

# constelações familiares

ESTABELEECER A ORDEM NA FAMÍLIA. ESTE É O OBJECTIVO DAS CONSTELAÇÕES FAMILIARES. PORQUE, PARA ESTARMOS BEM CONNOSCO, É PRECISO QUE TODOS OS MEMBROS DA FAMÍLIA ESTEJAM NO SEU DEVIDO LUGAR.

Texto de **Patrícia Lamúrias**

**N**a sala, estão cerca de 20 pessoas sentadas em cadeiras dispostas em círculo. No meio da roda, em pé, estão as pessoas que Anna escolheu para representar os seus pais e a si própria. Os pais, apesar de estarem lado a lado, não olham um para o outro. A representante de Anna, que estava em frente deles, afasta-se para longe. Paula Matos, a terapeuta, pergunta a cada um dos «familiares» como se sentem. «Sinto-me fraca e com vontade de me sentar», diz a mãe. «Sinto-me concentrado em alguma coisa que está à minha frente, mas não sei o que é, e ignoro tudo o resto que está à minha volta», diz o pai. «Sinto-me com vontade de sair daqui», diz a filha. As respostas deixam Anna - a verdadeira Anna - visivelmente emocionada.

O trabalho de “constelações familiares” começou a ser desenvolvido pelo alemão Bert Hellinger, há mais de 20 anos. Hellinger defende que muitos dos problemas que afectam as pessoas (físicos e mentais) têm origem em emaranhamentos familiares. «Um emaranhamento significa que alguém na família retoma e revive inconscientemente o destino de um familiar que viveu antes dele», explica o terapeuta no seu livro *Constelações Familiares*, dando um exemplo: «Se, numa família, uma criança foi dada para adopção, mesmo numa geração anterior, então um membro posterior dessa família vai comportar-se como se ele tivesse sido entregue. Sem conhecer esse emaranhamento, não poderá livrar-se dele.»

Antes de montar a sua constelação, Anna contou um pouco da história da sua vida ao grupo. «A minha família é constituída por pai, mãe e dois irmãos e estão todos na Holanda. Desde que vim para Portugal, nunca sinto que estou bem porque acho que devia estar perto da minha família. E sinto-me muito zangada com o meu pai, apesar de não saber porquê.» Paula Matos perguntou ainda pelos seus avós paternos: «Foram levados para um campo de concentração, durante a guerra, quando o meu pai era pequeno.»

Para o trabalho em constelações familiares, todos os elementos da família são importantes, estejam vivos ou mortos. Pais e irmãos têm sempre relevância, mas também podem fazer falta na constelação os tios, os avós, antigos namorados do pai ou da mãe, irmãos fora do casamento actual dos pais e até bebés que não tenham chegado a nascer. O alcance pode ir até uma ou duas gerações atrás. Por isso, enquanto decorre a

constelação, o

terapeuta sente, muitas vezes, a ausência de alguns elementos e acrescenta-os ao conjunto inicial.

Para a constelação de Anna, Paula Matos chama dois representantes para os avós paternos e um representante para as vítimas do Holocausto. A dinâmica do conjunto altera-se imediatamente. Os avós tentam aproximar-se de Anna. O pai tenta evitar que isso aconteça, impedindo, ao mesmo tempo, que a filha se aproxime da representante das vítimas. A mãe segue o pai em todos os seus movimentos. E a representante de Anna sente-se atordoada no meio da confusão.

A acção da constelação flui espontaneamente, sem hesitações, apenas com algumas subtis orientações de Paula Matos. Anna assiste a tudo, sem conseguir controlar as lágrimas.



#### QUEM É BERT HELLINGER?

Nasceu em 1925, na Alemanha. Estudou filosofia, teologia e pedagogia. Trabalhou durante 16 anos como missionário na África do Sul, voltando ao seu país de origem na década de 70 para dedicar-se à psicoterapia. Inspirando-se no trabalho de outros terapeutas criou a sua própria forma de trabalhar, dando origem às constelações familiares. Já publicou mais de 14 livros, seis deles foram traduzidos para português pela editora brasileira Cultrix: *Constelações Familiares*, *No centro sentimos leveza*, *Ordens do amor*, *Para que o amor dê certo*, *Religião, psicologia e aconselhamento espiritual* e *A simetria oculta do amor*.



#### OS REPRESENTANTES

Nem Bert Hellinger sabe explicar como é que os representantes conseguem interpretar tão bem os familiares sem nunca os terem conhecido e com tão pouca informação. «As pessoas escolhidas para representar os membros da família sentem-se como as pessoas reais assim que entram na constelação. Algumas vezes, começam a sentir até os sintomas que os membros dessa família têm, sem sequer saberem algo sobre eles. Por exemplo, uma pessoa teve uma vez um ataque epiléptico quando representou um epiléptico. Não existe uma explicação para este facto. Mas foi constatado milhares de vezes em constelações», afirma Hellinger no mesmo livro.

Para que a constelação funcione, devem ser escolhidas pessoas ao acaso, sem ter em conta parencas físicas ou de personalidade. A única coisa que deve coincidir é o sexo, embora também não seja obrigatório. Depois de nomear todos os representantes, o paciente coloca cada um na posição que acha que lhe pertence, enquanto lhe diz quem está a representar. Quando todos estão nos seus lugares, o paciente senta-se e mantém-se apenas observador até que o terapeuta o chame para substituir o seu representante.

Quando os pais estão novamente lado a lado e os avós se encontram mais afastados, Anna é chamada a substituir a sua representante na constelação. O encontro entre pais e filha

#### PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DAS CONSTELAÇÕES FAMILIARES

##### ■ Todas as pessoas têm direito a pertencer a uma família

Cada membro da família tem o mesmo direito de pertença, mesmo os que já morreram ou os que são considerados «más pessoas». Se alguma pessoa for excluída da família, isso poderá gerar problemas no sistema familiar e será preciso trazê-la de volta.

##### ■ Princípio da ordem

Na família existem lugares bem definidos para os seus membros e esses lugares devem ser respeitados. Se alguma pessoa toma um lugar que não é seu, o sistema reage.

##### ■ Equilíbrio entre dar e receber

Ninguém pode só dar, sem receber, ou receber apenas, sem dar. É necessário haver um equilíbrio para a harmonia das relações familiares.

é vivido emotivamente. A tranquilidade surge quando Anna repete as palavras sugeridas pela terapeuta: «Pais, eu devolvo-lhes o vosso sofrimento.» Uma frase que, confessa Anna, nunca teria coragem de dizer aos seus pais na vida real, mas que a fez sentir-se «muito mais leve».

A pedido de Paula Matos, junta-se ainda à constelação um representante do futuro, que é colocado em frente ao grupo, mais afastado. Anna exhibe uma expressão muito mais aliviada quando olha o futuro. Para trás, deixa os seus pais e os seus avós, que a abençoam na sua nova caminhada. «Quando os meus pais me disseram para ir e aceitar o meu futuro, foi como se visse toda a vida que tinha à minha frente. Senti paixão, liberdade, senti mesmo que estava a começar algo novo», afirma.

### OS EXCLUÍDOS

No final de uma sessão de constelações familiares, os pacientes sentem-se quase sempre bastante aliviados e, muitas vezes, surpreendidos. Raramente desconfiavam que a causa do seu problema estava relacionada com um emaranhamento familiar. São vários os problemas que podem ter indicação para constelações familiares: «Podem ajudar em casos de distúrbios de ordem psicológica, psicoses, problemas de relacionamento entre casais, doença, anorexia, etc.», enumera Madalena Moreira, psicoterapeuta com formação em constelações familiares.

«Por exemplo, uma pessoa pode estar doente porque está identificada com um tio que foi rejeitado pela família», clarifica a psicoterapeuta, para depois explicar as bases do trabalho: «Todos os elementos do sistema estão em contacto com o inconsciente desse sistema, que é onde está a informação sobre essa família. Se existe um problema, é normal que uma pessoa, geralmente uma criança, capte essa informação e tome para si a resolução do problema. Só que a resolução do problema é trazer para o sistema a pessoa que falta e a criança faz isso comportando-se como ela, sofrendo como ela». Madalena Moreira garante que, mesmo que o paciente não identifique o elemento que tenha sido afastado, é fácil para o terapeuta descobrir a peça que falta na constelação. Ao trazê-la para o grupo, tudo volta ao seu lugar.

«Muitas pessoas fazem terapia durante vários anos e não vêem resultados palpáveis, pois o que está em jogo não é um problema directo dessa pessoa, mas sim de outra com quem está identificada», acrescenta ainda a psicoterapeuta.

### CONSTELAÇÕES ORGANIZACIONAIS

Baseando-se no trabalho de Bert Hellinger com constelações familiares, Gunthard Weber começou a fazer algumas experiências com empresas em 1995, alcançando bons resultados. Os princípios são muito semelhantes aos das constelações familiares, mas existem diferenças substanciais no trabalho, principalmente porque pertencer a uma organização é uma escolha e é temporária, enquanto pertencer a uma família é para sempre e não é opcional. Menos emocionais e com uma linguagem específica, as constelações organizacionais não são a solução em si, mas mostram o caminho para a solução do problema.



### TUDO NO LUGAR

Também Anna procurava há muito tempo encontrar a paz dentro de si. «Quería conseguir dar amor sem ter medo de ser rejeitada e queria deixar de sentir toda esta agressividade dentro de mim», desabafa. Depois de devolver o sofrimento aos pais e de ver os avós no seu lugar, tudo ficou mais claro. «Sinto-me muito mais aliviada, mais confiante, com mais luz na minha vida.» Falar com os pais ao telefone, conta Anna, deixou de ser um momento de tensão e o contacto com outras pessoas tornou-se mais fácil. «Já não tenho medo de mostrar a minha raiva, nem de ser rejeitada. Aceito que há sofrimento, mas lido melhor com esse sentimento, porque é o meu sofrimento, e não o dos meus pais.»

A identificação com as pessoas que representaram os elementos da sua família não podia ser maior: «Tudo o que eles diziam parecia exactamente saído da boca das pessoas que estavam a substituir. Foi inacreditável! E quando me vi rodeada pelos meus pais e avós percebi que era isso que sentia: estavam todos à minha volta, mas eu não conseguia contactar com ninguém e não conseguia sair desse lugar», analisa.

Na sua tentativa de descoberta interior, Anna já tinha experimentado várias terapias alternativas. Na Holanda, chegou até a fazer um workshop de constelações familiares, mas sem bons resultados: «Acho que ainda não estava preparada para largar o sofrimento.

Às vezes, achamos que queremos acabar com o sofrimento mas, no fundo, estamos agarrados a ele e precisamos dele. Agora, senti que estava mesmo preparada para me libertar.» Desta vez, o resultado foi o esperado: «Sinto-me mais livre e, principalmente, sinto que está tudo no lugar.» ■



### CONTACTOS:

Paula Matos (Espaço Psi): 21 457 24 14  
Madalena Moreira: 21 314 62 74