

JOSEFINA ERRÁZURIZ
ANTONIJEVIC

CONSTELAR PARA TRANSFORMAR TU VIDA

El poder de
las redes invisibles

A mis padres.

Índice

Introducción	9
I. Los sistemas y el espacio vacío	13
II. El alma familiar	29
III. Los principios femenino y masculino como fuerzas que determinan nuestra vida	57
IV. Constelar la salud	75
V. Constelaciones organizacionales: La empresa es un ser vivo	95
VI. Propósito personal y liderazgo femenino	127
VII. Constelaciones sociales para acompañar cambios sociales.....	145
Epílogo	169

Introducción: Mi entrada al mundo de las constelaciones

En el año 2012 caí enferma. En medio de una profunda crisis personal y profesional fui perdiendo rápidamente toda mi energía, hasta que ya no me pude levantar de la cama. Sentía mucho dolor en todo el cuerpo, y al poco tiempo fui diagnosticada con fibromialgia y lupus. Los doctores me recetaban remedios que podían dañar colateralmente otros órganos, por lo que la medicina tradicional no era una solución viable para mí. El pronóstico era muy desalentador, y cuando ya no sabía qué hacer con el dolor, la vida me llevó a una sesión de constelaciones familiares.

Llegué a esa sesión sin tener idea de lo que pasaría, con una mezcla de curiosidad y miedo. En la sala había aproximadamente veinte personas sentadas en sillas que formaban un círculo, y muchos de ellos ya habían asistido varias veces. Comenzamos con una meditación en grupo, y luego de dar una breve explicación de cómo se desarrollaría la constelación, la facilitadora preguntó quién quería constelar. Varias personas levantaron la mano y ella eligió a una mujer que pasó a sentarse a su lado y contó brevemente su historia en voz alta.

“Mi hija tuvo cáncer a los cinco años”, dijo. “Hoy es adulta, pero esa enfermedad la dejó con una marca hasta ahora. Esto me duele porque siento que en ese momento no tuve las herramientas para ayudarla lo suficiente, y me gustaría ver si hay algo que pudiera hacer ahora para que esté mejor”.

A continuación, la facilitadora le pidió que eligiera a alguien para que representara a su hija a los cinco años y alguien para que la representara a ella como mamá.

Ella buscó con la mirada entre los presentes, y luego de llegar hasta el último devolvió su mirada hacia mí. Se acercó y me preguntó: “¿Podrías representar a mi hija?”. Yo, dubitativa, dije que sí.

“¿Y cómo se llama tu hija?”, le preguntó la facilitadora.

“Se llama Josefina”, respondió.

Quedé helada. Yo me llamo Josefina y tuve cáncer a los cinco años. ¿Por qué de entre todos los participantes me eligió a mí? ¿Por qué ese caso se presentó precisamente el día que yo asistí?

La constelación siguió su curso y la historia no me tocó mayormente, pero el hecho de representar a una niña que producto de un cáncer había quedado con una marca para toda la vida me abrió a una posibilidad que nunca había imaginado. Quizás para sanar tenía que volver a esa sala de hospital donde estuve internada hacía más de 30 años, un momento que mi mente no recordaba, pero tal vez mi corazón y mi cuerpo no habían olvidado. Ese podía ser el origen de mi dolor.

Ese día cambió mi vida, y creo que toda persona que asiste a una constelación ya no es la misma al salir, porque es una experiencia tan diferente que nos abre a una comprensión radicalmente nueva de la realidad.

Nunca más dejé las constelaciones, en parte buscando entender y en parte buscando sanarme. Tomé decenas de cursos por todo el mundo y también estudié psicoanálisis junguiano en un intento por conocer el inconsciente. Poco a poco, esa búsqueda se convirtió en mi camino profesional. Hoy ayudo a personas y organizaciones a entrar en esa otra dimensión de la existencia, que es la dimensión sistémica.

En este libro encontrarás mi historia y las de otras personas a partir de constelaciones que he vivido en los últimos diez años. Aunque es imposible transmitir con palabras lo que sucede en una constelación, intentaré comunicar esas experiencias y lo que he aprendido en ellas. Los temas abarcan todo lo que nos afecta

como seres humanos, desde lo más íntimo, como es lo familiar, hasta lo más global, como son las guerras y los fenómenos políticos que impactan a la sociedad. Encontrarás también teoría que ayuda a integrar el lente sistémico en la vida, porque no es necesario asistir a un taller para comenzar a hacer pequeños movimientos que generen grandes cambios.

Este libro nace de un descubrimiento que fue, para mí, tan profundo y transformador que siento que es mi deber compartirlo. Humildemente presento mi nueva mirada de la vida, que no es más que ver el mundo como una gran constelación.