

La falta de voluntad

Este ejercicio está diseñado para explorar las dinámicas familiares que pueden estar influyendo en la falta de voluntad. Recuerda que las constelaciones familiares son una herramienta experiencial y NO sustituyen la terapia profesional.

Preparación:

1. **Define tu intención:** Reflexiona sobre qué significa para ti la falta de voluntad. ¿En qué áreas de tu vida se manifiesta? ¿Qué emociones la acompañan? ¿Qué deseas lograr al trabajar este tema?
2. **Elige a los representantes:** Busca personas de confianza que estén dispuestas a participar en el ejercicio o selecciona objetos. Necesitarás representantes para ti, tu falta de voluntad, tu familia de origen (padre, madre, hermanos si sientes que es relevante) y quizás algún otro elemento que consideres importante (por ejemplo, un proyecto que no puedes concretar).
3. **Crea el espacio:** Busca un lugar tranquilo y amplio donde puedas hacer el ejercicio libremente y sin interrupciones

Desarrollo del ejercicio:

1. **Presentación:** Cada representante se presenta y expresa brevemente su relación con el tema de la falta de voluntad.
2. **Colocación:** Tú decides intuitivamente dónde colocar a los representantes en el espacio, guiándote por cómo sientes la energía entre ellos. No es necesario explicar tus razones.
3. **Movimiento:** Mueve los objetos (si están personas contigo, deja que caminen libres) en el espacio como lo sientas y nota las emociones que te surgen.
4. **Observación:** Tú observas el movimiento y las interacciones desde fuera, como si estuvieras viendo una película. Presta atención a las emociones que te surgen y a las dinámicas que se revelan.
5. **Cierre:** Una vez que sientes que la constelación ha llegado a su fin, agradece a los representantes por su participación y tómate un momento para integrar la experiencia.

Reflexiones posteriores:

- ¿Qué dinámicas familiares se revelaron en la constelación?
- ¿Qué emociones surgieron durante el ejercicio?
- ¿Qué mensajes o comprensiones obtuviste sobre tu falta de voluntad?
- ¿Qué pasos puedes dar para empezar a cambiar esta situación?

Ejemplo de posibles dinámicas:

- **Lealtades invisibles:** La falta de voluntad puede estar relacionada con una lealtad inconsciente hacia un miembro de la familia que también tuvo dificultades para lograr sus metas.
- **Mandatos familiares:** Puede haber una creencia familiar que dificulta la voluntad, como "no te arriesgues" o "es mejor no intentarlo".
- **Conflictos emocionales:** La falta de voluntad puede ser una forma de evitar enfrentar emociones difíciles o conflictos pendientes.

Recuerda:

- Este ejercicio es una herramienta de autoexploración y no sustituye la terapia profesional.
- Si sientes que la falta de voluntad te está afectando significativamente, busca ayuda de un terapeuta especializado en constelaciones familiares.

Espero que este ejercicio te sea útil para trabajar tu falta de voluntad.

Con cariño

Mir