

## **CONSTELAÇÃO SISTÊMICA: CONCEITOS PRINCIPAIS**

**Fonte:** Este texto foi editado e adaptado por Adriana Vicco, a partir das anotações do curso de formação com Renato Shaan Bertate. Agradeço a colaboração de Rosângela e revisão cuidadosa de Francisco Durante.

**O objetivo da elaboração deste texto é transmitir os princípios básicos da Constelação Sistêmica de Bert Hellinger.**

Bert Hellinger, psicoterapeuta alemão, nasceu em 1925 e possui formação em teologia. Hellinger permaneceu duas décadas como missionário na África ajudando pessoas, grupos e instituições. As dinâmicas - Hellinger observou - que ocorriam nas famílias, começaram a chamar sua atenção e, dessa forma, percebeu que, muitas vezes, o que fazia não era suficiente para ajudar as pessoas. Além do mais, observou que a consciência individual das pessoas não as auxiliava a mudar em muitas situações.

Em função da profundidade dessas observações, saiu da África para estudar, pesquisar e trocar informações. Bert Hellinger foi influenciado por muitos filósofos, pensadores e terapeutas. No trabalho sistêmico vê-se a influência da Fenomenologia, do Trabalho Primal, da Análise Transacional, do psicodrama. Todos estes estudos ampliaram sua visão e proporcionaram uma nova forma de lidar com o que foi descoberto. Nessas buscas se deparou com o trabalho sistêmico.

Na verdade, com a ampliação do olhar para as pessoas e as famílias, notou que algo maior permeava as famílias e, conseqüentemente, percebeu como isso funcionava. Desta forma, Hellinger nada criou neste sentido, apenas olhou para algo e observou sua dinâmica e funcionamento.

No final dos anos 80, Gunther sugeriu a publicação de algo a respeito, mas Bert Hellinger dizia não ter clareza naquele momento. Foi Gunther que, compilando as transcrições de seminários, escreveu *Simetria Oculta do Amor*. Todos os livros surgiram da mesma forma.

Não existe uma teoria, portanto, não há sequer um livro escrito por ele, mas transcrições com colocações ou entrevistas que, às vezes, transcendem para algo maior. Por isso, o trabalho é mais vivencial do que teórico.

Através da leitura dos primeiros trabalhos até o momento percebe-se claramente a evolução que vem ocorrendo nas percepções de Bert Hellinger.

### **Trabalho Sistêmico**

**Sistema** é um conjunto de pessoas que permanecem unidas por um objetivo ou outro motivo e este sistema busca constantemente a harmonia. A empresa ou escola também são sistemas, pois sempre que as pessoas se unem com um objetivo começa um sistema.

Para facilitar o entendimento, vamos fazer uma analogia de sistema com o corpo, que é um micro sistema. O corpo é a junção de órgãos que vivem interligados, cada um com uma função específica no lugar certo, unidos e permeados pelo sangue que faz a ligação. Trabalham em harmonia com a finalidade de manutenção da vida. Quando um órgão começa a não funcionar bem, as conseqüências são sentidas pelos demais órgãos.

Quando falamos em sistema familiar, as pessoas estão para os órgãos assim como o sistema familiar está para o nosso corpo.

Dentro da família cada membro tem seu lugar/função, assim como os órgãos em relação ao corpo humano.

É possível fazermos um paralelo entre o sangue, o qual leva tudo para os órgãos, sendo o elo de ligação entre eles, e o amor, que é o que mantém o vínculo entre os integrantes do sistema familiar. Então a família funciona como nosso corpo físico.

Trabalho sistêmico é tirar o olhar de que tudo está em nossas mãos. Assim como os órgãos têm lugar certo com uma função específica, nós também, na nossa família, temos lugar e funções determinadas. No corpo, o sangue leva alimentos e vitaminas, mas pode também levar toxinas. Na família o amor leva algo de bom, mas também pode levar algo de ruim, ser experienciado de forma distorcida e, no seu extremo, muitas pessoas matam em nome do amor e morrem por amor à sua família. É o **amor distorcido ou infantil**.

A descoberta deste sistema é uma grande contribuição de Bert Hellinger e nos dá a possibilidade de sair da nossa visão pessoal / individual e perceber que fazemos parte de algo maior.

### **Pessoas que fazem parte do nosso sistema**

- Eu e meus irmãos
- Atrás de mim: meus pais, meus tios.
- Atrás dos meus pais: os avós, algumas vezes os tios avós.
- Atrás dos meus avós: os bisavós e, não muito freqüentemente, os irmãos dos bisavós.
- Mais atrás ainda os tataravós (não é freqüente).
- Quando nos casamos ou estabelecemos vínculos afetivos profundos como o primeiro amor, essas pessoas pertencem ao nosso sistema
- Também pessoas que foram prejudicadas (financeiro, emocional, injustiça) por alguém da minha família
- Todas as pessoas que prejudicaram (prejuízo financeiro, emocional ou cometeram injustiça) alguém da nossa família.
- As crianças que não chegam a nascer (abortos espontâneos ou não)
- Uma criança adotada não sai da consciência de sua família de origem, mas às vezes não é criada dentro desse universo e vai receber influência dos dois sistemas.

Nem tudo que é psicológico é sistêmico. Quando se trabalha uma questão psicológica e era de origem psicológica resolve-se com o tratamento psicológico ou trabalho sistêmico. Se, porém, a origem é sistêmica, só se resolve com trabalho sistêmico. Normalmente as questões psicológicas chegam de forma muito pontual, relacionadas a fatos específicos, como traumas, desfecho de um relacionamento, situação que a pessoa vive em relação ao meio ambiente, com amigos, grupos sociais, parentes, etc.

Bert Hellinger demonstrou numa pesquisa que 50 a 60% dos problemas são de ordem sistêmica, o resto é de ordem psicológica.

Isso é uma das características da questão Sistêmica, é poder ver o que se repete, mas saber disso não é suficiente para mudar, é tirar esse olhar apenas da vida da pessoa e olhar para a sua família, para os pais e avós. Isso é o que ele chama de ampliação do olhar. Quando olhamos para o grupo familiar podemos construir algo mais profundo.

Quando Bert Hellinger fala em **destino** não está falando em algo determinado, não fala de futuro, mas de algo que aconteceu e que não podemos mudar. Quando perdemos um irmão muito cedo, não podemos mudar, isso tem repercussão, um efeito na família.

O objetivo do trabalho sistêmico é trazer à luz uma consciência maior e podermos, através disso, restabelecer a ordem, o equilíbrio, a harmonia, o vínculo com a família, que é o amor.

Existem famílias ou pessoas com histórias muito pesadas, se elas abandonarem a posição de vítima, assumirem estes destinos com dignidade, podem crescer como pessoas e contribuir muito na vida.

As transformações acontecem quando a pessoa relaxa e diz sim a ela mesma. Um sim profundo a um trauma liberta a alma. Um sim profundo a um destino pesado o torna leve. A verdadeira transformação ocorre em silêncio dentro da pessoa, algo muito simples.

Bert Hellinger chegou à conclusão que determinadas situações não se resolvem porque não são psicológicas, mas pertence a algo mais amplo que não temos consciência, mas sentimos o efeito na família, na vida profissional e na saúde.

### **Consciência Individual ou Consciência Menor**

As grandes e principais descobertas, a base do trabalho de Bert Hellinger, são as leis que vieram da observação de como certas “ordens” atuam. Descobriu que existe uma consciência que, em algum momento, chamou de pequena consciência ou consciência individual cuja finalidade é a manutenção da vida e da sobrevivência. É uma consciência que nos diz como devemos comportar-nos nos diversos grupos – família, escola, trabalho – para sermos aceitos. Muitas vezes nos aprisionamos dentro deste nível de consciência e passamos por muitas dificuldades, traumas e repressões.

Esta consciência individual serve para a sobrevivência da pessoa nos sistemas. A pessoa faz para sobreviver, age de um jeito quando está sozinha, diferente quando está com o pai, diferente quando está com a mãe.

A consciência individual depende da cultura, religião e crenças.

Para ser aceito num grupo, uso a calça semelhante, ouço as mesmas músicas e desta forma sou aceito e, assim, os outros membros passam a ser meus amigos. Mas é algo mais superficial.

Recebemos esta consciência individual de nossos pais que, por sua vez, receberam dos pais deles. Quando duas pessoas namoram, às vezes começam a surgir conflitos, porque cada consciência individual se depara com outra e na visão de cada um, sua consciência individual está certa e a do outro está errada. Desenvolvemos isso na infância, uma imagem de como deveria ser, depois passa a ser uma crença e depois se torna uma verdade. E assim crescemos e nos deparamos com outra pessoa, que também tem suas certezas e suas verdades.

### **Consciência Grupal ou Consciência Maior**

Além dessa consciência individual, existe uma consciência mais ampla, mais profunda, a consciência grupal, que basicamente não olha para o indivíduo, ela cuida do sistema.

A diferenciação entre a consciência individual e a consciência mais ampla, é que estamos sob a ação da segunda, mas não temos consciência disso.

Analogamente à Lei da Gravidade, estamos sob a ação dela, tudo o que é matéria permanece na Terra e, quando não respeitamos isso, sofremos as conseqüências, como por exemplo, quando uma criança pula para voar de uma janela, cai e se machuca. Mesmo não tendo consciência da lei da gravidade, a conseqüência existe.

A consciência do grupo faz com que a família vá adiante por gerações, por meio de forças atuantes, como direito a pertencer, equilíbrio e ordem. Bert Hellinger somente observou, não criou, assim como nenhum homem criou a gravidade, mas só observou.

Por exemplo, uma das leis que rege o grupo não permite que alguém seja excluído. A consciência grupal ou familiar obedece a uma regra que se alguém foi excluído, ela escolhe alguém para substituir e compensar o excluído.

**Amor incondicional** é outro nome que damos ao amor, que tem que ser respeitado, vivido com a pertinência, a hierarquia e fazer isso com troca, por isso, são chamadas de **ordens do amor**, porque é um amor que inclui e não exclui. E isso começa no nosso núcleo mais próximo, a família. Não adianta fazer fora, é falso. É primeiro com a família de origem.

Na Constelação Sistêmica, não existe o **perdão** e a **desculpa**, porque quando peço desculpas reconheço que fiz algo errado e transfiro essa responsabilidade para o outro, eu fiz minha parte, o problema está agora com o outro, "Agora eu durmo, você não dorme". Pedir desculpas é transferir o problema para o outro que fica desconfortável. No trabalho sistêmico se diz: "Eu reconheço isso, que errei com você, sinto muito, assumo minha parte do erro e as conseqüências". Isso não enreda o outro, não deixa o problema com ele.

Às vezes têm coisas que são indesculpáveis. O pedir perdão está abaixo, mas o perdoar está acima, é uma questão de vítima e perpetrador e aprisiona as relações.

### **Forças que atuam em um sistema**

O trabalho sistêmico atua nesta grande consciência. É como ela age na nossa consciência individual e como as duas consciências se conflitam.

#### **1ª Força – Pertinência (Direito de Pertencer com igual Valia)**

Uma das forças que Bert Hellinger descobriu que atua na consciência mais profunda e que mais tarde ele veio a chamar de **alma familiar** é a Pertinência. É a força que olha apenas para o número de participantes de um sistema. Cuida para que todas as pessoas que fazem parte daquele sistema tenham um lugar certo e de **igual valia** dentro do sistema. Quando isso não é respeitado, isso gera na família o que Bert Hellinger chama de **emaranhamento**.

Exemplo: Se em alguma família, o irmão do avô, tinha problemas de alcoolismo, isso muitas vezes envergonha a família, outras vezes eles excluem esta pessoa e a julgam dando-lhe menos valia – quando isso ocorre, estamos desrespeitando a pertinência.

O que Bert Hellinger observou é que se uma pessoa foi excluída (no caso acima de alcoolismo), na próxima geração alguém reproduz o comportamento e, muitas vezes, se torna alcoólatra e na outra geração seguinte também.

Bert observou que, quanto mais adiante se colocavam representantes e se colocava a pessoa rejeitada, a pessoa da nova geração tinha uma ligação profunda e falava com a pessoa da geração passada com amor e identificação. Descobriu que se essa pessoa fosse incluída com respeito, encontrasse novamente seu lugar e fosse tratada com igual valia, subitamente seus desejos e anseios amenizavam. A pessoa da atualidade sentia alívio e agora podia lidar com isso e até deixar de beber ou aprender a lidar melhor com isso.

Portanto, o emaranhamento tende a se reproduzir nas gerações seguintes até que a pessoa excluída seja incluída com respeito.

A forma que esta força pode ser vivenciada é através dos conflitos, doenças, destino e sofrimento.

O **amor cego** faz propagar e reproduzir algo no sistema que não auxilia: Esta força tem a finalidade de restabelecer a ordem e o lugar daquela pessoa excluída. Parece cruel, mas ela não cuida do indivíduo, e sim de algo maior.

## **2ª Força – Hierarquia (Ordem de Chegada)**

O sistema não cuida se vamos morrer cedo ou não. O que importa é restabelecer a ordem. Quem chega depois respeita quem chegou antes.

Hierarquia pode significar aqui, respeitar o que já estava antes. Se quem chegou depois quiser ajudar e salvar, os anteriores recebem isso como desrespeito.

### **Principais conseqüências de desrespeitar a hierarquia:**

- Não possuir uma nova família.
- Estar amarrada na família de origem.
- Sentir culpa inconsciente que pode gerar doenças.
- Dificuldades no universo profissional.
- Maneira de viver a vida.
- Depressão.

**Homem e mulher** chegam juntos na construção da família, têm funções diferentes, mas **não há diferença de hierarquia**. Dentro do casamento ambos devem respeitar-se mutuamente, porque chegaram ao sistema juntos.

Relacionamentos anteriores (ex-maridos, ex-esposas ou ex-relacionamentos significativos), possuem precedência, enquanto que os novos sistemas formados (novos casamentos) possuem prioridade. O relacionamento anterior precisa ser respeitado para que o atual dê certo. Ninguém pode ser feliz à custa da infelicidade ou desgraça de outro.

Se os pais têm doenças que os impedem de ter cuidados consigo – com as finanças, com a saúde – o filho deve fazer isso **como filho**, não deve fazer isso se sentindo maior que eles, e sim menor. Não devem fazer por dó, nem para aliviar, mas sim olhar com respeito para a força que os pais têm para cuidar dos seus destinos, sem que os filhos se sintam grandes, vendo o quanto a pessoa é forte e tem dignidade para poder receber cuidados, Não deve tratar do pai ou mãe como se fossem seus filhos, precisam manter o respeito, não se sentindo responsável ou querendo salvar a vida dos pais.

Quando um filho cuida muito dos pais e se intromete na vida deles, o melhor é parar, agradecer e respeitar. Esta atitude traz a volta da dignidade dos pais, a volta à hierarquia.

Muitas vezes neste caso, o filho tem orgulho de cuidar pois torna-se poderoso o que gera o aparecimento da resistência com frases ou pensamentos do tipo: "Acho que eles não vão dar conta". Isto é uma defesa para não perderem o espaço, o poder e é puro ego.

Sempre é muito ruim quando um filho se sente grande diante dos pais. Se o outro olhar seu sofrimento com respeito você se sente digno. O medo do envelhecimento é o medo de perder a dignidade. Se o outro que te cuida olha para você com respeito, isto traz dignidade. Quando olhamos com dó estamos roubando a dignidade e nos colocando como maiores. É preciso uma atitude adequada para receber ajuda – é preciso humildade de se submeter.

Outra situação, como exemplo, é quando os filhos percebem que há crise no casamento dos pais, os filhos percebem que eles brigam, e mobilizados pelo amor e pela vontade de ajudar, começam a tomar partido nas discussões. Às vezes começam a dizer "Mãe você está certa; pai não faz isso", ou vice-versa. Eles se mobilizam pelo amor, por medo que se separem, pela necessidade de retribuir, fazem tudo para os pais não se separarem ou por outro lado fala para eles "Vocês têm que se separar, assim não dá mais". Resumindo, se intrometem!

Com isso, este filho está desrespeitando a hierarquia ao querer recompensar seu débito, motivado pelo amor. Como não consegue resolver a situação chega à adolescência se sentindo impotente (a culpa não aliviou) e começa a brigar, o que aumenta a culpa e faz com que se afaste. Diz que seus pais não sabem ser felizes e que são estúpidos, fracos e incapazes. Faz todo tipo de julgamento dos pais. Isto é o que Bert denomina de processo de **parentização** – há uma inversão da ordem, sentem os pais incapazes e ordenam. Acreditam que "sabem o que é bom para os pais", mas estão errados neste aspecto e isso aumenta a culpa.

O **processo de parentização**, em que o filho começa a tomar conta dos pais, causa problemas também com os irmãos, pois ele também vai querer cuidar do irmão, e esse irmão vai reagir "Você não manda em mim, não é meu pai", o pai diz "Você tem que respeitar seu irmão mais velho", mas o mais novo vê que ele não respeita os pais, então não respeita o irmão mais velho. É um problema de hierarquia e todos perdem seu lugar.

**Hierarquia nas Organizações:** Quando chega um novo funcionário e ele desrespeita os que já existiam, os que chegaram antes não aceitam, mesmo que este novo funcionário seja altamente qualificado. Se ele for contratado com um cargo muito elevado, só terá respeito se respeitar as pessoas que já existem lá, ouvindo-as. Se chegar e não ouvir ninguém, e quiser implantar coisas novas, vão boicotá-lo e não dará certo.

A atitude arrogante na profissão está ligada à vida pessoal e trata-se de uma rigidez – um sentimento secundário – que é uma defesa para encobrir um sentimento primário, muitas vezes de dor ou impotência.

### **3ª Força – Dar e receber**

Mantém o equilíbrio e o vínculo das pessoas do sistema. Para haver equilíbrio é preciso haver troca, quando não há troca desestabiliza-se a relação dos integrantes do sistema e também traz emaranhamentos.

Quando gostamos de alguém temos vontade de dar ou de fazer algo para a pessoa. Quando fazemos, ficamos felizes, porque é mais uma forma de demonstrar nosso amor. Quem recebe o presente fica feliz, mas com a sensação que deve algo. Mobilizado por essa sensação, ela quer dar algo maior. Aquele que recebe fica feliz por ter recebido algo maior e dá novamente. Cada vez vai confiando mais nessa relação, se dando e permitindo receber mais, o que torna a relação mais profunda, próspera e rica.

Quando damos algo a alguém, esta pessoa fica feliz, mas se retribui menos ou não retribui isso começa a gerar algo na pessoa que não retribuiu.

Exemplo: Empréstimo um dinheiro e a pessoa no dia de devolver não o faz, isso gera culpa em quem deve que começa a evitar o credor, pois se sente desconfortável, devedor e menor. Evita o credor e começa a fugir. Se o credor começa a cobrar, se sente pressionada, humilhada e até começa a ter raiva e falar mal do credor.

Essa é uma dinâmica possível de presenciar nas relações: chefe e funcionário, amizades, casais, pais e filhos.

Há pessoas que só sabem dar e não sabem receber. Tão grave quanto não dar é dar em excesso. Tem as mesmas conseqüências para o Sistema. O que mobiliza uma pessoa a dar é o fato de ter a sensação de ter recebido muito, é uma sensação de dívida. Essa troca deve ser feita de uma forma que traga equilíbrio na relação.

Pessoas que normalmente não conseguem receber é porque não sabem dar. Quando uma criança recebe muito dos pais e vivencia culpa pode adotar vários caminhos para retribuir. Mas se não encontra esses caminhos, ou sentem impossibilidade de retribuir agem/pensam assim: "Eu não quero mais receber". Este mecanismo surge por culpa, por dever algo e não conseguir retribuir. Está fazendo algo grave quando não quer receber, está interrompendo a troca e isso faz com que se sinta só e deprimida. Com esta ação há a perda do direito de receber. O bom é começar a dar e virá o direito de novo de começar a receber.

Para um casal isso é fundamental para o equilíbrio e manutenção. Pode existir amor, mas a falta de equilíbrio na troca pode acabar com a relação. Sabemos internamente se somos credores ou devedores.

Bert Hellinger observou algo diferente na família. E entre pais e filhos esse equilíbrio é desproporcional, pois recebemos dos nossos pais o que é maior na vida, a própria vida. Não temos como fazer algo na mesma dimensão. Na maioria das vezes os pais são doadores e não temos como fazer isso: as noites sem dormir, a criação, o investimento financeiro, os cuidados, a comida, o conforto, o estudo. Isso é algo que como filhos não temos como retribuir. E os pais fazem isso por amor, por 10, 20, 30, 40 anos. Como fica esse filho? Eternamente culpado porque é um devedor. Se não encontrou a forma de devolver tudo isso, sente-se culpado, se afasta, tem raiva e também pode falar mal. Para não se sentirem mais culpados, os filhos negam o que lhes é dado

para não se sentirem ainda mais em débito com os pais, o que faz com que esses pais sintam-se rejeitados.

Para aliviar devem agradecer pela vida e por tudo que receberam dos pais.

Há diferença entre dizer que respeita e respeitar. Respeitar verdadeiramente os pais não é apenas não falar mal. O verdadeiro respeito não tem “mas...”. Não é respeito querer salvar, aliviar o destino do outro, ou estender um processo.

Outras vezes os filhos se sentem mal e acreditam que o pai deve dar a elas mais isso ou aquilo e começam a cobrá-los. Querem mais: "Você não deu um abraço naquele dia", "Não foi no jogo da escola", "Fui fazer um carinho e você me afastou", "Não me deu aquele videogame", "Estava triste e você não percebeu". Essas ações aumentam o débito.

Quando um filho não aceita os pais do jeito que são, normalmente querem alguma coisa além do que eles já deram, está olhando para aquilo que lhe falta e não para aquilo que recebeu e isto é “não reconhecimento” de tudo que recebeu, é desvalorizar, é uma atitude de arrogância e desprezo. Quando isso acontece os pais têm a sensação que nada que fizeram teve valor, sentem isso como desrespeito e passam a olhar para esses filhos de uma forma um pouco mais dura – isto reforça o descontentamento.

E os filhos precisam saber dizer: “Eu cresci inclusive com aquilo que vocês não me deram e está bem assim.”

Bert Hellinger descobriu que os filhos, com essa sensação de débito, estão constantemente buscando um equilíbrio para se sentirem aliviados. Quando a criança não encontra esse mecanismo desde criança pode não querer receber mais nada dos pais. Às vezes sai de casa e tem a sensação que assim vai começar a pagar as dívidas, mas isso só faz este filho se sentir só.

Para a consciência individual é assim, quanto mais eu faço, mais eu me cobro e mais eu me culpo. Para a consciência do Sistema, isto é desrespeito. A culpa é o produto deste desrespeito aos pais. Mesmo com a consciência leve, isto gera culpa.

Conflito: “Recebi tanto”, pensamento na consciência individual e “Queria dar tanto” é o amor cego. Quando se quer socorrer, a consciência individual está tentando lidar com a culpa de ter recebido tanto. Um pai que se sente aceito e respeitado não olha duro.

Na consciência individual tenho que fazer algo para salvar e ficar leve, mas na consciência maior traz culpa porque traz desrespeito, então gera mais conflito entre a consciência individual e a maior. Então o que falta não é fazer algo aos pais e sim “respeitar”, agradecer e reconhecer. Desta forma se sente retribuindo de fato, e os pais não recebem o que você fez, mas o que reconheceu.

Quando sentimos culpa, sofremos e nos punimos, e então entram os processos de sabotagem e punição, que vai desde coisas muito simples até a morte.

Exemplo: Não se permitir ser feliz no amor, não ter prosperidade profissional e financeira, desenvolver doenças, depressão, não usufruir as coisas boas, não se permitir realização sexual, conforto, levando até a morte/suicídio.

Muitas vezes as coisas não fluem por causa disso, porque este filho não encontrou uma forma de retribuir aos pais seu débito, a própria vida. Existem pessoas com condições maravilhosas, dinheiro, família, saúde, mas que se sentem deprimidas e sós, porque não sabem retribuir.

Alguns filhos ao nascer são entregues para adoção. Quando isso acontece os pais perdem o direito sobre os filhos, mas mesmo assim, os filhos lhes devem respeito pela vida que lhes foi dada. Aos pais que o adotam estes filhos devem a manutenção da vida.

A retribuição ocorre através da expressão do seu amor por seus pais: “Eu amo vocês pai, mãe. Eu recebi muito, recebi a vida, a manutenção da vida e isso é tudo. E sou muito grato”. E expressa respeito, que está ligado à hierarquia, que significa não julgar, não interferir no casamento deles, não tentar mudar o jeito deles, tomá-los no coração como são, com qualidades e defeitos, porque eles também são frutos de casamentos comuns, cheios de conflitos e emaranhamentos.

Toda pessoa quando criança acha que os pais são perfeitos, mas quando crescem vêem que não são e querem transformá-los em perfeitos, sábios, amorosos e acreditam saber todas as respostas que os pais necessitam.

O filho que criticava o casamento dos pais pode ter como consequência não conseguir um relacionamento afetivo. Idem sobre dinheiro, não consegue ter equilíbrio financeiro. Às vezes essa relação é direta, outras vezes não.

A **raiva**, de uma forma geral, é um **sentimento secundário**, e esconde um sentimento mais profundo, esconde que é devedor. Atrás da raiva existe a culpa porque não pode devolver e desta forma se sabota.

Bert Hellinger diz que quando a pessoa consegue devolver em gratidão, essa balança se aproxima do equilíbrio e, ao casar e gerar um filho, dando amor a esta nova geração, a balança se equilibra.

Algumas pessoas, ou porque não querem ou devido a alguma impossibilidade de ter filhos, podem fazer isso doando algo para pessoas ou grupos, e vivem desta forma também um sentimento de plenitude.

Em relação aos filhos, os pais têm uma grande responsabilidade, mas também não podem salvá-los. É fantasia infantil dos pais, mesmo com os filhos crescidos, acharem que podem salvá-los. É preciso que esses pais vejam a força de seus filhos para enfrentarem o seu destino. Os pais precisam saber entregar seus filhos aos seus destinos, isto é uma atitude de respeito. Eles

precisam deixar de se arrogar deste falso poder e se entregar a algo maior. Gerar um filho é dar vida a algo maior que é uma continuidade das gerações anteriores.

Nas situações que os pais cobram os filhos, geralmente refletem uma dinâmica de não se sentirem reconhecidos, amados e recompensados na sua história de vida. Cobram, exigem e muitas vezes, tentam controlar a vida dos filhos.

Outro evento é quando um pai perde seu pai muito cedo ou quando há rompimento de relacionamento. Ele busca muitas vezes no casamento (na esposa ou no filho mais velho), o seu pai. Esse filho mais velho percebe isso cedo e quer cuidar dele. Este pai cobra do filho e o olha não só como filho, mas como um ponto de segurança. Isso é um enredamento.

Os pais que sentem muita culpa por este desequilíbrio na relação de troca com seu próprio pai, ao terem filhos se matam de trabalhar, dão tudo aos filhos. Muitas vezes estes filhos vão cobrar: "Você deu tudo, eu queria era um abraço". Isto ocorre porque na verdade este pai não equilibrou a troca no coração e está repetindo novamente a dinâmica: pais que tiveram problemas com seus pais repetirão esses problemas com os filhos.

Filhos adultos podem interromper esse processo, **retribuindo para o pai com um agradecimento**. Não adianta a retribuição para os outros, porque isso é uma força que está a serviço do grupo familiar, a força que cuida para que essa família vá em frente. A pessoa pode ser grande doadora, amar todos, mas se não retribuir aos pais, o fluxo de amor está interrompido e os filhos dela também se voltarão contra ela.

Existem também situações em que os filhos só querem agradar os pais, ser o filho bonzinho, ser perfeito. Já que os pais não foram perfeitos, eles agora querem ser, e na sua nova família terão problemas com o marido/ esposa e filhos, porque não se desligaram dos próprios pais.

Ciúme do irmão(ã) mais novo(a) é psicológico, mas pode ser sistêmico quando ele(a) representa outra coisa, por exemplo, uma ex-namorada. Algumas vezes neste processo de identificação com uma ex-namorada a ligação entre pai e filha(o) é percebida pelo outro filho de forma estranha e aquele grude lhe traz desconforto.

Crianças denunciam emaranhamentos através de sintomas. Os filhos mais velhos tendem a receber as cargas mais pesadas, mas têm mais direitos, por exemplo, de administrar a herança da família, quando a ordem é respeitada. O último deve respeitar todos, mas tende a ser o mais livre. Parece que são compensações que a vida traz.

### **Consciência Leve e Consciência Pesada**

Existe dentro de nós um sensor que mostra quando estamos fazendo algo de acordo com nossa família, sentimos que está bem e, assim, ficamos com a consciência leve, com o sentimento de pertencer a esta família.

Por exemplo: Quando um filho de família pobre começa a ficar muito bem de vida e passa a se perceber diferente da família, sente culpa e consciência pesada. No 2º momento, de maturidade, reconhece que deve tudo à família e fica com a consciência leve. A família também fica feliz. Mas se não reconhecer de coração, não adianta, pode vir a perder tudo.

A consciência pesada surge na consciência individual toda vez que fazemos algo que vai contra o que nossa família é ou acredita.

Existe consciência leve e consciência pesada na consciência do grupo também:

- Quando respeito essas forças, que atuam dentro do sistema, isso me traz consciência leve.
- Quando desrespeito essas forças, mesmo que não tenha consciência, me sinto culpado.

Exemplo: O filho quer cuidar da mãe que está sempre deprimida. Faz de consciência leve, cuida e faz isso se sentindo leve “Como vou deixar minha mãe morrer”. Mas isso é um desrespeito pela consciência grupal e este filho sente desconforto.

**A culpa que surge pela fidelidade aos pais é o amor cego.** A culpa surge ao tentar criar algo ou ter uma vida diferente do que os pais tiveram. É um amor que traz ou perpetua a doença e problemas na família. É positivo tentar crescer, ficar melhor, mas é vivido com culpa se não encontramos uma forma de agradecer.

É importante viver a culpa (na consciência individual). Se este filho dedica o que consegue à família, isso traz a paz. “Isso que eu consegui eu devo à dificuldade dos meus pais”, quando faz isso a família se sente honrada, a culpa se transforma em gratidão. O problema era a inconsciência da inocência, a família só quer o reconhecimento.

Uma mulher que a mãe é deprimida assume internamente: “Por amor a você, sou fiel e também sou triste e deprimida”.

Resgatar a dignidade e o direito de pertencer ao sistema é tomar responsabilidade pelos seus erros e pagar o seu preço. Reconhecer isso é reconciliação. Isso, às vezes, deixa a pessoa em paz quando a consciência individual e a grupal estão alinhadas.

Quando numa geração uma família enriquece às custas de outras pessoas, outras gerações se sentem culpadas, por que as pessoas prejudicadas permanecem no sistema.

Por exemplo, no caso de um pai que mata alguém, não cabe a nós julgar, nem pagar por isso, devemos deixar para ele as conseqüências. Se puxar para si,

os descendentes vão arcar com as conseqüências que eram dele. Os pesos de uma geração ficam na sua geração e cabe a nós respeitar isso.

Bert Hellinger diz que é muito mais fácil permanecer no emaranhamento, pois **para sair do emaranhamento é preciso coragem e humildade.**

#### **Indicações Bibliográficas:**

Para conhecer um pouco mais sobre as Forças e a forma que Bert Hellinger atuava no início recomendo **“A Simetria Oculta do Amor”**. Mas leve em consideração que este foi o primeiro livro traduzido e que possui falhas, principalmente nas palavras e conceitos de precedência e prioridade (conforme explicado no texto acima). Vale a pena começar por ele, sem dúvidas!

Para conhecer a forma que Bert Hellinger trabalha atualmente recomendo **“Histórias de Amor”** e **“Viagens Interiores”**

Para entender a visão de Bert Hellinger desta consciência superior (movimentos do espírito/alma), sugiro **“Um lugar para os Excluídos”**

Para entender trabalhos realizados entre casais sugiro começar com **“Para que o amor dê certo”** e em seguida **“Amor à segunda Vista”**

Para conhecer o trabalho Sistêmico nas Organizações sugiro **“Constelações Organizacionais”**. Este é o único que não é do Bert Hellinger entre os mencionados acima

**Observação final:** Nada substitui a rica experiência de ser representante nos Workshops de Constelações Sistêmicas. Permita-se experimentar esta nova abordagem!