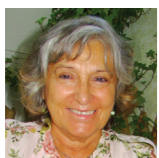




CONSTELAÇÕES SISTÉMICAS NA VERTENTE FAMILIAR

A saúde é mais do que o bem-estar físico ou mental – ela inclui também a dimensão psicossocial do Homem. Quando nos sentimos e mantemos constrangidos na forma como nos relacionamos com os outros, o corpo acaba por refletir esse mal-estar na forma de “doença”. É um processo inexorável e essa expressão é apenas uma questão de tempo.



Por Isabel Gonçalves

M.CSH.

International Life & Family Coach

Formadora (cursos e workshops de meditação e desenvolvimento pessoal e humano)

Autora do livro Rumo à Minha Plenitude

www.harmonizando.com | Tel. 964 480 280

A área das designadas “constelações sistémicas” ocupa-se em ajudar a compreender e tratar a relação entre as partes de um todo – de um indivíduo – e entre ele e os elementos do seu grupo ou comunidade de pertença, entre os quais a própria família. Como pode um órgão funcionar autonomamente e realizar de forma natural e satisfatória as suas funções se não enquadrado num sistema maior de que faz parte integrante? O Homem é, por natureza, um ser gregário (social): ele emerge num grupo e, por direito próprio, pertence-lhe. Ao pertencer, isto é, tornar-se parte dele, o seu direito à inclusão e ao reconhecimento são inegáveis. A este direito associam-se princípios fundamentais inerentes, nomeadamente o direito a ocupar e simultaneamente a respeitar a ordem natural dos elementos presentes e, na sua interação com estes, beneficiar e garantir o fluxo da vida de forma partilhada e equilibrada entre dar e receber. Estes princípios – Pertença, Ordem e Equilíbrio – manifestam-se de forma natural e espontânea em todos os agrupamentos ou sistemas organizados nas diferentes dimensões, reinos ou classes sociais.

Quando estes princípios não são respeitados manifestam-se em formas distorcidas nas relações entre as partes.

As Constelações Sistémicas permitem esclarecer e melhorar substancialmente problemas repetitivos (padrões) na área das relações humanas em várias esferas. Elas têm um vasto leque de aplicações práticas assumindo também diferentes designações consoante o método se aplique à melhoria das relações familiares (Constelações Familiares), dos problemas interpessoais ou interdepartamentais em empresas e organizações (Constelações Organizacionais) e para tratar disfunções associadas ao ambiente educacional (Pedagogia Sistémica).

O método também está já a ser usado com sucesso em alguns países em contexto judicial (particularmente em sessões de mediação de conflitos) e na investigação em saúde (sobretudo na observação comportamental do desenvolvimento celular na área da Microbiologia).

No caso da “Constelação Familiar” ela pode ser considerada um processo terapêutico que se inscreve no âmbito das abordagens de natureza transpessoal em que se observa o problema sob o ângulo de um teatro dinâmico. Este método foi desenvolvido por Bert Hellinger (psicoterapeuta alemão) a partir de técnicas baseadas na exploração dos conteúdos e enredos dramáticos dos relacionamentos – nomeadamente o psicodrama e o sociodrama (consoante a área de aplicação da ferramenta se foque no indivíduo ou no seu contexto grupal).

Segundo Hellinger, existem nas famílias e nos grupos de pertença padrões comportamentais disfuncionais e emaranhamentos inconscientes repetidos – que ele considera desequilíbrios no que designa de “ordens do amor” e a que atrás referi como princípios naturais da existência. Hellinger observou durante muito tempo o comportamento quer de tribos africanas na sua expressão mais tradicional quer de comunidades atuais no nosso mundo ocidental, tendo chegado às mesmas conclusões: Existem forças naturais arcaicas, dinâmicas e interarticuladas que atuam nas famílias, grupos ou sistemas organizados com base em três princípios que norteiam os direitos humanos naturais de cada indivíduo dentro do grupo:

- 1 - o direito de pertencer ao grupo ou clã (Pertença)
- 2 - o direito de equilíbrio entre o dar e o receber nos relacionamentos (Equilíbrio)
- 3 - o direito de observar e manter a ordem cronológica dentro do grupo ou clã (Hierarquia)



Percebe-se a desordem dessas forças sob a forma de sofrimento e doença ou, pelo contrário, observa-se o seu fluxo harmonioso na sensação de se estar geralmente bem consigo mesmo e com o mundo que o rodeia. O que se entende como um problema pessoal (a árvore) na realidade não é mais do que um problema do grupo (a floresta). Ao tratar a floresta trata-se igualmente a árvore e vice-versa. E normalmente as pessoas não têm consciência que os padrões de atuação que adotam são os que determinam a atuação dos elementos da família e que os modelos observados e experienciados (mesmo que inconscientemente) são os que tendem a reproduzir-se eternamente até serem compreendidos e “curados”. Só a compreensão e a aceitação são capazes de gerar a motivação para a mudança. As constelações familiares permitem perceber o outro, as conexões existentes e os padrões comuns relacionais. E a cura está na integração consciente e transformação desse padrão. “Eu vejo-te, eu honro-te, mas quero fazer diferente continuando a amar-te” – permite quebrar um elo da cadeia e reorientá-lo para algo mais satisfatório, sem, contudo, perder a ligação à rede – nutrido-a então com um reforçado sentido de pertença, ordem e equilíbrio. “Curar-se” é curar o padrão da família que inclui não apenas os ancestrais, mas igualmente os descendentes enquanto gerações vindouras e tendencialmente reprodutoras dos modelos observados e forças remotas.

As constelações, enquanto método terapêutico, pressupõem um facilitador (terapeuta ou constelador), o designado cliente e um grupo de pessoas, estranho ao problema, que representam papéis dos membros da família ou do grupo

em questão e que estão ausentes desta sessão terapêutica em grupo. Também podem ser desenvolvidas em ambiente privado, nomeadamente em atendimento individual em consultório, recorrendo-se neste caso a figuras representativas dessa realidade – bonecos ou outros elementos pré-definidos. Este é o método a que geralmente recorro nas sessões privadas.

O processo desenrola-se assim: A pessoa coloca um tema “problemático” a ser trabalhado e seleciona as figuras à sua disposição que coloca numa mesa onde decorre o “cenário”; o posicionamento e as dinâmicas que se estabelecem entre elas, através de um processo dissociativo e sob a orientação do facilitador, permitem de forma simples e rápida: 1º) entender o “emaranhado”, o padrão repetido, a raiz

do problema; 2º) ter uma perceção clara do caminho a seguir ou decisão a tomar; 3º) ensaiar as ações a desenvolver. Sendo uma abordagem transpessoal, a linguagem e interpretação são intuitivas e imediatas.

Geralmente numa única sessão, e com uma intervenção discreta do Constelador, é possível compreender-se claramente a situação e tudo o que ela encerra, e motivar alteração de comportamentos ou apoiar novas decisões. Este método é um poderoso auxiliar na escolha de vocações e profissões e um instrumento potente na tomada de decisão.

Pode ver informação mais detalhada e instruções simples para a utilização deste método no meu livro Rumo à Minha Plenitude. |

"APRENDE A TRANSFORMAR A TUA VIDA"
Um workshop HYL® em regime de Retiro (com ou sem alojamento)
Carcavelos, 2 e 3 Outubro 2021



Coord: Isabel Gonçalves
Inscrições:
www.harmonizando.com
Tlm: 964480280