerquen y aporten a la construcción de este gran sueño.

Uno de ellos, ha sido brindar herramientas a los profesionales de salud, para poder ayudar y enseñar a otros a dejar de sufrir en poco tiempo y de manera permanente, creando esta nueva propuesta.

A través de mi entrenamiento clínico he ido encontrando una manera muy personal de mirar las soluciones en donde hay dificultades. Como terapeuta ericksoniana he aprendido a mirar las oportunidades, a centrarme en el presente y construir el futuro a través de mis habilidades y recursos, desarrollados a través de mis experiencias de vida.

He aprendido al lado de mi madre a creer en una Sabiduría Universal que, traducida científicamente, puede explicarse de muchas maneras que en este libro desarrollaré, y prueban la existencia de lo que siempre hemos sabido como humanidad, aún cuando no se sepa como reconocer su origen y su forma de funcionar que es tan simple como imaginar, desear, percibir intuir y sentir.

Las constelaciones familiares me han llevado a entender como acceder al conocimiento y las habilidades de esa Sabiduría Universal que también está plasmada en las habilidades y fortalezas transmitidas por nuestros ancestros, que desarrollaron a través de sus propias experiencias.

Me he decidido plasmar en este libro, de manera sencilla y práctica, mi experiencia, mi visión de integración de estos tres enfoques modernos que hacen más eficiente el trabajo clínico.

Mi misión para Contribuir a Crear un Mundo Mejor, es lograr que las personas se recuperen de sus dolencias o dificultades en un menor tiempo y de manera permanente, sin necesidad de tanto sufrimiento y esfuerzo.

Los enfoques que trato son la psicoterapia ericksoniana desarrollada por Milton Erickson, con las aportaciones de Teresa Robles y la propuesta de Bert Hellinger con la técnica de las constelaciones familiares.

En este libro hago una propuesta de este enfoque tanto teórico como de ideas prácticas, para profesionales de la salud mental, integrando la psicoterapia ericksoniana del siglo XXI para resolver, desde sus raíces, de forma inconsciente o consciente, lo que la técnica de constelaciones familiares saca a la luz. Esto, sin crear un proceso catártico, sino un proceso de sanación agradable y saludable, utilizando Estados Amplificados de Consciencia y la imaginación.

Teresa Robles con su nueva propuesta ericksoniana en el siglo XXI, nos ofrece herramientas para hacer de la psicoterapia ericksoniana, un proceso cuidadoso, seguro, confiable, cortado a la medida de la cultura y de la nueva ciencia y, de esta manera, nos lleva a la resolución de problemas de manera eficiente y rápida.

Las constelaciones familiares de Bert Hellinger (Familienaufstellung, en alemán, cuya traducción es colocación o configuración de la familia), tienen como propósito identificar problemáticas y sus causas, para así reorientarlas y sanarlas. Sacan a la luz procesos inconscientes, que tienen que ver con nuestra historia familiar, inclusive con antepasados que no conocimos, con eventos traumáticos de nuestros ancestros, que alteraron el orden que conlleva a la salud.

En las Constelaciones Familiares Ericksonianas, utilizamos junto con las constelaciones un lenguaje hipnótico y la resolución del conflicto a través de un Estado Amplificado de Consciencia a los niveles en que la información quedó grabada, utilizando la propuesta de Teresa Robles de acceder a la Sabiduría Universal.

He logrado enseñar y transmitir en la práctica la integración de tres enfoques complementarios, y de tres grandes maestros: Erickson; Hellinger Y Robles para la terapia y la vida cotidiana. Llamando a esta nueva propuesta Constelaciones Familiares Ericksonianas.

A través de este libro, espero contribuir a que profesionales interesados conozcan las aportaciones de los tres maestros y aprendan a utilizar la integración de los enfoques en su quehacer profesional, de manera, que esto, contribuya a mayor bienestar en las personas que toquen sus vidas; de esta manera, estaremos contribu-

yendo la construcción de un mundo de armonía. Les aportaré ideas prácticas y reflexiones, junto con marcos teóricos de referencia y algunos ejercicios descritos para su aplicación; en algunos capítulos, encontrarán también algunos análisis de casos para hacer más claro y ameno el aprendizaje.

La forma en que abordaré los capítulos, no es necesariamente por la importancia del tema; sin embargo, me gustaría nombrarlos en el orden en que serán presentados. En el primer capítulo escribí la integración de la vida y la epistemología de los tres maestros que inspiraron este trabajo en mí, Bert Hellinger, Milton H. Erickson, y mi madre Teresa Robles de la que he aprendido muchísimo y he desarrollado mis habilidades clínicas. Cabe mencionar que una de las personas que más generó mi interés en la epistemología de Hellinger fue Ingala Robl, quien se ha encargado de mostrar al pueblo latino, las técnicas de constelaciones familiares desarrolladas por Hellinger cortadas a la medida para nuestra cultura.

En el capítulo hago una integración de los momentos de vida de estos tres grandes maestros para, a partir de sus experiencias, entender cómo es que tienen propuestas complementarias, así como visiones del mundo positivas. Cada uno con sus propios lentes y colores va mirando la vida, llegando a sus propias conclusiones. Siempre aportando algo *nuevo* que se va sumando, de manera perfecta, para dar como resultado una terapia breve, completa, con menos sufrimiento y muy eficiente.

En un segundo capítulo, explico qué son las constelaciones familiares Ericksonianas, cómo es que hago esta integración y cuáles son las bases teóricas que la sustentan, además de hacer algunas recomendaciones que, en mi experiencia, son muy útiles sobre qué hacer y qué no hacer en este trabajo

Es en el tercer capítulo en dónde describo paso a paso, cómo se trabaja en constelaciones familiares, cómo se hace un trance hipnótico y cómo es la terapia ericksoniana basada en la Sabiduría Universal de Teresa Robles para, finalmente, integrar la nueva propuesta que hoy hago en este libro paso a paso,

Siguiendo el orden del capitulado, llega uno de los capítulos que me parecen más importantes: se trata de la postura del terapeuta, desde los tres autores y, en esta integración, su lugar dentro del sistema del cliente y la manera de abordar la situación a resolver,

desde su posición dentro del mismo y todo lo que ella conlleva, para hacer más eficientemente su trabajo, aprovechando su participación en el sistema o, como me gusta más decirlo, su presencia en la vida de esa persona, en ese momento preciso, en ese espacio y en ese tiempo. Simplemente Coincidir y desde ahí mostrar dar y recibir lo que corresponde para cada parte.

El quinto capítulo me apasionó muchísimo, porque es como su nombre lo dice, un requisito indispensable para este trabajo, reconocer y desarrollar nuestra Inteligencia Espiritual; para ello, además de describirte y reflexionar sobre qué es para mí la Inteligencia Espiritual, basada en escritos muy antiguos, te ofrezco algunos ejercicios que pueden ayudarte a desarrollarla.

En el sexto capítulo nuestro en un caso de Anorexia, la integración de las técnicas de Constelaciones Familiares de Bert Hellinger a la Psicoterapia Ericksoniana, de Milton H. Erickson, y las aportaciones de la Dra. Teresa Robles a través de su nueva propuesta, a la que ha llamado Psicoterapia Ericksoniana basada en la Sabiduría Universal; presenta además los pasos esenciales para cambiar el origen de una problemática aparentemente difícil, de manera rápida, eficiente y amorosa

En el séptimo capítulo encontrarás la experiencia de una gran mujer y terapeuta que, además de haber traducido todo este libro al francés, nos muestra de manera muy clara, lo que le ha inspirado a hacerlo, un proceso de vida que la ha llevado a sentir y descubrir su Inteligencia Espiritual, que la ha acompañado durante el recorrido de su vida, con la certeza de tener la capacidad de sanar, a través de la construcción de un nuevo vínculo con su sistema familiar.

No me queda más que agradecer su amor dedicación y cariño al mostrarnos y compartirnos su proceso personal y un pedacito de la gran mujer que es.

Deseando que este libro sea de tu interés y utilidad, te invito a leerlo con mucho entusiasmo, estoy segura de que descubrirás algo que cambiará tu mirada.