

GIOVANA MONTEIRO LEMES

# CONSTELAÇÃO

**SISTÊMICA FAMILIAR**



E-book

# Índice

1. O que são as Constelações?

2. Como funciona?

3. Sobre as sessões

4. Sobre as ordens do amor

5. Sobre a TSFI

6. Exercício Sistêmico

# 1

## O que são as constelações

O trabalho com as constelações, desenvolvido por Bert Hellinger (filósofo, teólogo e psicoterapeuta), foi construído a partir de precursores, tais como Moreno, Boszormenyi-Nagy e Satir.

Bert Hellinger usou de variados conhecimentos científicos e também da sua prática de vida e profissional, para desenvolver o trabalho das constelações familiares.



# O que são as constelações

Trata-se de uma abordagem da Psicoterapia Sistêmica Fenomenológica, de intervenção breve, com foco na dinâmica sistêmica familiar que se revela pelo campo morfogenético.



Neste campo, estão armazenadas todas as informações importantes de um sistema familiar, empresarial, um ser vivo, uma estrutura...



E as memórias ressoam nos representantes em forma de sensações corporais, imagens, comportamentos, etc.

## GRUPO

O constelado define qual o tema, sintoma, meta, aquilo que ele quer trabalhar, e escolhe quais participantes irão representar a sua questão.

Os participantes, pela influência do campo, começam a 'captar' as informações sobre o sistema envolvido na dinâmica.

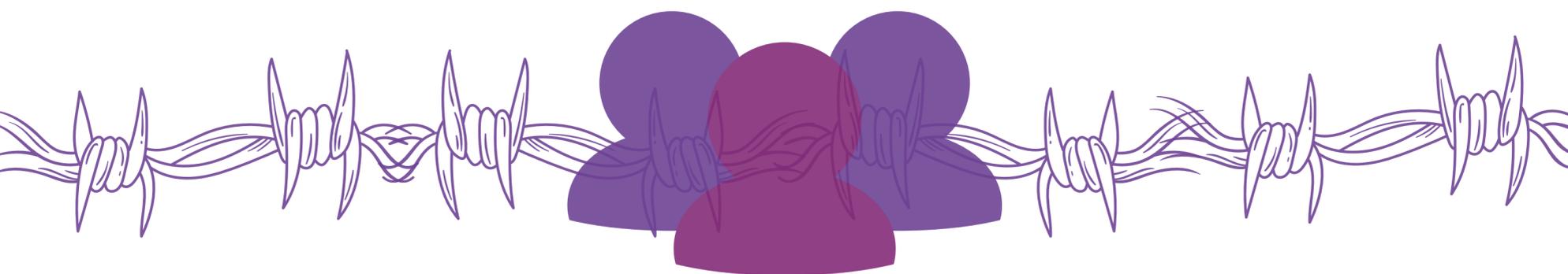


# Como funciona

Assim, vão se mostrando os emaranhamentos sistêmicos, as lealdades invisíveis, as leis do amor que estão em desalinho; e o constelador facilita as mudanças possíveis no sistema, usando de recursos como falas de cura, sons, música, movimentos...

## INDIVIDUAL

O manejo é feito sem os representantes do grupo, mas com bonecos, âncoras, papéis e até mesmo com visualizações.



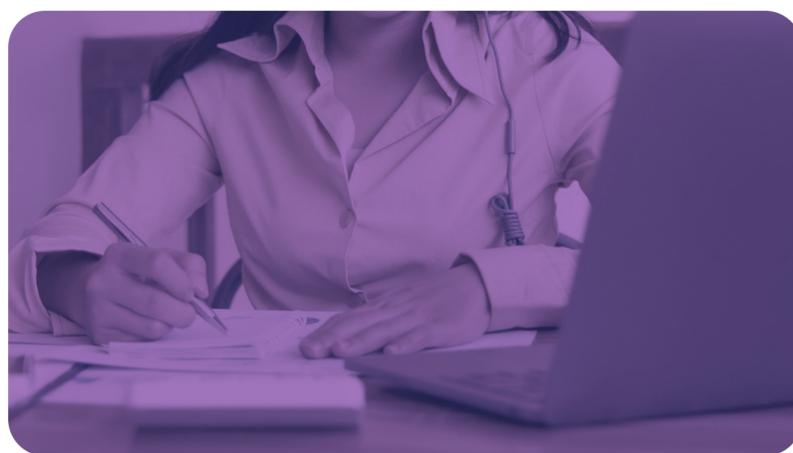
### UMA SESSÃO APENAS?

Eu utilizo duas sessões, sendo a primeira destinada a escuta, acolhimento...

### PRESENCIAL OU ONLINE?

Ambas são efetivas.

Para constelação online, são usadas as seguintes ferramentas: Whatsapp, Google Meet e Skype.



Após anos de estudo e prática, Bert Hellinger identificou três leis primordiais que atuam independente da nossa crença (assim como a lei da gravidade, quer você acredite nela ou não, ela atua...).

Muitos dos nossos problemas estão imbrincados com a desarmonia na vivência das ordens do amor, que são forças que regem os relacionamentos humanos.

Somos profundamente conectados pelo amor.

Que leis são essas, então?

# Ordens do Amor

## 1ª lei - Pertencimento

Todos têm o direito e a NECESSIDADE de PERTENCER ao grupo familiar de origem.

A exclusão de um membro buscará o ajuste necessário para o equilíbrio, podendo ser feita por um membro mais novo que pode segui-lo por amor e honra, por exemplo.

Abortos e mortes prematuras também pertencem.



# Ordens do Amor

## 2ª lei - Hierarquia

Para uma estrutura funcionar harmoniosamente, é fundamental que a hierarquia seja respeitada, ou seja, quem veio antes tem **PRECEDÊNCIA** sobre os que vieram depois.

Pais tem precedência sobre os filhos, filhos mais velhos sobre os mais novos, e o mesmo se aplica às empresas.

Cada lugar deve ser reconhecido e honrado.



# Ordens do Amor

## 3ª lei - Equilíbrio



Esta lei fala da necessidade do equilíbrio entre o DAR e o RECEBER nos relacionamentos.

Entre pais, não existe igualdade, pois a vida ofertada não pode ser retribuída de igual modo, mas pode ser levada adiante mesmo assim.

Na relação entre iguais, é imprescindível que o dar e receber sejam proporcionais.

# Leis da ajuda

Como somos seres relacionais e precisamos uns dos outros, as Leis da Ajuda presidem as iniciativas de ajudar e ser ajudado, como uma arte que busca sempre a compensação.

São cinco leis:



# Leis da ajuda

- 1** Dar somente o que temos e tomar somente o que precisamos
- 2** A ajuda deve se ajustar às circunstâncias e intervir de acordo com a permissão
- 3** Ajudado e ajudante devem se colocar como adultos na relação
- 4** A empatia do ajudante deve contemplar o sistema do ajudado, sem impessoalidade
- 5** O ajudante dá um lugar no seu coração ao ajudado, e a todos do seu sistema

A Terapia Sistêmica Fenomenológica Integrativa, é uma metodologia de trabalho terapêutico, que foi criada por Alexandra Caymmi e tem como base o amor e a reconciliação, com o objetivo de redirecionar a energia bloqueada dentro da pessoa, para dissolver as ligações que impedem o crescimento a realização e o desenvolvimento pessoal.

O objetivo principal do trabalho com a TSFI é reencontrar a nossa Unidade dentro do movimento da Vida. Para que isso aconteça, é necessário liberar o que não nos pertence e reintegrar o que nos falta.

Por isso é importante desbloquear tudo, parar completamente com as identificações, soltar os dramas, a fatalidade, as dores do passado e materializar o que realmente somos.

Isso nos leva ao essencial, e o essencial é simples.

Ficar com o que é essencial é a única maneira de chegarmos ao nosso centro, no verdadeiro fogo, na verdadeira paixão.

O essencial traz foco, leveza e centramento. O centramento traz fluidez, realização e materialização.

Você pode fechar os seus olhos, colocar-se em silêncio, e visualizar seus pais à sua frente.

Experimente sentir essa experiência imaginativa com todo o seu ser, na medida em que for possível para você.

Entregue-se a ela...

Gaste o tempo que for preciso para olhá-los com amor, sentir o amor de volta, e agradecer a eles pela vida que lhe deram. Você pode dizer algo parecido com:

# Exercício

*“Querido papai, eu agradeço pela vida que me deu.*

*Eu honro você, e peço para tomar a sua força e o seu amor”.*

*“Querida mamãe, eu agradeço pela vida que me deu.*

*Eu honro você, e peço para tomar a sua força e o seu amor”.*

Você pode, então, fazer um movimento de reverência, inclinando o seu corpo, ajoelhando-se, conforme desejar.

# Exercício

Em seguida, imagine seus pais se dirigindo às suas costas, seu pai colocando a mão no seu ombro direito, e a sua mãe, no seu ombro esquerdo.

Visualize, ainda, seus avós fazendo o mesmo com os seus pais, seus bisavós, e uma longa fileira se formando às suas costas, abençoando-o (a).

Tome essa força para si, com todo o seu amor e gratidão.

**GIOVANA MONTEIRO LEMES**

**CONSTELADORA  
SISTÊMICA FAMILIAR**



**19-981415628**