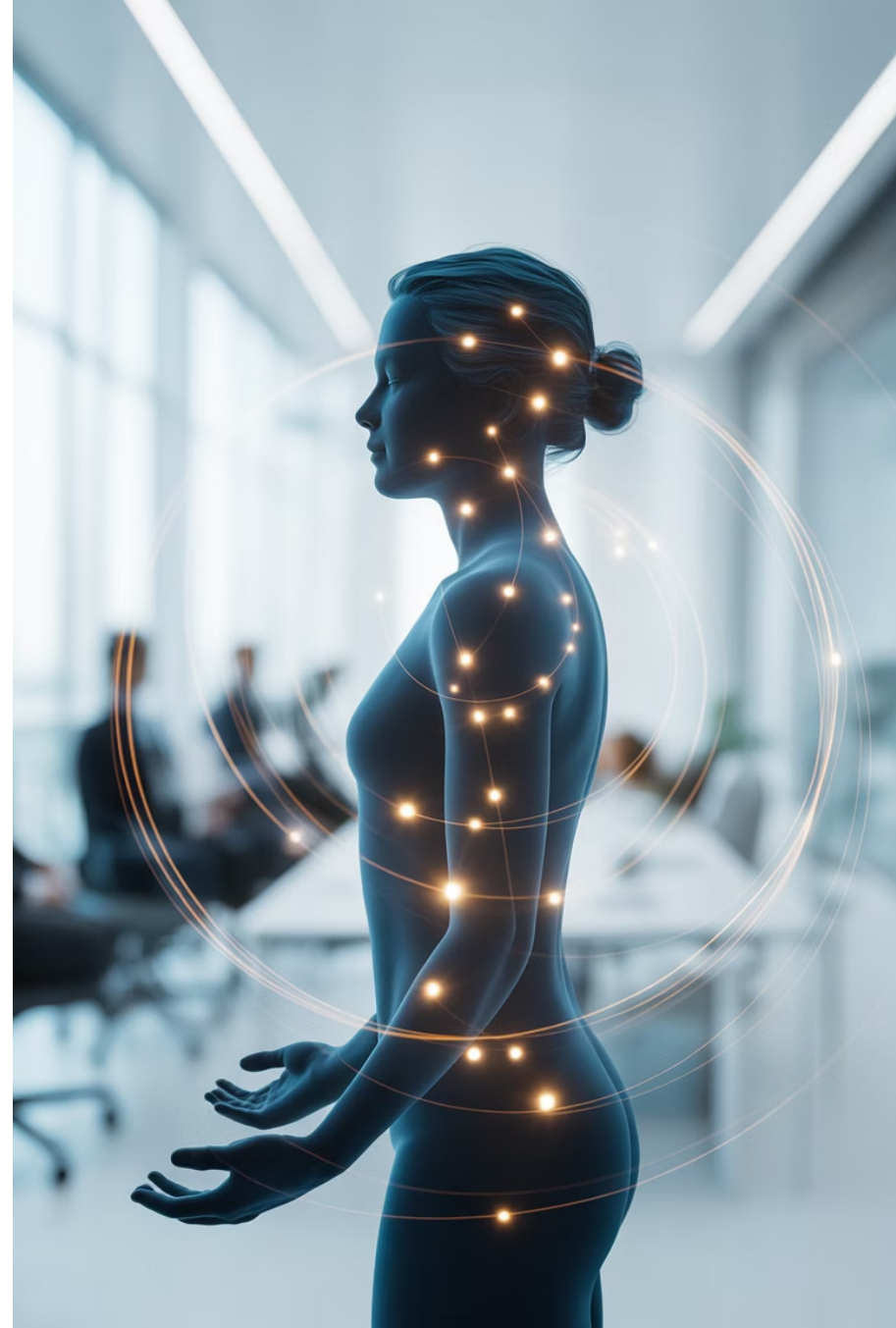


TRAUMA VII – EL CUERPO COMO BRÚJULA SISTÉMICA

No hay que investigar tanto. Hay que sentir más.



EL CUERPO COMO AYUDA PRINCIPAL EN LAS CONSTELACIONES

En constelaciones familiares, el cuerpo es el primer representante. Es el lugar donde la historia ha sido inscrita. Es también el lugar desde el que se puede comenzar a liberar.

No necesitamos saber todos los hechos. No necesitamos convertirnos en detectives del árbol genealógico. Necesitamos **sentir**, no interpretar. Estar **presentes**, no analizar.

Porque el cuerpo sabe. El cuerpo guarda. Y el cuerpo muestra.

MÁS ALLÁ DE LA MENTE: LA CONSTELACIÓN COMO EXPERIENCIA SOMÁTICA

DEL ANÁLISIS A LA EXPERIENCIA

Durante muchos años, intentamos entender el trauma desde la cabeza. Reunimos datos. Hicimos árboles genealógicos complejos. Buscamos "el acontecimiento que lo explica todo".

LA LIBERACIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO

Pero el trauma no se libera con lógica. Se libera con **presencia sentida**.

LA EXPERIENCIA ENCARNADA

La constelación no es una explicación: es una experiencia. Y la experiencia vive en el cuerpo.



EL CUERPO DEL FACILITADOR: PRESENCIA VIVA

Antes de mirar al cliente... Mírate a ti.

Facilitador, terapeuta, acompañante: Tu cuerpo también forma parte del campo. Tu presencia es lo primero que se siente.

 ¿ESTÁS RESPIRANDO?

 ¿DÓNDE ESTÁN TUS PIES?

 ¿PUEDES HABITAR TU CUERPO MIENTRAS GUÍAS?

No necesitas hacerlo perfecto. Solo estar **presente, disponible, sin juicio**. Tu propio cuerpo te va a dar pistas, si sabes escucharlo.

EL CUERPO DEL CLIENTE: LA RESPUESTA YA ESTÁ AHÍ

Cuando alguien llega a constelar, el cuerpo ya está hablando:

- Hay una rigidez en el pecho.
- Una opresión en el estómago.
- Un temblor en las piernas.

No hay que correr a interpretarlo. Solo **nombrarlo con respeto**. Darle un lugar. Y permitir que sea parte del proceso.

"Siento algo en el corazón." Ahí puede comenzar la constelación.



LOS REPRESENTANTES TAMBIÉN SIENTEN

El campo no miente. Y los representantes, cuando están presentes, **reciben información corporal precisa**.

De pronto sienten calor, frío, peso, tristeza o tensión. No porque "imaginen", sino porque **el cuerpo les está traduciendo el campo**.

Por eso no les pedimos que actúen. Les pedimos que **sientan**.

Y tú, como facilitador, no necesitas decir "lo que significa", sino ayudarles a habitar el cuerpo sin huir.

FRASES PARA INICIAR DESDE EL CUERPO

Cuando no sabes por dónde empezar, deja que el cuerpo hable. Aquí tienes frases que pueden abrir el campo sin tener toda la información:



"¿Dónde sientes el conflicto en tu cuerpo ahora?"



"Coloca tu mano donde sientas la tensión."



"Si esta parte pudiera hablar, ¿qué diría?"



"¿Puedes permitirte estar con eso... sin cambiarlo?"

Estas preguntas no buscan respuestas racionales. Buscan abrir espacio para la verdad corporal.

LO QUE SANA NO ES SABER: ES SENTIR

No buscamos "la causa". No necesitamos tener claro qué pasó en 1920. Muchas veces no hay registros. Y muchas veces **el cuerpo sabe más que los documentos.**

El cuerpo sabe dónde hubo exclusión. El cuerpo recuerda dónde faltó madre. El cuerpo se tensa si hay desorden. El cuerpo se relaja cuando algo encaja.

Siente... y verás.

EJERCICIO BREVE: VOLVER AL CUERPO ANTES DE CONSTELAR

Antes de empezar una constelación, proponte este ritual breve:

CIERRA LOS OJOS.

SIENTE TUS PIES EN LA TIERRA.

LLEVA LA ATENCIÓN A TU RESPIRACIÓN.

PREGÚNTATE:

- ¿Estoy presente?
- ¿Qué parte de mi cuerpo me necesita ahora?
- ¿Puedo estar disponible sin juicio?

Este pequeño anclaje puede cambiar toda la sesión.



CONCLUSIÓN: EL CUERPO NO ES EL PROBLEMA. ES LA GUÍA.

Dejemos de luchar contra los síntomas. Dejemos de buscar solo en la mente.

El cuerpo es nuestro mayor aliado sistémico. Guarda la memoria, pero también guarda el camino de regreso. Nos muestra con precisión lo que falta, lo que sobra, lo que duele, lo que quiere liberarse.

Y si aprendemos a escuchar sin prisa, sin juicio, sin análisis forzado... el cuerpo nos dirá exactamente lo que necesitamos saber.



EL CUERPO COMO GUÍA

"No es necesario saber todo. Es suficiente con sentir de verdad. El cuerpo ya conoce la historia. Solo espera ser escuchado... con amor."