

# **CONSTELACIONES FAMILIARES**



Gómez Badía, Mariana

Constelaciones familiares/ Mariana Gómez Badía. - 1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2025.

176 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1612-8

1. Autoayuda. 2. Esoterismo. I. Título.

CDD 158.1

### *Constelaciones familiares*

© Mariana Gómez Badía, 2025

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2025

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Vicky Guazzone di Passalacqua

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Arte de tapa: Estudio Cremona

Armado de interior: Claudia Solari

1ª edición: abril de 2025

ISBN: 978-950-02-1612-8

Impreso en Latingráfica, Rocamora 4161, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en abril de 2025.

Tirada: 5000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).*

MARIANA  
GÓMEZ BADÍA

**Autora  
best  
seller**

# CONSTELACIONES FAMILIARES

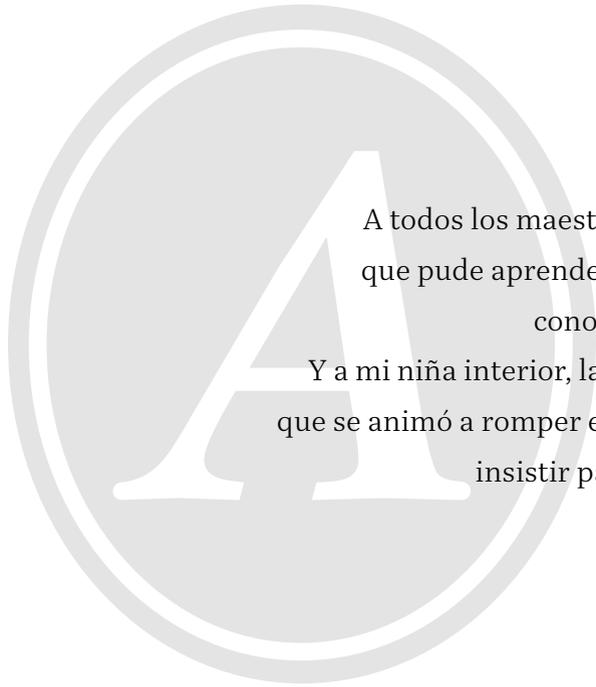
Qué son, para qué sirven  
y cómo aplicarlas para  
transformar tu vida

 **Editorial El Ateneo**



**“El ego dice: ‘Una vez que todo esté en su lugar,  
encontraré paz’. El espíritu dice: ‘Encuentra paz y  
todo caerá en su lugar’”.**

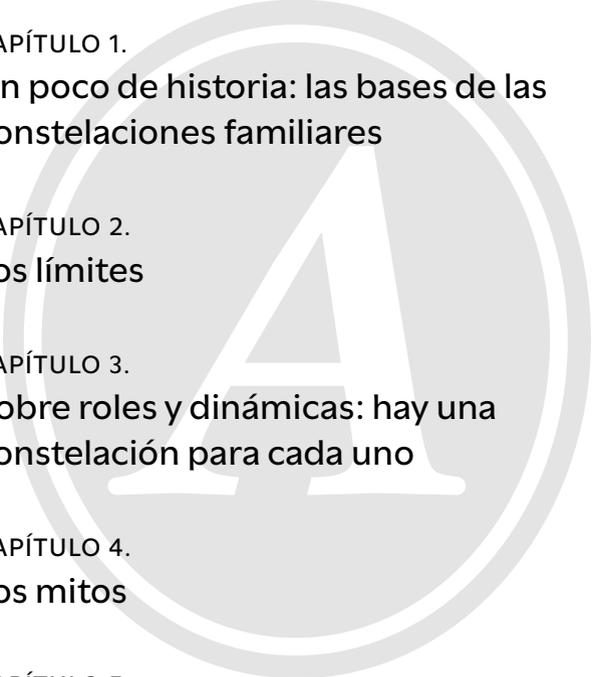
**MARIANNE WILLIAMSON**



A todos los maestros de los  
que pude aprender y tomar  
conocimiento.

Y a mi niña interior, la Mariana  
que se animó a romper el ciclo y a  
insistir para sanar.

# ÍNDICE

- 9 INTRODUCCIÓN:  
**Como un salto de fe**
- 27 CAPÍTULO 1.  
**Un poco de historia: las bases de las  
constelaciones familiares**
- 41 CAPÍTULO 2.  
**Los límites**
- 55 CAPÍTULO 3.  
**Sobre roles y dinámicas: hay una  
constelación para cada uno**
- 67 CAPÍTULO 4.  
**Los mitos**
- 81 CAPÍTULO 5.  
**La familia, el inicio de todo**
- 93 CAPÍTULO 6.  
**Una guía práctica: preguntas finales antes  
de constelar**
- 

113	<b>CAPÍTULO 7.</b> <b>El proceso, el punto de crecimiento</b>
127	<b>CAPÍTULO 8.</b> <b>El cierre</b>
137	<b>CAPÍTULO 9.</b> <b>El día después: ¿cómo evaluar la constelación?</b>
151	<b>CAPÍTULO 10.</b> <b>La noche oscura del alma</b>
165	<b>EPÍLOGO:</b> <b>Has abierto una puerta</b>
168	<b>AGRADECIMIENTOS</b>
169	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>
171	<b>ANEXO:</b> <b>Testimonios reales de personas que han constelado conmigo</b>
175	<b>SOBRE LA AUTORA</b>



## INTRODUCCIÓN

# Como un salto de fe

El costo de romper un ciclo puede ser alto. Pero la vida es muy corta como para quedarnos enredados en la incógnita de cómo se sigue después de romper con un patrón. O cómo se sigue luego de ver que no hay vuelta atrás por romper el silencio. O cómo se sigue tras haber tomado conciencia y haber visto escenarios que se escapaban de nuestros relatos de supervivencia. Algunos pensarán que la parte más desafiante del camino es “romper el ciclo”, pero yo creo que es solo el punto de partida. El verdadero desafío es reflexionar y sentir qué haremos luego de ese movimiento y cómo nos pararemos ante sus consecuencias.

Sí, todo tiene una consecuencia. Toda causa tiene su efecto. Es inevitable.

Ahora bien, lo bueno es que tienes el poder de elegir: o luchas contra la corriente o surfeas la ola. Es decir, acompaña el vaivén impredecible de la marea para mantenerte a flote.

Esta aventura de surfear la ola puede que sea algo solitaria. Debes tener en cuenta que, desde el minuto uno en que decides hacer un cambio rotundo en tu vida, muchas personas no podrán comprender ni respetar tu muda de piel. Pero no por eso debes dejar de ser fiel a ti mismo/a.

Romper ciclos o cerrarlos te pondrá frente a muchas personas que te cuestionarán. Te dirán despectivamente que “ya no eres la misma persona que eras antes”, susurrarán que “andas en cosas raras”, y hasta habrá quien te pregunte “¿por qué revolver el pasado ahora?”.

¿Y por qué no? ¿Por qué callar? ¿Qué sentido tiene mirar para otro lado? ¿Qué tiene de beneficioso perpetuar un ciclo de dolor? Hoy tenemos la posibilidad de elegir: despertar o seguir dormidos en el piloto automático de la supervivencia.

Entonces, volvemos a la pregunta del comienzo: ¿qué hacer después de iniciar un salto cuántico? Creo que lo resumiría en “tomar responsabilidad”. Asumir, desde un lugar adulto, las propuestas de la vida, incluyendo las que no esperábamos, las que no nos gustan o las que creemos injustas.

Cuando un ciclo se rompe, inevitablemente uno nuevo se abre. Cuando una puerta se cierra, una nueva nos espera. Debemos asumir que tenemos las llaves, y también las cerraduras.

## Hoy puedo contarlo

Hoy escribo este nuevo libro para mí, para ti, para sanar y resignificar una de las sombras y heridas más relevantes de mi historia. Hoy escribo para esa Mariana que en el pasado no pudo hablar y que cargó en su cuerpo y en su corazón con tanto dolor.

Hoy escribo porque muchas personas se han identificado con mi testimonio y he comprendido que todo lo que viví y lo que aprendí no fue en vano, y que parte de mi gran misión es ponerlo al servicio del mundo.

Es complejo exponer tu vida. Cuando uno cuenta su verdad, hay personas del círculo cercano que prefieren que calles o que omitas detalles, que se enojan y te hacen a un lado. El camino de la liberación también es para vínculos tóxicos y falsos.

Dicho esto, quiero comenzar situándome en mis 18 años. A esa edad, además de llegar a mi primer taller de constelaciones, algo más pasó. Quizás hoy lo pueda contar porque sigo insistiendo en mi propia sanación, sintiendo en lo más profundo de mi alma que mi historia está al servicio de algo más grande. Querido lector, querida lectora, iré en orden y te abriré mi corazón una vez más. Viajaremos juntos a ese pasado doloroso, pero a la vez revelador. Específicamente, iremos a mi adolescencia.

Tenía 18 años y muchos acontecimientos se “alinearon”. Hoy puedo afirmar que no fue mera casualidad.

Mi primer taller de constelaciones llegó a mí en un momento clave. Estaba muy enojada con todo. Con la vida, con Dios, con mi papá, con mi mamá y conmigo. No me cuidaba, no me quería, creo que ni siquiera me respetaba, pero siempre mantuve

la convicción en mis sentimientos. Siempre que pude, me di el permiso de hacer lo que sentía, aunque eso me destruyera de a poco.

Venía de pasar un verano que jamás voy a olvidar. Uno de esos que te dejan un gusto amargo y pensamientos encontrados. Habíamos ido a Uruguay, al mismo lugar de toda mi infancia, solo que ya no era esa niña pequeña. Me había enamorado de un hombre que trabajaba en el complejo vacacional. Hacía años que estaba enamorada (o al menos lo que en ese momento entendía que era amor), y para mí fue toda una sorpresa ver cómo este hombre se mostraba interesado por mí y mis 120 kilos.

En mi casa no se hablaba de sexo ni de ninguna de esas cosas, pero ya era bastante grande. Mis amigas hablaban, contaban experiencias, existía Internet, y mi curiosidad escorpiana me ayudó a ponerme en tema. Cuando estaba cerca de él, mi cuerpo experimentaba nuevas sensaciones, un poco vergonzosas pero placenteras.

No sé si es que no me hacía sentir mucha confianza o si era mi propia inseguridad, pero tenía el fantasma de ser “la de turno”. Creo que una parte mía sabía que “Juan” era, de algún modo, especial en la historia de mi vida, pero que, al mismo tiempo, no se trataría de ningún cuento de hadas ni nada estable, mucho menos algo formal. Yo tenía 18, y él, 36, aunque eso lo descubrí luego, pues me había dicho que era más chico. Yo era argentina, él, uruguayo, sin responsabilidades aparentes más que su trabajo, pero sin intenciones de cambiar nada en su vida. ¿Y por qué lo haría? ¿Por mí? Ja. Ni se me cruzaba esa idea por la mente.

Aunque tenía 18, era muy difícil llevar una vida “normal” según mi edad. Se me ponían horarios, se me imponía con quién juntarme o qué ponerme o qué planes hacer. Las reglas no eran justas y me volvían muy desigual ante mis amigas, pero no me iba a dar por vencida así nomás. Había que mentir para vivir una realidad adolescente. Y así llegó esa noche tan añorada por mí. Imagina por un momento: la gorda de 120 kilos iba camino a su primer encuentro amoroso con el hombre de su vida. Por un momento, me sentí especial. Me sentí deseada. Me sentí mirada. Me sentí linda. Me sentí mujer.

Esa noche, sobre una manta en medio del bosque, miré al cielo. Mientras escuchaba el sonido del mar de fondo, me pregunté, mirándolo fumar un cigarrillo a mi lado, si ese momento sería tan sagrado para él como lo estaba siendo para mí. Él sonreía, me tomaba la mano y hacía chistes sin sentido mientras yo me sumergía en un torbellino de dudas y sensaciones encontradas.

Llegaba la hora de volver y cumplir con las reglas, pero mi padre se había adelantado y había iniciado una especie de búsqueda militar en todo el complejo, solo porque yo no estaba con mis amigas. Me vio llegar con él y empezó mi calvario. Me tironeó del brazo y me llevó a un lugar apartado cerca del hospedaje. Era relativamente tarde, ya no había gente dando vueltas, nadie me iba a salvar. Me preguntó dónde había estado y qué había estado haciendo. Sus preguntas no fueron en un tono amigable ni mucho menos cariñoso o confiable. Me limité a decirle la verdad como pude. “Estuve con él”, y por su cara entendí que sabía a qué me refería. Me tomó del cuello. Todos sabíamos que no era un padre que se caracterizara por ser amoroso y

mucho menos compinche, pero ese instante me descolocó. Me empujó contra la pared, me dijo que era una puta, que cómo había podido hacerle eso, que seguro no había sido la primera vez. Me tiró al piso, me pateó, me escupió y me humilló como nunca nadie lo hizo en mi vida.

Solo quería que esa noche terminara. Todo mi momento personal como mujer (y sí, era mi primera vez) se había empañado por completo. Me dolía el cuerpo, la cara, el corazón, el alma. Y esa noche lo odié. Esa noche, muy enojada con Dios, le pregunté por qué se había llevado a mi mamá y no a él. Y también me enojé con mi mamá, pues ella había dejado escrito en su carta suicida que sabía que sus hijos estarían mejor con él.

¿Qué hacer ante esta situación? No sabía. Le tenía miedo. No sabía cuáles eran sus límites (¿los tenía?), tampoco entendía qué era lo que lo había hecho enojar tanto. Es decir, tenía 18 años, estaba en mis cabales y lo había elegido. Estaba informada por mis propios medios, pero eso ni siquiera le importó.

¿Por qué mi vida tenía que ser tan mierda? Eso pensaba una y otra vez en el camino de regreso en la ruta. ¿Me podía escapar? Era capaz de tirarme del auto y creo que lo supo, pues puso las trabas a todas las puertas para que nadie pudiese salir. ¿Acaso me volvería esclava de su abuso de poder? ¿Con quién podría irme a vivir? No tenía ni ahorros ni trabajo. No veía ningún panorama favorable para mí.

Esa fue la última vez que supe de Juan. Con el tiempo me di cuenta de muchas cosas, y las fantasías adolescentes se desvanecieron. Pero me había dejado algo que no iba a olvidar jamás, más allá de las consecuencias patriarcales.

A partir de ese momento, cada vez que podía me refugiaba en el alcohol y el tabaco. Por supuesto que la comida seguía siendo mi mejor aliada, pero además se le sumaron esos ingredientes. Cada vez que salía o se armaba una reunión en casa de alguna amiga, tomaba muchísimo alcohol. Alguna que otra vez llegué a quedar inconsciente o me salieron petequias en la cara de tanto vomitar.

Para los 18/19 años ya fumaba más de un atado de 20 cigarrillos por día. Ahí estaba, obesa, hipertensa, tomando alcohol y fumando cada vez que podía.

Y llegué al taller de constelaciones.

## **Mi revelación**

Ese taller fue un momento bisagra en mi vida. Fui creyendo que iba a trabajar el dolor más grande, la obesidad, y terminé reconociendo uno mucho más profundo.

Todos los participantes estábamos sentados conformando un gran círculo. Miraba los rostros de las personas, ninguno conocido, pero al mismo tiempo podía sentir que algo en común nos abrazaba y nos reunía esa tarde.

La facilitadora explicó cómo trabajaríamos. Había que tener en claro un “problema”. Y vaya si yo lo tenía: mi obesidad. La vivía como el mayor malestar de mi vida, así que enseguida alcé mi mano. Fui la primera. Me entregué a ciegas al proceso, porque jamás había presenciado una constelación.

Me senté junto a la consteladora, puse en palabras mi conflicto y me pidió que eligiera a dos personas que me representarían a mí y a mi obesidad. No entendí nada desde la mente, pero me dejé guiar y seguí la indicación. No me llevó mucho tiempo “elegir”, fue algo de verdad magnético, “tú y tú” señalé. Ambas personas se pusieron de pie siguiendo la indicación de, una vez en el medio del círculo, dejar que el cuerpo les guiara el movimiento.

Mi representante enseguida encontró un lugar y se quedó ahí parada, agachó la cabeza y empezó a llorar. Era como el llanto desconsolado de una niña.

La representante de mi obesidad dio más vueltas, “no encuentro mi lugar” decía, hasta que finalmente se posicionó por detrás de mi representante, del lado izquierdo. Se agarraba el cuello, expresaba sentir mucha angustia y necesidad de pedir perdón.

Yo, sentada ahí, al lado de la facilitadora, no entendía nada. Pero lloraba, pensando cómo podía ser que estuviera viendo mi historia.

La consteladora me miró y me preguntó muy amorosamente: “¿Perdiste a alguien cercano cuando eras chica?”. Recuerdo que dejé de llorar, respiré y la miré cuestionándome cómo podía ser que me preguntara eso si no me conocía, si yo no había hablado nada de mi mamá ni de mi infancia. Impactada. Así estaba, pero dispuesta a seguir adelante con lo que estaba pasando (y también a seguir llorando).

“Sí, mi mamá”, le contesté. Y tomé coraje y agregué: “se suicidó cuando yo tenía 9 años”.