

# Constelações Familiares

DESCUBRA OS PADRÕES INVISÍVEIS  
QUE BLOQUEIAM A SUA VIDA  
E APRENDA A LIBERTAR-SE



**GABRIELE POLICARDO**

Especialista em Constelações Familiares e Sistêmicas

nascente

*Aos meus pais, aos meus Mestres e aos desfavorecidos*

# Índice

Introdução .....	11
<b>1. O que são as constelações</b> .....	21
<i>Quem inventou as constelações?</i> .....	21
<i>Rumo às constelações modernas</i> .....	28
<i>Como funciona uma constelação</i> .....	31
<i>As imagens interiores</i> .....	33
<i>Quem vive dentro de nós, conosco?</i> .....	34
<i>Os representantes, ontem e hoje</i> .....	36
<i>O facilitador</i> .....	41
<i>Os níveis em que as constelações espirituais operam</i> .....	45
<b>2. Campo, ordens, consciência</b> .....	59
<i>O campo morfogenético</i> .....	59
<i>A ressonância mórfica</i> .....	61
<i>A conservação da memória e da informação</i> .....	65
<i>Emaranhamento e tarefas</i> .....	69
<i>As Ordens do Amor</i> .....	72
<i>O primeiro nível: a consciência pessoal</i> .....	78
<i>O segundo nível: a consciência coletiva</i> .....	85
<i>O terceiro nível: a consciência espiritual</i> .....	88
<i>Quem pertence à família?</i> .....	89
<i>Exemplo de uma constelação espiritual</i> .....	93

<b>3. Do nascimento ao mundo</b> .....	101
<i>Diz-me como nasceste, dir-te-ei quem és</i> .....	101
<i>O início... ou o fim de uma viagem?</i> .....	103
<i>Cenário de nascimento e constelações</i> .....	106
<i>Irmãos não nascidos e gémeos desaparecidos</i> .....	107
<i>As diferenças entre gémeos sobreviventes e filhos substitutos</i> ...	109
<i>Van Gogh e Dalí</i> .....	112
<i>Como reconhecer um gémeo sobrevivente</i> .....	115
<i>William e Harry</i> .....	118
<i>Os cinco passos na integração do gémeo desaparecido</i> .....	120
<i>Fertilização assistida</i> .....	123
<i>Um duplo desafio</i> .....	126
<b>4. Mãe, a chave de todas as relações</b> .....	129
<i>O movimento rumo ao sucesso</i> .....	129
<i>A mãe no corpo</i> .....	131
<i>Sem mãe, não há felicidade</i> .....	133
<i>Filhinho da mamã, queridinha do papá</i> .....	135
<i>Os sinais da ausência da mãe</i> .....	137
<b>5. Pai, a porta da conquista</b> .....	141
<i>Abraçar o vazio</i> .....	141
<i>A ausência do pai</i> .....	145
<i>Iluminar os filhos</i> .....	148
<i>A importância do pai</i> .....	151
<i>Cuidado com o lobo</i> .....	153
<i>O mito de Édipo</i> .....	155
<i>Os sinais da ausência do pai</i> .....	161
<i>Sobre tatuagens</i> .....	165
<b>6. As Bioconstelações</b> .....	169
<i>O sintoma como relação suspensa</i> .....	169
<i>Memória recalçada</i> .....	171

<i>As alergias são pessoas</i> .....	174
<i>Constelações familiares e Bioconstelações</i> .....	176
<i>Saúde e doença</i> .....	179
<i>Não existe etiologia desconhecida</i> .....	180
<i>O mito de Têlêfo</i> .....	182
<i>Algumas definições de sintoma</i> .....	184
<i>Uma linguagem nova para um mundo novo</i> .....	188
<i>Os medicamentos e as curas</i> .....	190
<i>Alguns casos de estudo</i> .....	192
<i>A consciência e os três movimentos do «doente»</i> .....	196
<i>É normal sentir-se mal após as constelações?</i> .....	200
<i>Mente de ouro, saúde de ouro</i> .....	201
<i>O que significa amor cego?</i> .....	203
<i>As ordens de ajuda ao «doente»</i> .....	204
<i>Cada sintoma é uma história de amor</i> .....	211
<i>O sintoma é um holograma</i> .....	211
<i>Meditações</i> .....	213
<i>Meditação sobre a mãe</i> .....	215
<i>Meditação sobre o pai</i> .....	217
<i>Meditação sobre o sintoma</i> .....	219
<i>Testemunhos</i> .....	223
<i>Bibliografia</i> .....	237

## Introdução

Nos últimos anos, as constelações familiares chegaram ao grande público graças ao florescimento de cursos, formações, seminários e, sobretudo, após a bem-sucedida série turca *Outra Vida*, que pela primeira vez levou para o ecrã os elementos fundamentais deste método: o círculo de participantes, o facilitador, os representantes, os «movimentos do espírito», a sobreposição de temas e experiências que, transmitidos pelas gerações anteriores, influenciam a nossa vida atual. Por isso, inconscientemente, estamos a lidar com «outras existências em nós», como sugere o título da série. O seu sucesso internacional é uma confirmação do interesse cada vez mais generalizado e irreprimível pelas constelações e do seu crescimento exponencial.

Nos primeiros anos, as constelações familiares eram consideradas uma forma de psicoterapia: os participantes originais pensavam que este método tinha o poder de resolver diretamente problemas pessoais, conflitos familiares e mesmo situações de desconforto, bem como sintomas e patologias.

Só hoje, após uma longa evolução, compreendemos por fim a essência deste caminho: as verdadeiras constelações não operam diretamente sobre os problemas, mas sobre a *consciência*, transformando o estado interior do indivíduo e ultrapassando a esfera da consciência particular. É esta *deslocação*, esta profunda transformação na consciência, que desencadeia

processos de grande importância na vida de cada indivíduo, influenciando vários domínios. Nesta perspectiva, podemos falar de um caminho de crescimento pessoal, compreensão e evolução interior.

Não se pode falar de constelações sem fazer referência a Bert Hellinger, que as desenvolveu nos últimos trinta anos. Com os seus estudos e ensinamentos sobre as Ordens do Amor e os níveis de consciência, Hellinger deu às constelações uma dimensão espiritual e humana, distinguindo-as claramente das terapias tradicionais. Por esta razão, não devem ser entendidas como uma terapia, mas como uma *ajuda à vida*, um apoio ao espírito da pessoa, num plano que não interfere com os percursos terapêuticos e que não os substitui.

Em primeiro lugar, é importante esclarecer a expressão «constelações familiares». Hoje frequentemente designadas por «espirituais», em virtude da sua evolução no sentido do espírito, não têm nada que ver com as estrelas, a astrologia ou as constelações celestes. Como em várias línguas, a designação deriva de uma tradução fonética do alemão *Familienaufstellung*.<sup>1</sup>

Em muitas páginas de Sigmund Freud já se encontram reflexões sobre a influência da família na psique do indivíduo, mas é com Carl Gustav Jung que surge o conceito de «constelação familiar», num sentido semelhante àquele a que nos referimos atualmente. As emoções, as ações, os recalcamientos, os traumas e as experiências de uma família constituem um património comum que influencia cada membro, independentemente das distâncias geográficas e das épocas.

---

<sup>1</sup> Há alguns anos, juntamente com Christina Niederkofler, organizadora da formação em constelações originais Hellinger®, em Itália, e amiga pessoal de Bert Hellinger, e Reinhold Ferrari, tradutor oficial, tentámos encontrar uma tradução mais adequada para o termo original alemão. No entanto, chegámos à conclusão de que nem mesmo uma tradução literal como «representações familiares» poderia enriquecer a experiência e o campo de consciência das constelações.

Em 1965, num livro intitulado *Familienkonstellationen. Ihr Einfluss auf den Menschen* [Constelações Familiares. O seu efeito nas pessoas], o psicólogo austríaco Walter Toman introduziu uma variante do termo, mais próxima da tradução moderna, mas muito distante do conteúdo atual das constelações espirituais, que podem ser definidas como representações no espaço, guiadas por uma perceção subtil, capazes de trazer à luz os laços invisíveis que operam nos destinos individuais dentro da família.

Tomei conhecimento do teor destas constelações espirituais, que defino como «a arte do invisível ao serviço da paz», diretamente de Bert Hellinger, psicólogo e teólogo alemão considerado o fundador das constelações modernas. Aproximei-me deste mundo após um longo período de pesquisas, fracassos e de uma deambulação inconclusiva. Quando o encontrei, esse vaguear cessou. Para mim, houve uma vida *antes* e uma vida *depois* de Hellinger. Assim é com os grandes mestres, e Bert, sem dúvida, foi um deles.

Acredito que o mesmo aconteceu com milhares de outras pessoas: descobrir nas constelações não apenas uma ferramenta de ajuda e crescimento, mas uma verdadeira revolução na maneira de conceber e ver a vida, as relações, os pais e os próprios acontecimentos que experienciamos. Como se um fio invisível começasse a brilhar contra a luz, nas infinitas tramas da existência, revelando o sentido profundo de todas as coisas e mostrando que tudo está conectado. Somos como estrelas de um firmamento interdependente, no qual cada um influencia, voluntariamente ou não, os outros e, por sua vez, é influenciado por eles. E somos, acima de tudo, o *produto* daqueles que nos precederam. E, como dizia Walt Whitman, contemos multidões.

Este caminho, como veremos, reúne a herança das tradições sapienciais mais antigas, que colocam o homem no centro de um sistema integrado de dimensões, mitos e arquétipos e, ao mesmo tempo, liga-se aos estudos de pensadores e cientistas modernos.

Aquilo que hoje definimos como «constelações familiares» tem raízes antigas, que se aprofundam na experiência de um passado humano milenar.

Este método trouxe de volta à ribalta as representações no espaço, mas essa interpretação limitou o vasto e profundo potencial que surge quando duas ou mais pessoas se relacionam num *campo* de consciência partilhado.

Como veremos, ambas as palavras que as definem, de alguma forma, resumem o significado desta prática, e já o termo «familiares» merece alguma reflexão. É verdade que cada um de nós vem de uma família e que as principais dinâmicas da nossa vida têm origem, evoluem e são transmitidas neste contexto. No entanto, como seres humanos, pertencemos a múltiplos sistemas, visíveis e invisíveis, que igualmente nos influenciam. Para simplificar, poderíamos dizer que as constelações familiares são a arte de trazer à consciência e tornar visíveis alguns aspetos das infinitas estruturas e influências que orientam, determinam e condicionam as nossas vidas.

É possível explicar as constelações espirituais, além de vivê-las em primeira pessoa? E, se sim, elas podem ser ensinadas e transmitidas como um conhecimento? Estas perguntas situam-se no centro da viagem que estamos prestes a empreender juntos.

Há alguns anos, durante um seminário internacional de formação sobre constelações familiares e sistémicas, Bert Hellinger relatou um momento muito importante da sua vida. Vários anos antes, fizera uma pergunta à sua parte mais profunda, ao seu Eu: queria conhecer a estrutura da consciência, nos seus múltiplos aspetos e níveis. Depois de formular essa pergunta, ficou à espera da resposta, e essa espera durou seis anos. Só então Hellinger alcançou uma visão clara da consciência, articulada em três níveis — pessoal, coletivo e espiritual — e pôde então partilhar essa compreensão connosco, alunos e investigadores.

Para ele, era muito importante sublinhar o valor, o peso, a importância dessa espera: seis anos.

Como acontece sempre com os grandes mestres, o episódio narrado era em si mesmo um ensinamento: representava *a atitude meditativa*, que Hellinger definia como «mente espiritual». Nesse sentido, as constelações não são apenas a arte de tornar visível parte do mundo invisível mas também uma forma de *meditação partilhada*, um voltar-se para dentro, deslocando os sentidos que normalmente se dispersam em objetos externos para observar o que acontece no interior de nós. Neste processo, o ser humano abandona por completo o individualismo e isolamento possíveis, para reconhecer que está imerso numa *rede de relações* infinita e intrincada, presentes, passadas e futuras, as quais operam em muitas dimensões.

Veremos também o que se entende por Bioconstelações e procuraremos compreender que mesmo os sintomas físicos não passam de *relações suspensas*, a serem exploradas e resolvidas. Aqui entram em jogo a atitude interior, a responsabilidade pessoal e a intenção: a disciplina do espírito e o deixar-se conduzir são condições essenciais para a compreensão das constelações e, eventualmente, para a prática individual, como recurso psicológico, pesquisa pessoal e serviço aos outros.

Em primeiro lugar, as constelações são um trabalho sistemático, vasto e, por vezes, extremamente doloroso sobre o próprio. Ora, como afirmava Hellinger: «Todo o progresso nos nossos pensamentos e ações é impedido pela nossa consciência, a menos que crescamos para além dela, guiados por uma consciência diferente que nos conduz para fora da pertença ao grupo de origem, para dentro de uma consciência universal que excede as nossas diferenciações comuns entre o bem e o mal, o certo e o errado.»

É necessário, com efeito, explorar em profundidade a dimensão das constelações e remover todas as camadas pessoais e sistêmicas de sofrimento, traumas, separações, guerras, conflitos,

abandono e barreiras erguidas pelas várias formas de consciência. O objetivo é alcançar a transparência e integridade máximas, com a consciência de que este trabalho sobre si mesmo é um percurso infinito.

A experiência direta demonstra como as constelações, de forma mais rápida e eficaz do que outros caminhos tradicionais, dissolvem a névoa interior, libertando uma força inesperada e uma lucidez surpreendente, o que nos permite escolher outros sentidos na vida e acalmar as perturbações internas e os conflitos.

Em 2007, durante um encontro em Bolzano, Bert Hellinger expressou esta visão da seguinte forma:

«Basicamente, tudo o que experimentei através das constelações familiares remete para uma orientação espiritual. Por isso, ninguém pode imitar ou aprender as constelações familiares sem também ser conduzido.

Percebi isso há algum tempo, quando me perguntei: “Como é possível que apenas algumas das pessoas que se iniciaram comigo nas constelações familiares sejam capazes de as transmitir a outros?”

O caminho espiritual que me conduziu a estas intuições designa-se, em filosofia, por *caminho fenomenológico*. Estas intuições não são adquiridas ou obtidas através de um esforço pessoal. Estas intuições são oferecidas, e recebê-las requer um “esvaziamento” total da nossa parte.»

A arte de ajudar outrem através das constelações é, portanto, uma arte do esvaziamento, da percepção e de saber recuar no momento certo. É a arte de observar sem julgar, criando um espaço onde o amor sistémico e transpessoal pode manifestar-se e mover-se livremente. Neste processo, o facilitador-observador deve saber dar um passo atrás, para que outras forças possam assumir o comando e guiar o fluxo.

Na minha opinião, esta é a revolução que Bert Hellinger trouxe ao mundo, desenvolvendo as constelações familiares, que, com o tempo, evoluíram para *espirituais* e, como ele mesmo lhes chamava, *puras* e até *místicas*. Às vezes, definia-as como *mediúnicas*, entendendo que cada pessoa, no ato de representar, se torna um meio em conexão com um campo de informação infinito.

A imagem tradicional do bom terapeuta que interpreta, mexe e dirige dá lugar a uma nova figura, muito mais ampla e conectada: o observador *sem intenção* que simplesmente permite que os representantes e o campo ajam por conta própria. Em seguida, este retira-se e «esquece» a pessoa que acabou de ajudar, sem criar dependências ou laços de poder.

Trata-se de um exercício de distanciamento participativo, de presença total e de ausência, muito delicado de incorporar, porque essa atitude deve ser aplicada não só no trabalho com os outros, mas também na própria vida quotidiana. É algo que lembra o famoso verso de Rilke, poeta muito amado por Hellinger: «A vida tem sempre razão.»<sup>2</sup> Da mesma forma, também a constelação tem sempre razão.

Do ponto de vista científico, as constelações já não podem ser consideradas psicoterapia ou uma prática de ajuda convencional. Não são uma «forma de espiritualidade» ou um percurso: expandiram-se até regressarem à dimensão mística dos antigos «homens da medicina», que desde os primórdios dos tempos contemplavam uma natureza humana sincrética e interdependente, valendo-se de *representações no espaço*, como danças e rituais, para deixar emergir imagens sobre mitos, símbolos, laços inconscientes e coletivos, com um efeito catártico e curativo.

As constelações pertencem desde sempre ao ser humano, sob diversas formas. São arte, representação, introspeção e,

---

<sup>2</sup> Rainer Maria Rilke, *Lettere a un giovane poeta — Lettere a una giovane signora — Su Dio*, Adelphi, 1980.

acima de tudo, relação. Uma viagem interior na qual emergem correspondências, identificações, segredos, repressões, repetições, movimentos interrompidos, substituições e muitos outros fenómenos que povoam a trama infinita da nossa consciência.

Há alguns anos, Christina Niederkofler escreveu-nos, a nós, formados em constelações, um pensamento profundo:

«A maneira e a atitude interior de Bert, o seu estado interior habitual de estar presente e enfrentar tudo na vida, e também as constelações, eram, na minha opinião, um estado semimeditativo, um lugar de paz e calma interior.

Ele dizia que, se saísse desse estado, todas as suas dores e males piorariam muito. Esse estado tornara-se a sua (segunda?) natureza e mantinha-o vinte e quatro horas por dia.

A partir desse espaço interior em conexão com o Todo, lidava com as constelações, o tempo inteiro. Explicava: “Tens de te esvaziar completamente e de entrar no vazio interior total, no nada, no vazio absoluto. Nesse estado, podes esperar tudo aquilo que for ao teu encontro, percebê-lo como um fenómeno no campo ou como um sentimento interior. Assim, dás um passo após o outro, apenas um passo após o outro. E, quando nada mais te alcançar, interrompes a constelação e confias que essa foi a experiência que o paciente precisava de ter.”

O Bert, por assim dizer, movia-se sob os ditames do Espírito, observando o que se manifestava no campo como fenómeno ou dentro de si mesmo enquanto intuição ou sensação forte. Nisto, o Bert falava das constelações do espírito. E, por isso, o Bert precisava de pouca informação do paciente e de poucas palavras. As *constelações autênticas* decorrem quase em silêncio, com a máxima concentração voltada para a fenomenologia e para o sentir interior. Oferecem-se como um grande “sim” ao Todo, sem querer mudar nada ou acrescentar alguma coisa.»

Estas são as constelações que assimilei nos últimos anos de vida de Hellinger, na fase mais luminosa e significativa da formação oferecida pela sua escola.

Tal como as recebi, com atenção sagrada, grande respeito e amor, agora partilho-as consigo, neste manual prático que irá guiá-lo pela alma deste caminho profundo. O objetivo é conhecê-las por dentro, explorá-las, entrar em sintonia com elas, para que um dia possamos vivenciá-las diretamente no campo. Com o olhar voltado para o futuro e protegidos pela grandeza dos mestres que nos mostraram o caminho, assim como pelo amor de todos os nossos antepassados, mesmo os que foram esquecidos, que talvez regressem através de nós.

Com amor.

# 1

## O que são as constelações

### QUEM INVENTOU AS CONSTELAÇÕES?

O caminho espiritual consiste na tendência para rumar à liberdade.

Liberdade em relação às coisas, a tudo o que ocupa a nossa cabeça e o nosso espírito, aos nossos rancores, aos nossos arrependimentos, aos nossos sofrimentos. E essa liberdade maravilhosa, só podemos encontrá-la no momento presente.

THICH NHAT HANH

Imagine um casal que chega atrasado ao teatro, ainda envolvido numa discussão sobre as questões habituais do dia a dia. Ofegantes, ocupam os seus lugares na sala já às escuras, entre os murmúrios que pontuam o silêncio à espera do início. Ela, cansada e impaciente, repete pela milésima vez: «Tenho de fazer tudo sozinha, tu não fazes o suficiente!»

O espetáculo começa. De repente, algo inesperado acontece: o drama no palco começa a envolvê-los, despertando um sentimento profundo e desconhecido em ambos. Uma atriz, dirigindo-se ao marido na ficção da peça, exclama: «Tenho de fazer tudo sozinha, o mesmo destino infeliz da minha mãe, quando o meu pai desapareceu na guerra!»

Essa frase atinge a mulher como um soco, que a faz explodir em pranto. A barreira entre ficção e realidade foi dissolvida, e a história representada tocou em cordas ocultas e inesperadas.

Ele também se sente envolvido, mas nenhum dos dois consegue compreender racionalmente o que se passou. Após o espetáculo, no silêncio do carro, enquanto voltam para casa, ela pergunta-se: «Porque estava eu a chorar? Aquilo não tem nada que ver comigo. O meu pai está vivo e de boa saúde!»

Naquela noite, num sonho, encontra-se diante de um soldado que reconhece instintivamente como sendo o seu avô, aquele que nunca conheceu, desaparecido na guerra muitos anos antes de ela nascer, deixando a avó sozinha com os filhos pequenos para criar, entre eles o pai dela. Ao acordar, aquela estranha raiva e frustração destrutiva atenuaram-se e, olhando para o marido, percebeu que se sentia diferente, como se o estivesse a ver pela primeira vez.

Aquilo que aconteceu no teatro é uma constelação.

Embora não se tratasse de um seminário ou de um grupo conduzido por um guia, o efeito foi semelhante. Uma constelação não é mais do que um sonho acordado, uma *representação no espaço* que permite que partes profundas e enterradas da nossa história familiar venham à tona, libertando-nos da pressão inconsciente de ter de, de alguma forma, repetir, resolver e concluir o que ficou interrompido antes de nós. Carl Gustav Jung explica-o muito bem em *Memórias, Sonhos, Reflexões*:

«Enquanto trabalhava na minha árvore genealógica, percebi a estranha comunidade de destino que me liga aos meus antepassados. Tenho a forte sensação de estar sob a influência de coisas ou problemas que ficaram por resolver ou sem resposta por parte dos meus pais, avós e antepassados. Parece-me que muitas vezes existe numa família um karma pessoal que se transmite de pais para filhos. Sempre achei que também tinha

de responder a perguntas que o destino já havia feito aos meus antepassados e para as quais não fora possível encontrar respostas ou mesmo que tinha de resolver ou simplesmente continuar a ocupar-me de problemas que as épocas anteriores deixaram em suspenso. A psicoterapia ainda não levou suficientemente em conta esta circunstância.»

É frequente as pessoas sonharem com as constelações, reviverem-nas em sonhos depois de as terem experimentado ao vivo ou até mesmo anteciparem-nas antes de participar nelas. Podemos imaginá-las como uma superestrada, que permite chegar ao inconsciente pessoal e coletivo de forma rápida e eficaz, através da energia que se liberta na dinâmica de grupo dentro do campo.

Por este motivo, é impossível determinar com precisão quem «inventou» as constelações. Sabemos, porém, que muitos povos primitivos encenavam sonhos e histórias, através de danças e representações, confiando a estes rituais a tarefa de evocar as imagens ou visões oníricas experimentadas pelos membros da tribo. Também as viagens xamânicas dos curandeiros apresentam muitos elementos em comum com as representações sistémicas e espirituais.

Num artigo de Mauro Carosio, reconhecem-se alguns aspetos das culturas antigas que influenciaram as leis sistémicas que Bert Hellinger desenvolveu para as constelações familiares modernas:

«Ao contrário da conceção ocidental, que leva a considerar os sonhos como uma questão individual, outras culturas enfatizam a sua interdependência com a realidade e colocam-nos no centro da vida social. Noutros casos, os sonhos representam soluções para problemas de natureza diversa, resolvem conflitos ou curam patologias específicas. Em todo o mundo, o sonho desemboca num relato. No Ocidente, contam-se a um amigo

ou a um especialista, que, quando não é um vidente/charlatão, é um profissional da psique. No resto do mundo, os depositários da atividade onírica são figuras diferentes, dependendo do contexto cultural. Como explica claramente Augustine Nwoye, no seu livro *The Psychology and Content of Dreaming in Africa*, a percepção do sonho entre a maioria das populações africanas baseia-se em paradigmas mais amplos, e o indivíduo não sonha apenas para si mesmo. O sonho em África traz conteúdos que podem dizer respeito ao sonhador, mas sobretudo à coletividade. Recordemos, a este respeito, que é mais importante no contexto africano pertencer a um grupo do que relacionar-se com o exterior como indivíduo.»<sup>3</sup>

Antes de chegar à psicologia, Hellinger passou muitos anos como missionário em África, onde compreendeu e aprofundou conceitos que viriam a constituir as bases do seu método: a centralidade da pertença ao grupo, o valor da consciência partilhada e a importância de explorar os planos subtis. Acima de tudo, a ideia de que o indivíduo não pode ser separado da família e não deve raciocinar em termos exclusivamente pessoais.

Carosio acrescenta:

«A interpretação dos sonhos em África é fortemente condicionada pela percepção do mundo que impregna a população. Uma percepção que surge da interpenetração de diferentes planos de existência. Em África, existe uma forte ligação entre a vida dos seres humanos e os espíritos dos antepassados, que continuam a interagir com o indivíduo de diferentes formas, entre as quais os estados de alteração da consciência. [...]

---

<sup>3</sup> Mauro Carosio, *Il sogno in altre culture: una prospettiva antropologica*, em *Varchi*, n.º 21, revista *online*, 2019.

E, para ficarmos com mais uma ideia do que significa o sonho noutras culturas, vamos dar um salto até os aborígenes australianos, onde tradicionalmente se acredita que tudo o que existe teve origem num sonho ou, melhor dizendo, no “tempo do sonho”. Na mitologia aborígene, o “tempo do sonho” é o período anterior à criação do mundo ou, para ser mais preciso, o tempo em que a criação ocorreu, uma vez que, antes do “tempo do sonho”, a terra era um magma caótico ao qual as narrativas míticas do “tempo do sonho” impuseram uma ordem. O “sonho” de um lugar é, para os aborígenes, a história de como esse lugar foi criado. Bruce Chatwin, em *Canto Nómada*, relata que as histórias do “tempo do sonho” são transmitidas sob a forma de cantos que criam uma espécie de mapa, seguindo os passos do primeiro antepassado que percorreu um determinado caminho. Para os aborígenes australianos, ainda hoje é possível entrar em contacto com os habitantes do tempo do sonho entrando num estado de semi-inconsciência, entre o sono e a vigília, e através de cerimónias sagradas ou rituais específicos. Esse processo recebeu o nome inglês de *Dreaming*.»

Os povos primitivos sempre conheceram e respeitaram as três ordens fundamentais que regem a vida e o equilíbrio da comunidade: a pertença, a hierarquia e a compensação. Para eles, os antepassados pacificados representavam um recurso e uma orientação, enquanto os inquietos eram vistos como potenciais fontes de «doenças». Estas culturas atribuíam um valor essencial aos outros estados de consciência e existência, considerando-os tão reais e significativos quanto o estado de vigília e a experiência concreta; um facto totalmente marginal na cultura *científica* e materialista contemporânea.

Hellinger, nos seus estudos psicológicos, iniciou o seu percurso através da terapia de grupo e, sobretudo, do estudo do *guião da vida* da análise transaccional.

«As constelações familiares não caíram do céu como uma iluminação. Em vez disso, os trabalhos de Thea Schönfelder, Virginia Satir, Ruth McClendon e Les Kadis transmitiram-me a visão dos efeitos de contextos interligados ao nível da alma do paciente, que até então haviam escapado à minha atenção. O acesso a esses contextos foi-me facilitado essencialmente através da análise do guião que há muito oferecia nos meus cursos. A pessoa que o descobriu, Eric Berne, notara que vivemos a nossa vida seguindo um plano secreto, como se estivéssemos a interpretar um guião que recitamos fielmente no palco da vida. Percebi, portanto, que dentro desses guiões algumas frases não pertenciam à sua própria vida. [...] De repente, tornou-se claro para mim: a maioria dos guiões não depende da experiência pessoal do paciente. Em vez disso, foi vivida por outros elementos da família. O guião que recitamos na nossa vida já foi enunciado por outro membro da nossa família. No fundo, detetamo-lo e repetimo-lo. Foi nesse momento que compreendi o que é um emaranhamento: somos enredados no destino de pessoas que faleceram na nossa família porque foram esquecidas ou excluídas dela. De repente, compreendi o que acontece dentro das constelações familiares. Através dos representantes, vem à tona quem são esses excluídos e como podem ser trazidos de volta à família e ao coração dos familiares — para o alívio de muitos.»<sup>4</sup>

Esta correspondência entre o guião (o *script* inconsciente) e o emaranhamento sistémico encaixa perfeitamente na intuição junguiana de que existe no nosso inconsciente uma camada profunda, coletiva, povoada de mitos e histórias arquetípicas, de verdadeiras tragédias, que atuam em nós — de forma totalmente inconsciente — há séculos, sempre da mesma maneira.

---

<sup>4</sup> Bert Hellinger, *La mia vita, le mie opere*, Tecniche Nuove, 2020.

«Resumindo, gostaria de observar que devemos distinguir três camadas na psique: 1) a consciência; 2) o inconsciente pessoal, que consiste em todos os conteúdos que se tornaram inconscientes seja porque perderam a sua intensidade e, portanto, caíram no esquecimento seja porque a consciência se afastou deles (remoção), e naqueles conteúdos, em parte percepções sensoriais, que, devido à sua fraca intensidade, nunca chegaram à consciência, mas penetraram de alguma forma na psique; 3) o inconsciente coletivo, que é um património hereditário de possibilidades representativas não individuais, mas comuns a todos os homens e talvez a todos os animais, constituindo a verdadeira base da psique individual.

Existe uma analogia perfeita entre este organismo psíquico e o corpo, que embora varie individualmente, apresenta nas suas características essenciais a mesma estrutura do corpo humano em geral, que todos possuem, e que, no seu desenvolvimento e na sua estrutura, conserva ainda vivos os elementos que o ligam aos invertebrados e até aos protozoários. Em teoria, deveria ser possível extrair do inconsciente coletivo não apenas a psicologia do verme mas também a da célula isolada.

É convicção geral que seria totalmente impossível compreender o organismo vivo sem as suas relações com as condições ambientais.»<sup>5</sup>

Já Jung introduz o cerne da prática das constelações com a expressão «possibilidades *representativas* não individuais», ou seja, uma camada do nosso inconsciente na qual existem verdadeiras tragédias gregas, representações mitológicas, que partilhamos como património há milénios e das quais somos totalmente inconscientes. Assim, o autor antecipa também

---

<sup>5</sup> Carl Gustav Jung, *La struttura della psiche*, em *Opere*, vol. 8, Bollati Boringhieri, 1976.

algumas teorias que veremos desenvolver-se com as descobertas relativas ao campo morfogenético e ao papel da memória na natureza, ou seja, a parte física das constelações espirituais que nos explica como e por que motivo elas atuam.

## RUMO ÀS CONSTELAÇÕES MODERNAS

Podemos, sem dúvida, considerar as tragédias gregas como grandes e complexas formas de constelações. Não se tratava de simples espetáculos de entretenimento no teatro, mas de verdadeiros *rituais representativos* dos mitos fundadores da cidade, através dos quais o público alcançava a *catarse*: uma cura e uma libertação emocional que garantia o *bem-estar social* e reforçava as relações familiares e coletivas. Não devemos esquecer que as tragédias eram vividas como experiências religiosas, fortemente desejadas pela política: os cidadãos eram obrigados a ir ao teatro, em virtude dos benefícios evidentes que as representações produziam nas pessoas.

Na Grécia, ainda hoje é possível observar que, ao lado dos antigos hospitais, frequentemente havia *teatros*,<sup>6</sup> sinal de que se considerava como terapia extremamente eficaz assistir a representações que encenavam dinâmicas interpessoais, conflitos não resolvidos e destinos *transgeracionais*, tudo com fins curativos.

As tragédias envolviam deuses, semideuses, homens e mulheres mortais, heróis, heroínas, espíritos da natureza e o coro, que comentava os acontecimentos mais importantes. O destino, implacável, abatia-se sobre os protagonistas, mas sempre com uma lógica interna, quase previsível.

---

<sup>6</sup> O teatro do Epidauro, por exemplo, fica ao lado do templo de Esculápio, onde eram recebidos e tratados os doentes da época.

Pensemos em Agamémnon, assassinado pela sua esposa, Clitemnestra: a tragédia recai inevitavelmente sobre o filho, Orestes, chamado a vingar o pai matando a mãe e o amante. Esse ato de vingança leva-o à loucura, como acontece com a personagem interpretada por Anthony Perkins em *Psico*, de Alfred Hitchcock.

Voltaremos a esses temas, em particular ao mito de Édipo, onde veremos em que medida a desordem sistémica se reflete na doença da própria cidade, como a peste. Conforme explicado por James Hillman<sup>7</sup>, a desintegração da ordem geral e a perda do papel paterno são precursores do caos e sofrimento coletivo.

Mesmo na Idade Média, as celebrações religiosas realizadas nas igrejas e nos pátios eram formas arcaicas de constelações. Liturgias sagradas e representações místicas relacionavam figuras no espaço, revelando dinâmicas interpessoais e intrapsíquicas.

Na era moderna e contemporânea, as constelações foram desenvolvidas paralelamente a outras abordagens psicológicas, como o *psicodrama*, um método de dramatização teatral de experiências e emoções, criado por Jacob Levi Moreno. Ambos, no entanto, tinham uma limitação em comum: uma abordagem limitada e redutora, muitas vezes confinada a uma perspectiva médico-clínica.

Essa visão instrumental levava inevitavelmente a uma deformação das representações: o seu resultado era fortemente condicionado pelo ponto de vista do facilitador, pelo seu estado de consciência, bem como pela limitada cognição do paciente. As imagens interiores de ambos, assim como os seus traumas e sombras, constituíam uma fronteira muito restrita, dentro da qual era difícil que outros conteúdos mais profundos pudessem

---

<sup>7</sup> Capítulo «Assente il padre» em *Il codice dell'anima*, Adelphi, 1997.

emergir. Tratava-se, em essência, de constelações reduzidas, forçadas e enfraquecidas. Muita coisa acontecia, mas o pleno potencial do processo permanecia latente.

Este aspeto representa um ponto de viragem crucial para se compreender as constelações e a sua evolução. Estas não se afiguram como abordagem terapêutica ou alternativa aos instrumentos tradicionais: desde o início, distinguiram-se como um caminho autónomo, que se move no reino da consciência, a uma profundidade não contemplada pelos caminhos anteriores. Por isso, Bert Hellinger definiu-as como «movimentos criativos do espírito», de modo a sublinhar a passagem para um novo limiar de experiência e conhecimento.

Apesar de ter tido um papel determinante em torná-las conhecidas no mundo, Hellinger não foi o inventor das constelações. Abordou-as inicialmente como estudioso e paciente. Participando de um seminário, observou as dinâmicas de grupo, que já conhecia na qualidade de psicólogo, e foi convidado a intervir como representante. Essa experiência envolveu-o intensamente. Como ele próprio recordava, foi percorrido por sensações, emoções, pensamentos e até frases da pessoa representada, apesar de esta lhe ser totalmente desconhecida.

Foi uma experiência transformadora, que frequentemente descrevia concluindo: «Percebi que o futuro se encontrava ali.»

E estava certo. Hoje, as constelações já não são apenas um método de ajuda individual: tornaram-se *um vasto movimento de paz, ao serviço da paz*, difundido em dezenas de países e capaz de envolver centenas de milhares de pessoas. São regularmente utilizadas em tribunais (como no caso do juiz Sami Storch, no Brasil) e em escolas (como no México, com o vasto trabalho do grupo CUDEC, de Angélica Olvera e do seu marido, Alfonso Malpica Cárdenas, ex-ministro). O seu caminho continua a evoluir, mesmo para além da compreensão daqueles que as praticam, estudam e levam em frente. São guiadas por

«outro lugar» que se manifesta através delas, indicando novos caminhos e ampliando os horizontes da consciência e da experiência humana.

## COMO FUNCIONA UMA CONSTELAÇÃO

Partindo do princípio de que a vida é uma grande constelação, ou seja, uma representação que remete para planos e ligações mais profundos, vamos ver especificamente como se articula, como se desenrola e como opera uma constelação e o que diferencia as antigas constelações familiares e sistêmicas das novas constelações espirituais.

Inicialmente, as constelações eram realizadas em grupos dispostos em círculo, com um facilitador no centro, conhecido como «constelador familiar», até que o próprio Hellinger declarou desnecessária a presença dessa figura mística, afirmando que: «Não existem consteladores.»

O facilitador convidava os pacientes a instalarem-se ao seu lado, um de cada vez e ouvia os seus pedidos. Em seguida, selecionava entre o público pessoas desconhecidas que representariam a família de origem ou os elementos-chave da questão apresentada. Embora essa escolha parecesse aleatória, os representantes selecionados frequentemente demonstravam uma surpreendente identificação com os temas que eram chamados a encenar. Como se no grupo se ativasse uma coesão inteligente, uma força que unia pessoas com questões familiares semelhantes, quase como se fossem «parentes» a um nível mais profundo. Em seguida, o facilitador convidava o próprio paciente a dispor os representantes no espaço, de acordo com uma imagem interior, possivelmente não mediada pela racionalidade. Por fim, dava a sua interpretação e, sempre que possível, procurava uma solução. Movia fisicamente os

representantes, de acordo com uma lógica ditada por essas leis subtis que seriam reveladas ao público como as «Ordens do Amor», título do livro homónimo de Hellinger.

Por exemplo, poderia perguntar ao representante de um filho se se sentia melhor ao lado da mãe ou do pai e, a partir daí, prosseguir. Às vezes, os representantes moviam-se autonomamente, voltando a atenção para espaços aparentemente vazios.

Este fenómeno revelou uma dinâmica fundamental: a atração inevitável dos ausentes e dos excluídos. Quem viveu essa experiência conta ter-se sentido movido por algo infável embora preciso, como um fio invisível, um impulso impercetível que se manifestava com maior intensidade quando o representante se colocava num estado de abertura total, sem intenções, medos ou desejos, simplesmente confiando na experiência. Eram movimentos lentos e provenientes de um recolhimento interior, que se tornavam o coração pulsante da constelação espiritual e pareciam sempre novos e imprevisíveis.

No entanto, permanecia uma grande componente racional e nada instintiva. De facto, o paciente podia colocar em cena apenas os familiares que conhecia e mencionar factos ou circunstâncias de que tinha conhecimento de forma direta. Mas grande parte das influências sobre o nosso destino encontram-se ocultas: nos segredos familiares, nas memórias inconscientes, nos factos recalcados ou proibidos.

A reviravolta aconteceu quando os representantes começaram a mover-se de forma autónoma e a indicar a presença de outros membros do sistema familiar, muitas vezes desconhecidos do paciente. Foi então que as constelações começaram a revelar o que as conduziria a um sucesso imparável. E assim se passou das *constelações familiares* — conduzidas pelo facilitador — às constelações *espirituais* — conduzidas pelo espírito, que guia o grupo e também o próprio facilitador.

# UM CAMINHO PARA RECONHECER OS LAÇOS FAMILIARES OCULTOS, CURAR FERIDAS EMOCIONAIS E REENCONTRAR A FORÇA LIBERTADORA DO AMOR

## **Como tornar-se o seu melhor amigo e conselheiro? Como resolver conflitos e bloqueios?**

As constelações familiares representam um caminho para a consciência, uma ferramenta que pode mudar a forma como vemos as relações, os nossos pais e os acontecimentos que nos sucedem. Neste livro, o autor, aluno de Bert Hellinger, o fundador desta abordagem sistémica, leva-nos numa viagem que explora as profundezas do nosso inconsciente coletivo no cerne desta prática transformadora, capaz de revelar os vínculos que nos ligam ao nosso sistema familiar e às suas dinâmicas mais íntimas.

Num estilo claro e envolvente, o autor explora as origens, os princípios e a evolução das constelações, revelando o seu poder de dissolver traumas, curar conflitos e restaurar o equilíbrio. Aqui se demonstra de que forma estas representações de natureza espiritual podem contribuir para converter a dor em entendimento, o isolamento em pertença e a desordem num fluxo libertador de afeto.

**Um manual prático que combina tradição e modernidade, entrelaçando psicologia, espiritualidade e ciência.**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
penguinlifept

ISBN: 978-989-589-592-2



9 789895 895922