

Ulrich E. Duprée



Ho'oponopono e as

Constelações Familiares

PARA RELACIONAMENTOS, AMOR E PERDÃO

Pensamento

Material com direitos autorais

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Duprée, Ulrich E.

Ho'oponopono e as constelações familiares : para relacionamentos, amor e perdão / Ulrich E. Duprée ; tradução Marcelo Brandão Cipolla. — São Paulo : Pensamento, 2019.

Título original: Ho'oponopono and family constellations.

ISBN 978-85-315-2052-5

1. Autoconhecimento 2. Conflitos familiares 3. Família — Relacionamentos 4. Ho'oponopono — Técnica de cura 5. Medicina alternativa — Hawai 6. Perdão I. Título.

19-23760

CDD-615.8528

Índices para catálogo sistemático:

1. Poder de cura : Ho'oponopono : Terapia alternativa 615.8528
Cibele Maria Dias — Bibliotecária — CRB-8/9427

1ª Edição digital: 2019
eISBN: 978-85-315-2059-4

Ulrich E. Duprée

Ho'oponopono

e as Constelações Familiares

Para relacionamentos, amor e perdão

Tradução
Marcelo Brandão Cipolla

Copyrighted image

Copyrighted image

Título do original: *Ho'oponopono and Family Constellations*.

Copyright © 2015 Schirner Verlag, Darmstadt.

Copyright da edição em inglês © 2017 Earthdancer GmbH.

Publicado originalmente em alemão como *Ho'oponopono und Familienstellen — Beziehungen verstehen*, in *Liebe vergeben, Heilung erfahren*.

Copyright da edição brasileira © 2019 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1ª edição 2019.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revista.

A Editora Pensamento não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

As informações contidas neste livro devem ser usadas sobretudo para desenvolver e promover o caráter pessoal e para curar os relacionamentos. As diretrizes apresentadas foram estudadas e testadas com todo o cuidado e devem ser utilizadas para estimular o poder de autocura do leitor. Este livro não substitui um atendimento médico. Por isso, todas as informações nele contidas são apresentadas sem nenhuma espécie de garantia por parte do autor ou da editora. O autor e/ou a editora e seus representantes não podem, portanto, aceitar qualquer responsabilidade por lesões, perdas ou danos ocorridos quer com pessoas, quer com bens. Agradecemos por haver adquirido este livro. Andrea Bruchacova e eu usamos parte dos lucros destes livros e seminários para apoiar um projeto escolar na Índia que proporciona educação, alimento e vestuário às crianças.

Editor: Adilson Silva Ramachandra

Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz

Preparação de originais: Karina Gercke

Produção editorial: Indiara Faria Kayo

Editoração eletrônica: Mauricio Pareja Silva

Revisão: Vivian Miwa Matsushita

Produção de ebook: S2 Books

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 — 04270-000 — São Paulo — SP

Fone: (11) 2066-9000

<http://www.editorapensamento.com.br>

E-mail: atendimento@editorapensamento.com.br

Foi feito o depósito legal.

SUMÁRIO

Capa

Ficha catalográfica

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Separar e Unir — Parte 1

A Constelação Familiar

Uma breve apresentação

O que é uma constelação?

O objetivo da constelação

A paciência e a “dose” correta

Como os sistemas se formam

O ecossistema e a “casa” em que vivemos

Nosso objetivo comum

Para alcançar mais rápido a meta — ou: um pouco de ordem não faz mal a ninguém

Os elementos de uma constelação

Cliente e foco

O terapeuta

Imparcialidade

A questão, informações e aspectos essenciais

O grupo, o “campo” e os representantes

A constelação – trabalho prático com âncoras de solo

Preparação

Constelação, Ato 1 – arranjo inicial

Constelação, Ato 2 – movimento

Constelação, Ato 3 – elucidação e resolução

Outros fatores

A família

Sua família de nascimento e/ou família de origem

Sua família atual

Outras pessoas

Ordem e sequência

O que mantém uma família unida – algumas ideias sobre a alma, a alma da família e a consciência

Erro no sistema – a exclusão e os problemas que ela causa

Ambiente

Ho’oponopono

O que é?

O sentido da palavra

Colocando as coisas em ordem novamente

Restabelecendo a ordem cósmica

Ordem perfeita – por dentro e por fora

Correto para você, correto para mim

As tradições históricas do ho'oponopono

O ho'oponopono xamânico: curando o corpo

O ho'oponopono tradicional: curando os relacionamentos

Um resumo dos quatro estágios de uma reunião familiar[10]

O ho'oponopono moderno: ajudando você a se ajudar

O ho'oponopono simplificado: a fórmula da paz em quatro frases

Sinto muito.

Por favor, me perdoe. — Perdooo a mim mesmo.

Eu me amo. — Eu te amo.

Sou grato.

Quem ou o que é curado no ho'oponopono?

Causas e problemas

O amor e a Origem

Unindo e Liberando — as Constelações Familiares e o Ho'oponopono

A paz começa comigo

Huna e os ensinamentos xamânicos do Havaí

Ike — ponto de vista: o mundo é subjetivo

Makia — foco: a energia segue a atenção

Kala — liberdade: não existem fronteiras, apenas oportunidades

Mana — energia: um por todos e todos por um

Manawa — a hora é agora: toda força à frente

Aloha – amor: ser feliz com as coisas como são

Pono – flexibilidade: a eficácia é o critério da credibilidade

Ohana – a família exterior

Aumakua – os antepassados

Curando o relacionamento com os pais por meio do perdão

Os registros ancestrais como um download

Aceitar os pais e ser aceito por eles

Uma reunião familiar sobre o nascimento

Os pais, os anciãos, os sábios e os mestres

Os três “eus” – a família interior

Unihipili – o eu inferior, o subconsciente e a criança interior

Uhane – o eu intermediário

Aumakua – o eu superior

O perdão é a chave

Seguindo uma nova fórmula

Instalando uma nova vida

Um exemplo

Separar e Unir – Parte 2

Apêndice

A reunião familiar havaiana em detalhes

Listas úteis

Glossário

Agradecimentos



Copyrighted image

Este livro é dedicado aos meus pais.

Separar e Unir — Parte 1

Todos nós nos esforçamos para ser felizes. No entanto, às vezes isso não é fácil — tenho certeza de que você, como eu, já viveu um amor não correspondido, sofrimentos e decepções e brigou por motivos banais. Pode ser que, em certos momentos, você simplesmente não sabia como continuar vivendo ou tenha caído no mais completo desespero. Já estive em situações como essas e tenho certeza de que você também esteve, de uma maneira ou de outra. As circunstâncias podem variar, mas os sentimentos incômodos e persistentes são sempre os mesmos — e todos nós podemos nos livrar deles. Este livro é para você, para aqueles que dão e recebem ajuda, para aqueles que gostariam de levar uma vida feliz e harmoniosa, de construir relacionamentos amorosos e alcançar riquezas materiais e espirituais. Nas páginas a seguir você encontrará dois instrumentos excelentes que o ajudarão a alcançar tudo isso: as constelações familiares ou sistêmicas e o *ho'oponopono*, o ritual havaiano do perdão. Com esses instrumentos, você será capaz de tirar os obstáculos de seu caminho e dar um pequeno passo rumo a seus objetivos.

Na qualidade de experiente terapeuta e condutor de seminários, gostaria de lhe mostrar o que você pode fazer para (1) libertar-se de tudo aquilo que o atrasa na vida e (2) curar seus relacionamentos. Assim, terá a oportunidade de alcançar mais sucesso; só quando temos um bom relacionamento conosco, com nossos semelhantes, com a natureza e com nossas origens espirituais podemos alcançar o sucesso. No

fim das contas, são sempre nossos semelhantes que nos abrem portas.

As coisas mais importantes que você encontrará neste livro — além de algumas digressões pelo mundo da psicologia social e comportamental — são instruções simples para constelações familiares e/ou constelações sistêmicas, seguidas por uma descrição do *ho'oponopono*, a reunião familiar havaiana. Os próprios termos “constelação familiar” e “reunião familiar” dão uma pista de como as duas abordagens veem a pessoa e os desafios que enfrenta — não isoladamente, mas no contexto de suas circunstâncias. Ao mesmo tempo, você usará exercícios práticos para aprender como combinar essas duas abordagens, tanto para seu próprio benefício como para o bem de todos ao redor. A combinação de elementos individuais para formar um conjunto ainda mais poderoso foi a abordagem adotada por Paracelso (1493-1541), médico, filósofo e místico; essa abordagem foi chamada de “espagiria” (do grego *spao*, “separar”, e *ageiro*, “unir”). Esse método de cura natural faz uso de práticas farmacêuticas e terapêuticas baseadas em fórmulas e receitas muito antigas que foram transmitidas no decorrer das eras — como a preparação de pomadas que só manifestam seu poder curativo quando certas ervas são combinadas.

Em nossa viagem pelas 152 páginas deste livro, seguiremos os princípios de grandes filósofos como Sócrates e Sêneca, que nos ensinam (1) a descobrir quem nós somos e (2) a ser exatamente a pessoa que somos. A esta altura, você já terá percebido que o tema básico deste livro é a autoconsciência; você descobrirá certas coisas sobre si mesmo e elas farão toda a diferença. Como toda ciência tem um lado teórico e um lado prático, sugeri soluções possíveis para os exercícios apresentados neste livro e acrescentei algumas histórias e estudos de caso para que você seja capaz de ver e sentir

resultados concretos desde o começo. Uma dica: recomendo que separe um caderno, talvez um caderno universitário, em que possa registrar suas descobertas; essa abordagem metódica ajudará a ancorar o conhecimento que você adquirir. Iremos seguir os grandes mestres do ayurveda, que sempre experimentavam seus tratamentos primeiro em si mesmos, nunca em outras pessoas. Então, vamos praticar!

Conhecer não é o suficiente; o conhecimento também deve ser aplicado. Querer algo não é o suficiente; é preciso também agir.

Copyrighted image

*Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) em:
Os Anos de Aprendizado de Wilhelm Meister*

Ao desenvolver sua técnica da Psicologia da Visão, o psicólogo americano Chuck Spezzano apontou que, de alguma forma, todas as coisas estão ligadas — tudo existe por uma inter-relação, e por isso a raiz de cada problema tem algo a ver com um relacionamento. Quando ouvi falar disso pela primeira vez, meus olhos imediatamente se abriram e percebi que tinha de curar meus relacionamentos: com meu corpo, com meus pais, com meu dinheiro — até com minhas gavetas desarrumadas. Parei de me ver como uma vítima das circunstâncias e percebi, ao contrário, que tinha um papel ativo a desempenhar e que dispunha de todo o poder necessário para mudar as coisas. Muito obrigado por isso, Chuck Spezzano! Sempre são as outras pessoas que abrem portas para nós e enriquecem nossa vida.

Se você não tem muito dinheiro ou não tem o suficiente, isso se deve a um problema de relacionamento — talvez com

seu empregador, talvez com os clientes, talvez até mesmo com a “energia” do próprio dinheiro. Seja qual for a causa, porém, a situação também se deve a um problema seu com você mesmo. Que imagem tem de si mesmo? Qual é o valor que se atribui? Confia em si? É você mesmo seu próprio obstáculo? Ama a si mesmo o suficiente para querer somente o melhor e fazer por merecer? Todas essas perguntas são importantes num relacionamento. Como são seus relacionamentos? Com seus pais, sua profissão, a forma do seu corpo, seu passado e seu futuro, o sucesso de seus semelhantes? Ou você prefere não pensar nessas conexões porque acha difícil lidar com elas, de modo que considera ser melhor ignorá-las? Querendo ou não, se você reprimir essas questões, elas tornarão a reaparecer como se tivessem vida própria — cedo ou tarde terá de se haver consigo mesmo e com seus relacionamentos. Creio que você, por estar lendo este livro, faz parte dos 5% mais inteligentes — pois é somente essa porcentagem da população que tem interesse pela autoconsciência.

Vamos viajar juntos pelas páginas deste livro e curar os diferentes tipos de relacionamento. Com certeza isso valerá a pena — muitas pesquisas, entre as quais várias realizadas pela Universidade de Stanford, mostram que nossa percepção da felicidade e do sucesso individual depende em grande parte dos nossos relacionamentos interpessoais. Num estudo que durou vinte anos, os psicólogos Arie Shirom, Sharon Toker e Yasmin Akkaly, da Universidade de Tel Aviv, foram até capazes de demonstrar que as pessoas que têm relacionamentos felizes no trabalho vivem mais.^[1] Com a ajuda das constelações familiares e do *ho'oponopono*, estaremos perfeitamente preparados para embarcar em nossa viagem rumo à felicidade. Então vamos abrir a porta e iniciar a jornada!

A Constelação Familiar

Uma breve apresentação

Copyrighted image

Muitas constelações familiares ocorrem num fim de semana e começam quando um facilitador (o terapeuta) convida pessoas que sofrem de um determinado problema a se sentar em círculo com um grupo de até vinte outras partes interessadas. Na primeira fase, o terapeuta pede à pessoa que levantou a questão (o cliente ou “buscador”) que defina seu problema imediato, e então começa a explorá-lo no contexto daquela situação familiar específica — remontando a talvez duas ou três gerações anteriores. O terapeuta fará perguntas ao cliente acerca dos problemas que surgiram na família, indagará se seus pais ainda estão vivos, sobre o estado da relação do cliente com a mãe e o pai e se há crimes violentos, mortes ou membros indesejados ou excluídos da família. Em seguida, o terapeuta escolhe algumas pessoas do grupo e pede que se

posicionem na sala de modo a representar os membros da família. O exercício começa com alguns representantes apenas, pois estamos trabalhando com o núcleo familiar — aqueles familiares diretamente envolvidos na questão. À medida que os representantes vão encarnando seus papéis no decorrer dessa segunda fase, ocorre um fenômeno específico das constelações, que tem um resultado decisivo: a “percepção representativa”. Os representantes se sentem e agem como as pessoas que estão representando, chegando até, às vezes, a manifestar os mesmos padrões de comportamento. Não há explicação acerca de como ou por que isso acontece, mas o fato é que os conflitos nos relacionamentos e as interconexões da situação se evidenciam. O terapeuta aos poucos reposiciona os participantes a fim de trazer ordem ao sistema. Durante a terceira fase, os participantes se reposicionam (sob a orientação do terapeuta) numa formação que resolve e reconcilia a questão. Nessa resolução de cura, os representantes se colocam numa formação pela qual, por assim dizer, o amor possa fluir. Os bloqueios são liberados e a “constelação” de representantes que produziu a resolução de cura, geralmente, produz nos participantes uma sensação de calma, força, alívio e esperança. Uma vez alcançada essa formação, o cliente (que estava sentado ao lado do terapeuta, monitorando os acontecimentos como um observador imparcial) assume o lugar da pessoa que o representava. Então ele também passa a experimentar o estado de reconciliação que foi o objetivo do exercício, o qual é, por fim, ancorado com pequenos rituais (reverências, por exemplo) e frases de cura.

O que é uma constelação?

“Constelação sistêmica” é o termo geral usado para descrever o método que consiste em escolher pessoas dentre um grupo reunido, posicioná-las em um espaço e alinhá-las como representantes de membros ou partes de um sistema. A “constelação familiar” é um modo de visualizar o sistema que prevalece dentro de uma família e é usada como instrumento da psicoterapia fenomenológica. O termo “fenômeno” é usado aqui porque a constelação envolve a manifestação de comportamentos e a percepção de efeitos cujas causas (1) não podem ser medidas fisicamente e (2) dificilmente poderiam ser quantificadas; além disso, (3) cada constelação é única — não pode ser reproduzida. As constelações sistêmicas são vistas, portanto, como um procedimento não científico, pois a palavra “científico” indica que um efeito pode ser previsto e reproduzido, e é exatamente isso que *não* acontece nessas constelações.

Durante uma sessão de constelação familiar, o posicionamento intuitivo dos representantes desnuda as atitudes interiores do cliente diante das relações e interdependências familiares. Como atores num palco, os representantes na constelação revelam conflitos sutis de relacionamento que perturbam o funcionamento natural do sistema (no caso, a família — embora pudesse tratar-se também de uma parceria ou de uma empresa) e impedem as pessoas de desenvolver seu pleno potencial. O cliente

consegue, então, ver seu conflito e suas interconexões com certo distanciamento (graças aos representantes) e é capaz de “sair” de sua pessoa; com isso, fica mais fácil identificar elementos perturbadores ou ausentes — e, quem sabe, até encontrar um caminho rumo a uma solução. A constelação usa o poder da percepção para revelar conexões e proporcionar uma ajuda real em situações críticas da vida.

Estudo de caso

Peter, 42 anos, no segundo casamento, está desesperado em busca de ajuda. Seu pai abandonou a família muito cedo e sua mãe morreu há quatro anos. Ele se sente desestimulado no trabalho e, no entanto, também se sente continuamente sob pressão; considera o chefe incompetente, e ele e a esposa não têm nada a dizer um ao outro em casa. Peter se sente exausto, triste e sem esperanças.

A constelação: Peter, o cliente, se senta a meu lado, seu terapeuta, e a princípio observa a constelação. De um grupo de dez participantes, escolhemos cinco, em ordem de idade, para representar o próprio Peter, sua mãe, seu pai, sua segunda esposa (Monica) e sua primeira esposa (Ruth).

O representante de Peter fica em pé no meio da sala, olhando para a frente e para baixo (uma possível referência à mãe morta). Pedimos à representante da mãe que fique em pé no ponto para o qual Peter está olhando. Acrescentamos a seguir o representante do pai, que intuitivamente fica de lado; nesse momento, o representante de Peter começa a se mexer, inquieto, para a frente e para trás, exibindo ao mesmo tempo um aspecto de impotência. Pedimos agora às representantes das duas esposas que se juntem a eles, uma após a outra. As duas ficam em pé um pouco de lado, atrás da mãe (fig. 1).

Perguntamos aos representantes o que estão sentindo. O representante de Peter se sente frágil e rejeitado e tem a sensação de ter sido abandonado pelo pai. As representantes de Monica e Ruth sentem que não estão sendo reconhecidas e que são incapazes de ver Peter, pois ele está escondido atrás da mãe; por causa disso, Ruth chegou mesmo a ficar com muita raiva. O representante do pai gostaria de sair ainda mais de cena, ao passo que a representante da mãe está se sentindo ansiosa.

As seguintes questões já foram reveladas: o pai estava ausente durante a infância do filho, e por isso Peter foi exposto a menos energia masculina. O fato de ele se mexer para a frente e para trás indica que, por um lado, ele rejeita o pai e, por outro, se sente atraído por ele como filho. Sua confiança foi traída e sua lealdade à mãe o prende a ela. Seu relacionamento com a mãe, que substituiu o pai ausente, cria obstáculos no caminho entre ele, Ruth e Monica. É possível que Peter, inconscientemente, tenha assumido o papel de parceiro da mãe, e por isso foi incapaz de dedicar-se plenamente tanto à primeira esposa quanto à segunda. Se a mãe desempenhou um papel ativo nesse processo, ou não, é algo que viria a se revelar nos estágios posteriores da constelação.

Copyrighted image

fig. 1

Usando pequenos rituais e frases de cura, trabalharemos agora com todos os participantes, deslocando-os de modo a chegarmos a uma resolução de cura pacífica (fig. 1) e naturalmente ordenada (fig. 2) em três estágios. Aqui, o pai e a mãe estão em pé atrás do filho e da esposa deste. Monica está à frente dele. No estágio final, Peter assume o lugar de seu representante para que possa sentir o apoio dos pais e fazer as pazes com Monica e Ruth. Monica e Peter se abraçam e por fim viram-se para a frente, postando-se um ao lado do outro como um casal. A constelação inteira durou pouco mais de uma hora.

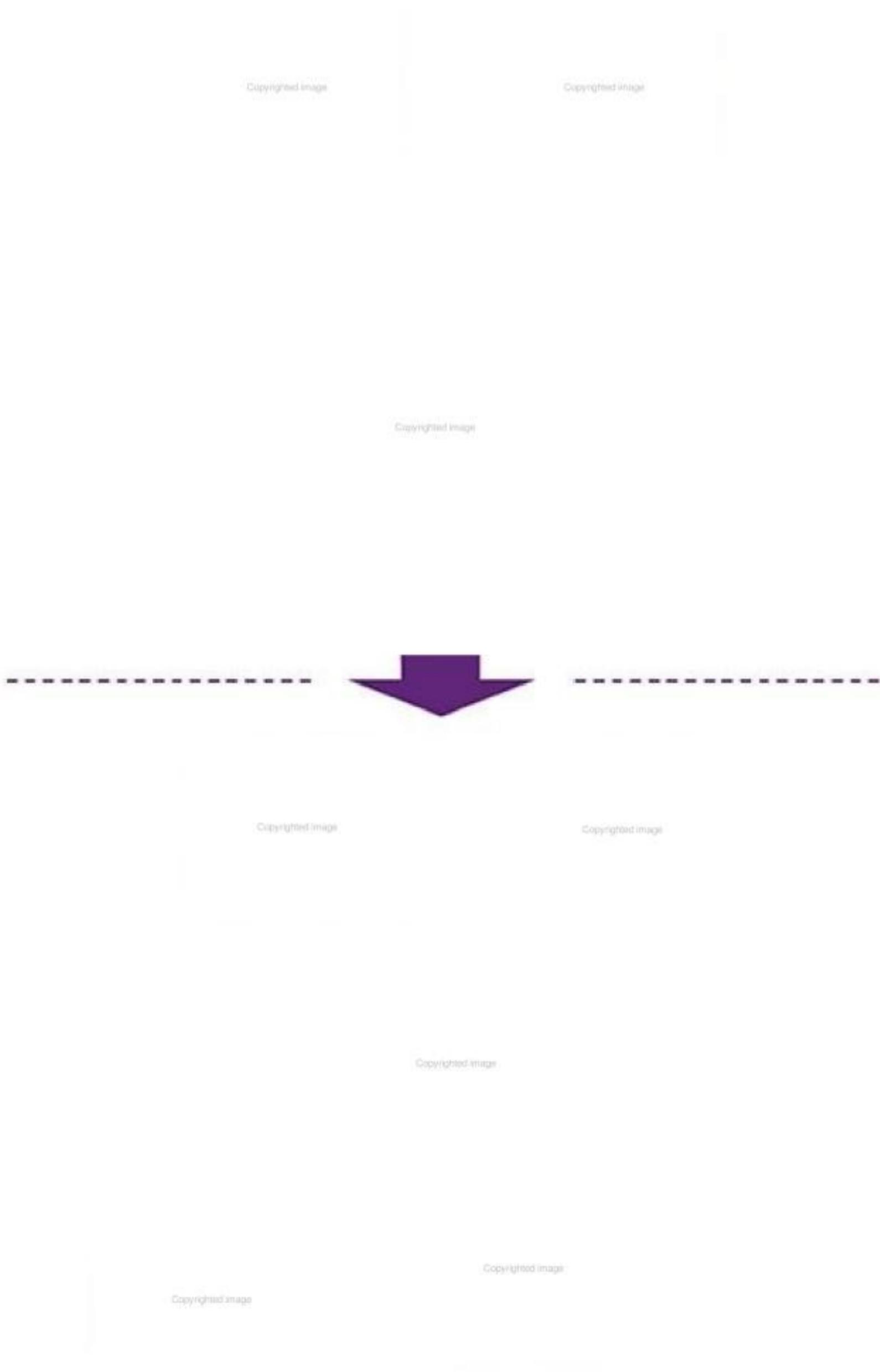


fig. 2

Como Peter relatou numa sessão posterior, cerca de dois meses depois, a questão original — seu conflito com o chefe no trabalho — acabou se revelando como uma projeção (rejeição do pai). A constelação familiar e o ritual de reconciliação resolveram também o conflito profissional: Peter reconheceu a competência de seu superior e agora está usando suas habilidades de forma construtiva dentro da empresa. Ele e Monica estão fazendo aulas de dança juntos a fim de aproximarem-se um do outro.

O objetivo da constelação

Copyrighted image

As pessoas muitas vezes se sentem presas e destituídas de energia em suas situações de vida. Buscam inconscientemente um sentido, o propósito de sua existência individual e um lugar onde possam se realizar. Ao mesmo tempo, contudo, estão a tal ponto ocupadas que não conseguem enxergar uma saída. Por onde começar? O objetivo da constelação é primeiro identificar as forças (desestruturadas, disfuncionais) que inibem o sistema e as possíveis causas das dificuldades. O ato de observar de fora o seu lugar na vida pode ser uma experiência intensa, talvez até dolorosa, mas pode lhe dar também o estímulo de que você precisa para assumir o controle sobre sua existência. A constelação pode liberar a energia bloqueada, como quando se desentope um cano. Pode

produzir intuições grandiosas e lhe dar a coragem de que você precisa para resolver seus problemas. No entanto, a constelação não é como uma pílula que você simplesmente engole e depois continua vivendo como antes; você precisa querer mudar ativamente alguma coisa.

O importante é não resolver somente aqueles problemas mais óbvios, mas também identificar, do modo mais preciso possível, as causas implícitas — os padrões, os traumas de infância, os emaranhamentos e o registro ancestral. Tomemos o caso dos sintomas de um problema físico no corpo: uma inflamação recorrente e dolorida, por exemplo, pode ser tratada e aliviada, mas só poderá ser considerada curada quando a causa for identificada e, em decorrência disso, uma mudança — uma dieta diferente, por exemplo — for implementada. A mesma coisa vale para a vida emocional: uma briga séria pode ser resolvida momentaneamente, mas, se um trauma vivido na infância não for resolvido, será somente questão de tempo até que algo reabra a velha ferida e “aperte o botão vermelho”, trazendo o trauma à tona. É por isso que, nas constelações familiares clássicas e nas reuniões familiares do *ho’oponopono*, o objetivo é resolver tanto os sintomas quanto as causas implícitas do problema.

A paciência e a “dose” correta

Durante a constelação e nos meses seguintes, ocorre no plano emocional do cliente uma mudança que precisa de tempo para se consolidar e exercer sua suave influência. O cliente deve ter condições de alcançar seu objetivo, e é por isso que muitos facilitadores aconselham que se deixem passar vários meses entre duas constelações. Dizem que a chave do poder é encontrada em paz — e, portanto, na “dose” correta. Não é possível resolver todas as questões numa única constelação, num passe de mágica; trabalha-se em camadas, começando com o óbvio (uma briga conhecida, por exemplo, ou

problemas existenciais), passando-se daí às causas mais profundas. É como tratar uma doença para a qual o médico prescreve vinte comprimidos — os pacientes se curam quando tomam os comprimidos na dose correta. Se tomarem os vinte de uma vez, provavelmente não se beneficiarão, e poderão, inclusive, prejudicar-se.

Como os sistemas se formam

A palavra “sistema” é derivada da língua grega: *sys* significa “junto”, ao passo que *thema* se traduz literalmente como “ordem”, mas em sentido figurado significa “meta” ou “ação”. Nas constelações familiares, portanto, os elementos de um sistema trabalham juntos para alcançar um objetivo comum, num todo unificante. As características distintivas do sistema são a ordem, a interação harmoniosa e a ação sinérgica. Cada um dos elementos vivos microscópicos que compõem um organismo — cada célula do seu corpo, por exemplo — é um sistema minúsculo e altamente desenvolvido em que as mitocôndrias, o núcleo, os ribossomos e outros elementos trabalham em prol de um objetivo comum: manter a vida. Ao fazê-lo, constituem unidades funcionais mais elevadas, como o tecido conjuntivo, os nervos, os órgãos, o sistema cardiovascular e o sistema nervoso autônomo. Cerca de 100 bilhões de células se combinam para formar seu corpo. Cada um de nós é uma pluralidade física e psicológica dentro de uma unidade, pois cada célula individual é dotada de consciência, inteligência e de um espírito autônomo: você controla algumas combinações de células, é capaz de influenciar outras, mas muitas estão além do seu controle. Do mesmo modo, a família é um pequeno sistema; muitas famílias juntas formam um povoado, depois uma cidade, depois um país — cada um dos quais também é, por sua vez,

um sistema. Seu local de trabalho e a organização para a qual você trabalha são sistemas em que as pessoas trabalham em prol de objetivos comuns; seu carro é um sistema que tem o objetivo de levá-lo do lugar A ao lugar B. Todas as coisas ao seu redor formam sistemas e têm relacionamentos; assim, quando você quer mudar as coisas para ser mais feliz ou simplificar a sua vida, o que você faz é uma espécie de otimização de um sistema.

O ecossistema e a “casa” em que vivemos

Todas as criaturas vivas do planeta estão interligadas; vivemos num ecossistema comum. A palavra “ecossistema” é derivada da antiga palavra grega *oikós*, que significa “casa”, e de “sistema” (ver acima), indicando que todas as coisas na Terra têm um programa comum. Como analogia, podemos dizer que vivemos na mesma casa, uma casa em que as relações entre os inquilinos são extremamente complexas. O termo “inquilino” é exato, pois essa casa não foi construída por nenhum homem, nenhum animal — já estava pronta e disponível, fato que às vezes leva os mais dominantes a considerar-se no direito de viver como bem desejam, impondo-se quer pela força militar, quer pelo poderio econômico. Todos nós moramos debaixo do mesmo teto, e, quando alguns se comportam mal, primeiro perturbando e depois destruindo seus coinquilinos (os animais e as plantas, a terra, a água e o ar), cada um de nós é afetado; não há ninguém que more “fora” da casa e seja capaz de manter a ordem, e não há tampouco outra casa para onde possamos nos mudar.

Aceitando viver em harmonia

Velhas canções havaianas contam a história de como os seres humanos certa vez fizeram um acordo com a Mãe Terra. Naquela

época, o planeta ainda não era como o conhecemos hoje, pelo contrário, era coberto por um oceano primordial; para poder ter acesso à terra seca, os seres humanos se comprometeram a cuidar da Terra, zelando por ela e protegendo suas criaturas vivas, seus irmãos e irmãs dos reinos animal e vegetal. Em troca, receberam da Mãe Terra tudo de que precisavam para viver. Foi assim que os primeiros seres humanos, os antigos havaianos e todos os outros povos indígenas, viveram durante milênios — em harmonia e num consenso de dar e receber. Em outras palavras, ao contrário dos seres humanos de hoje, não deixavam atrás de si nenhuma pegada ecológica. [2]

Exercício

Um exercício sobre seus relacionamentos importantes e muito importantes

Vamos dar uma olhada, agora, nos sistemas de relacionamento que envolvem a mãe da qual você nasceu — sua mãe humana — e a “Mãe Natureza”. Assim como toda pessoa teve uma mãe que a gestou e a deu à luz, a Mãe Natureza dá à luz todas as criaturas vivas. Nosso corpo nasceu da nossa mãe humana e os corpos de todas as criaturas vivas, bem como os elementos de todos os corpos físicos, nasceram da Mãe Natureza. São, portanto, materiais (do latim *materia*, que significa “matéria” ou “causa” e provém, por sua vez, da palavra *mater*, “mãe”).

Pense primeiro no relacionamento com sua mãe e depois no relacionamento com a Mãe Natureza e proponha-se, com seriedade

e espírito crítico, as seguintes perguntas:

O que eu amo em minha mãe?

O que eu critico em minha mãe?

Minha mãe teria de mudar para que eu seja feliz?

O que eu amo na Natureza?

O que me aborrece na Natureza?

Como a Natureza teria de mudar para que eu me sentisse melhor?

A representação é a essência da constelação familiar e geralmente constitui um método de comunicação entre vários níveis da existência. Em nossa vida cotidiana, os representantes estão por toda parte: os países são representados em nível diplomático por embaixadores e ministros, um juiz fala em nome do povo, os ícones das igrejas e mosteiros da ortodoxia grega são considerados representações diretas dos santos no céu. O Antigo Testamento também relata que o Deus dos Patriarcas apareceu a Moisés numa sarça ardente. Quando Moisés perguntou qual era o seu nome, ouviu a resposta: “Eu sou O que Sou”. Nos exercícios a seguir, tomaremos como referência um antigo texto hindu chamado *Bhumi-Gita* (sânscrito: *bhumi* = Terra, *gita* = cântico). Aqui, no *Cântico da Terra* (*Bhagavata-Purana*, Canto 12), o planeta usa um novilho como seu representante para falar com os seres humanos.

Copyrighted image

Somente quando a última árvore for cortada, o último rio for envenenado e o último peixe for apanhado é que o Homem Branco perceberá que não se pode comer dinheiro.

Exercício

Sistemas de referência, representantes e procuradores

Primeiro, leia todo o exercício e compreenda perfeitamente o que terá de fazer. Em resumo, será o seguinte:

(1) sentir, (2) visualizar, (3) sentir e (4) refletir cuidadosamente.

No apêndice, há duas listas de sentimentos; encontre ali os dois termos que melhor descrevem seu estado emocional atual. Como você está se sentindo agora?

No *Bhumi-Gita* da Índia antiga, a Terra assume a forma de um novilho para falar com os seres humanos. Agora feche os olhos e, durante mais ou menos de um minuto, imagine a Terra na forma de um novilho cerca de três metros à sua frente. Olhe bem para esse novilho e tome consciência da energia dele. Abra os olhos, percorra de novo as listas de sentimentos do apêndice e encontre os dois termos que melhor descrevem seu novo estado emocional. O que mudou? Mais uma vez, feche os olhos e visualize a Terra como um novilho cerca de três metros à sua frente. Agora, lentamente e com todo o respeito, se incline diante do novilho.

Abra os olhos devagar e percorra as listas de sentimentos do apêndice em busca dos termos que descrevem seu novo estado emocional. Qual é a diferença entre os estados emocionais antes do exercício, durante o mesmo e depois dele?

Nosso objetivo comum

O cosmo é harmonia

Nosso cosmo (grego antigo: *kósmos* = ordem, harmonia) é o maior sistema que conhecemos, a grande unidade. Nosso universo (latim: *unus* e *versus* = convertido em um) é uma sinfonia única e gloriosa em que todas as coisas se refletem em todas as outras, como um holograma, e cuja totalidade pode ser reconhecida em cada uma de suas partes. Você provavelmente conhece os mapas anatômicos usados na reflexologia ou na iridologia, em que o corpo inteiro é representado dentro de um pé ou de um olho. Cada corpo humano, o mesocosmo, reflete os princípios da ordem megalocósmica, assim como uma flor ou uma montanha. [3] As escalas musicais correspondem ao espaçamento entre os planetas e as suas distâncias orbitais, por exemplo; e embora o átomo não seja de maneira alguma um sistema solar, ele tem uma estrutura semelhante. Essas correspondências cósmicas, cuja noção foi introduzida no pensamento europeu pelo antigo filósofo grego Pitágoras (570-510 a.C.), também são chamadas de *quadrivium* (latim: quatro caminhos) e seu objetivo é nos fazer reconhecer o valor fundamental da beleza, da harmonia e da integridade em todas as coisas. O cosmo é harmonia e ordem.

Valores e objetivos comuns

Todos os elementos de um sistema trabalham em prol de um objetivo comum. Quando as pessoas perdem esse objetivo de vista, criam-se a desunião e a desarmonia e os membros do sistema se tornam descontentes. É isso que acontece quando há falta de comunicação — numa família, numa empresa ou numa organização, por exemplo — e as necessidades dos

indivíduos envolvidos não são respeitadas. Do mesmo modo, a insatisfação também pode representar o início de mudanças importantes — muitas vezes precisamos ficar doentes para dar valor à saúde ou perder um relacionamento para reconhecermos quanto ele era bom. A isto se dá o nome de “fenômeno do peixe dourado”: assim como um peixinho dourado só dá valor à água que lhe possibilita vida quando a perde, e vive cego para as oportunidades óbvias e maravilhosas que a vida lhe oferece, também nós temos muitas coisas boas à nossa volta, mas tendemos a reclamar. Mesmo que 99% da vida esteja dando certo, as pessoas ainda se concentram nos problemas do 1% (“foco de deficiência”). Lembramos do que nos magoa, e essa memória pode produzir conhecimentos e crescimento pessoal — que são exatamente as coisas que buscamos numa constelação.

Temos um bom exemplo disso nas empresas em que (1) há falta de comunicação construtiva e (2) há falta de reconhecimento do objetivo comum. O consultor empresarial americano Brian Tracy, que costuma ser contratado por empresas desse tipo para dar consultoria de análise empresarial e planejamento estratégico, inventou um jogo interessante chamado *Conserve seu Emprego*. Ele pergunta ao gerente geral de uma empresa: “O que as pessoas imediatamente abaixo de você fazem na empresa? O que você espera delas? Quais são os principais deveres diários, semanais e mensais delas?” Depois, procura as pessoas que estão um grau abaixo do chefe na hierarquia e faz as seguintes perguntas: “Quais são seus deveres? Você sabe o que se espera de você? Quais são os objetivos da sua empresa?” Comparam-se então as respostas de ambos os grupos, e as discrepâncias muitas vezes são impressionantes. Além das metas financeiras, recomendo que as empresas sempre façam questão de definir e formular seus valores como componentes

de uma *declaração de missão* e/ou filosofia corporativa: “O que você representa como indivíduo e o que sua empresa representa? Qual é o espírito que dá vida à sua organização ou sua empresa?” Caso ocorra alguma desarmonia, essa lista de valores comuns permite que a força de trabalho redescubra com mais facilidade seu denominador comum. Esse tipo de comunicação, sem dúvida, também é importante numa família — você provavelmente conhece alguém que causa problemas por causa de um assunto que não está sendo discutido de maneira aberta na família.

Exercício

Um exercício que pode mudar sua vida

Proponha-se as seguintes perguntas:

Minha família tem valores e objetivos comuns?

O que eu considero/nós consideramos importante?

Onde eu quero/nós queremos estar daqui a cinco anos?

Convoque seu/sua companheiro/a, seus filhos e até seus pais e escrevam uma lista de valores e objetivos para sua família. Escrevam um título, talvez algo como “Consideramos isto importante”. Você pode até transformar a atividade num jogo em que todos se expressam, um de cada vez, ou pode acrescentar algo à lista em ocasiões particularmente felizes, como uma viagem de férias. Depois, emoldure a lista e pendure-a na parede, num lugar de honra. Garanto que isso trará muita alegria e benefício a todos vocês!

Os quatro búfalos — uma história de responsabilidade individual e unidade familiar

Muito tempo atrás, numa terra não muito distante, viviam quatro búfalos. Eles avançavam majestosos pelos campos verdejantes e, enquanto pastavam, deslocavam suas imensas cabeças e seus poderosos chifres de um lado para o outro pela relva. Quer estivessem pastando, quer dormindo, estavam sempre juntos na forma de uma cruz, pois cada um deles olhava para uma direção diferente. De vez em quando, um leão se aproximava (os leões vivem em busca de búfalos para caçar) e, aproximando-se do grupo, pensava: “Que banquete magnífico para minha família! Todos comeriam até não poder mais — e os abutres ficariam com os restos que não conseguíssemos comer!” Dia após dia o leão tentava a sorte, mas, qualquer que fosse o lado pelo qual se aproximasse, sempre dava de cara com os afiados chifres dos búfalos — cada um dos búfalos protegia os demais. Logo correu a notícia do modo pelo qual os búfalos se organizavam, e nenhum leão ou hiena ousava se aproximar deles. Muitos anos se passaram, e os quatro búfalos — talvez por terem se tornado arrogantes, ou por terem sucumbido à tentação, ou, quem sabe, por simples tédio — abandonaram sua formação protetora e seguiram cada qual para o seu lado. Um após o outro, os quatro foram comidos pelos leões.

Copyrighted image

*Um único elo quebrado numa grande corrente
destruirá toda a corrente.*

*Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) em:
Os Anos de Aprendizado de Wilhelm Meister*

Cada membro de uma comunidade é importante; se não fosse, ele não faria parte da comunidade. A natureza nos deu todos os nossos órgãos porque todos são importantes e necessários. Os olhos não dizem aos pés: “Estamos aqui em cima e não precisamos de vocês”. Do mesmo modo, todas as partes de

um automóvel estão no seu devido lugar e ninguém remove as luzes do painel porque não gosta do brilho delas. Todas as coisas são importantes; quando um problema acontece, ele afeta tanto o indivíduo quanto o grupo, como no exemplo dos quatro búfalos.

Para alcançar mais rápido a meta — ou: um pouco de ordem não faz mal a ninguém

Imagine o que aconteceria se o pedal do freio e o do acelerador fossem trocados de lugar no seu carro e ninguém o informasse da troca. Imagine se um órgão vital, como o seu fígado, de repente se esquecesse de sua função e decidisse que daí em diante gostaria de ser um cérebro — boa sorte para você! Ou, então, pense nisto: quando põe a mesa, você coloca a faca e o garfo ao lado do prato ou debaixo dele? Como você pode perceber, um pouquinho de ordem torna a vida agradável e prática. A ordem elimina surpresas indesejáveis e sem ela não haveria *websites*, livros e casas, e as empresas bem poderiam fechar as portas. Os princípios de organização dão eficiência a um sistema e são importantes para a sobrevivência, pois 95% da nossa vida é administrado de forma inconsciente. Na vida, nós seguimos hábitos, e nossa existência seria insuportavelmente complicada se a todo tempo tivéssemos de pensar e raciocinar a partir dos princípios básicos.

Muitos conflitos de relacionamento surgem porque não há ordem no sistema e/ou algo se encontra fora de lugar. Os membros da família não sabem mais onde se encaixar e não têm ideia de seu imenso potencial; exatamente pelo fato de se desvalorizarem tanto, muitos desejariam ser outra pessoa. É importante que você se distancie das coisas ruins e fuja dos sentimentos negativos; eles raramente dão frutos bons.

Exercício

Um exercício para a otimização do seu sistema pessoal

No decorrer das próximas duas semanas, faça uma lista de todos os sistemas que você perceber ao seu redor. Concentre-se especificamente em examinar seu papel dentro desses sistemas e pergunte-se quais objetivos vocês têm em comum. Para isso, é bom usar seu caderno. Trace quatro colunas numa página em branco e dê-lhes os títulos: (1) Sistema, (2) Tema, (3) Objetivo e (4) Meu Papel.

Pense em seus objetivos, nos papéis que desempenha e nos relacionamentos que tem. Definir exatamente o que você pensa de tudo isso é o primeiro passo rumo à cura, à ordem e ao sucesso pessoal. Você pode começar simplesmente por algumas tarefas simbólicas: arrume suas gavetas, limpe o porão (seus princípios) ou mesmo comece a ajeitar o sótão (para pensar direito, criar ordem “no topo”), ou resolva algo que vem adiando há muito tempo. Tenho certeza de que, duas semanas depois, você terá dado passos gigantescos e terá posto ordem em muitos aspectos dos seus relacionamentos. Depois de jogar fora tanta bagagem inútil, irá viver com muito mais praticidade. É muito mais fácil viajar carregando pouca coisa.

*Quando chegar a outra margem,
abandone o barco.*

Provérbio norte-americano

Os elementos de uma constelação

Cliente e foco

O cliente procura o terapeuta porque tem uma questão. Nas constelações sistêmicas, podemos representar não somente pessoas, mas também outros elementos. Por isso, o tema da constelação também é chamado de “foco”.

Estudo de caso 1

Nicole é uma cliente que não vê a filha há dois anos. Nicole está no centro do conflito e por isso é, ao mesmo tempo, o cliente e o foco.

Estudo de caso 2

Bernard é dono de uma empresa de prestação de serviços em Birmingham. No seu departamento de vendas, é cada vez maior o número de funcionários que se afastam por motivo de saúde. Bernard é o cliente e sua empresa é o foco que será constelado.

O terapeuta

O termo “terapeuta” é derivado da palavra grega *theràpon* e significa “servo”, “atendente” ou “companheiro”. No mundo antigo, o termo era aplicado principalmente a Asclépio, o deus da cura. A terapia era vista como um cuidado e um serviço prestado em harmonia com os deuses e o terapeuta era um servo da divindade. O facilitador, do mesmo modo, não é um curador ou um salvador, mas um companheiro e um servidor que usa seu conhecimento e sua experiência para mostrar o

caminho aos clientes. Um bom facilitador deve ser capaz de (1) ter ele próprio uma sensação de segurança e (2) transmitir uma sensação de segurança. Ambas as habilidades se desenvolvem à medida que a pessoa se torna mais competente, trabalha as próprias questões, adquire experiência e fundamentação e confia em algo superior, na Origem de todas as coisas ou (tradicionalmente) em Deus.

Imparcialidade

A imparcialidade é uma qualidade que sempre se impõe ao terapeuta em suas interações com o cliente. A neutralidade compassiva impede que o facilitador assuma o papel de salvador e se enrede num complexo de perpetrador-vítima-salvador. Assim que o facilitador toma partido numa constelação, ele cai numa armadilha e se torna um participante, com suas próprias questões. Julgar é excluir, e aquilo que é excluído é exatamente o elemento que precisa de atenção numa constelação, o elemento que precisa ser reconhecido e novamente aceito.

Isso não significa que o terapeuta não possa ter suas próprias questões. Toda pessoa as têm, qualquer que seja a posição que ocupe na vida. Significa apenas que as questões do terapeuta não podem imiscuir-se na constelação. O facilitador atua como uma espécie de piloto que encontra o caminho para todos em águas inexploradas e que é confiante o bastante para transmitir uma sensação de segurança. Apesar desse papel de guia, o facilitador não é um “líder”. Não procura controlar todas as situações, mas dá espaço para que a própria constelação se manifeste. Coloca-se nas mãos de uma orientação superior à que você talvez dê o nome de “intuição”, “pressentimento” ou “imagem interior”.

A questão, informações e aspectos essenciais

No fim das contas, as pessoas sempre estão enredadas em vários problemas e passam boa parte do seu tempo resolvendo-os. A palavra “problema” é derivada do grego *próblema* e descreve o modo como os deuses imortais espalham (*blema*) pedras diante (*pro*) de nós. Quando uma dessas pedras bloqueia o nosso caminho (em língua havaiana: *Ala nou ana*), cabe a nós, mortais, escolhermos o que fazer: enquanto alguns se queixam e se fixam nos obstáculos, outros aproveitam a oportunidade e o desafio para crescer.

Às vezes me parece que os desafortunados habitantes da Europa Ocidental enfrentam uma crise a cada três meses. Há problemas no trabalho, problemas de relacionamento, problemas financeiros, problemas existenciais e medo do futuro, doenças, traumas e danos sofridos na infância, questões familiares, notícias preocupantes nos meios de comunicação, os problemas dos outros, a poluição ambiental, a situação mundial — desse ponto de vista, a vida realmente parece uma série infinita de dificuldades que começa no nascimento e só termina com a morte. O cliente pode buscar ajuda com tudo isso (e muito mais) a fim de encontrar o fio que o conduz ao Nó Górdio de sua existência.

O terapeuta sempre deve prestar muita atenção ao que o cliente diz. O modo pelo qual ele descreve o problema já aponta para uma solução. O terapeuta deve ver o menino dentro do homem e a menina dentro da mulher — ele é, nesse sentido, um espectador, pois tudo está contido no *agora*: o passado nos transformou naquilo que somos e a cada segundo decidimos o que queremos fazer do futuro — não possuímos outros ingredientes, mas isso já é o bastante para que nossa vida seja um sucesso. No fim das contas, o lugar de onde viemos não importa — tudo o que importa é para onde vamos.

Costuma-se dizer que é preciso um certo nível de pressão psicológica para que um problema possa ser resolvido numa constelação, e não há dúvida de que uma formulação e uma compreensão claras da questão são benéficas; é difícil encontrar uma solução para clientes que só conseguem descrever seu problema de maneira indireta. Ao apresentar o problema, eles devem tentar chegar ao âmago da questão, e para isso uma discussão preliminar é muito útil. Afinal de contas, a constelação familiar trata de coisas essenciais: nascimento, vida e morte, pai e mãe. Alcança nossos relacionamentos mais íntimos e nossas experiências mais antigas. Fala do amor que não foi recebido, que não pode ser dado ou que foi até recusado. Fala do destino, de crimes violentos, da guerra, da fome, de doenças, mortes na família, abortos e adoções, casamentos e divórcios.

As causas dos nossos problemas na vida adulta remontam às experiências que tivemos com nossa família, pois não estamos sozinhos no mundo — os elos do nosso destino estão sempre ligados com os dos nossos antepassados. [4] Os conflitos internos que tínhamos na infância são trazidos para o presente, onde são vividos até que a questão seja resolvida. A criança interior pega as memórias enterradas e as traz à superfície aqui e agora, pois está em busca de cura. [5] A vida reafirma a cada momento o seu direito à felicidade, e nosso local de trabalho e nossos relacionamentos parecem-lhe locais onde ela tem todo o direito a se manifestar.

Copyrighted image

Uma vida sem reflexão não é digna de ser vivida.

Platão (428-348 a.C.)

Exercício

Um exercício para encontrar o que é realmente essencial

Pegue seu caderno e vire-o na horizontal. Desenhe uma linha horizontal de um lado a outro de uma página em branco. Desenhe um círculo num dos lados e faça o mesmo no outro. O primeiro círculo simboliza seu nascimento e o segundo, sua morte física.

Agora pergunte-se onde está o “hoje” e marque-o em sua linha do tempo. Olhe cuidadosamente para essa imagem e tome consciência de que o tempo que você tem para passar na Terra, em seu corpo físico, é limitado.

Agora escreva e localize na linha todos os acontecimentos importantes que causaram em você uma impressão profunda e tiveram forte influência em sua vida (sânscrito: *samskara*). Em cada caso, aponte se você sente que essa influência foi positiva ou negativa.

Eventos que você considerou positivos ☺

N:

Copyrighted image

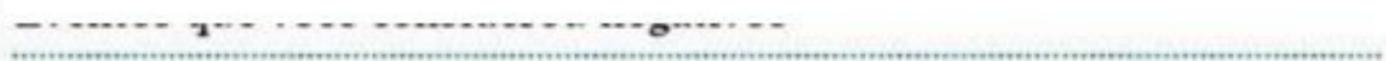


fig. 3

Agora pare e encontre as conexões entre o passado e o presente, perguntando-se, em particular, quais eventos negativos do passado tiveram consequências claramente positivas em sua vida.

Depois de fazer essa viagem analítica pelo passado, você merece uma recompensa: sente-se ereto, respire fundo três vezes, sorria e diga, cheio de boas expectativas: “Este é o primeiro dia do resto da minha vida”.

Copyrighted image

*Você deve viver agora como gostaria
de ter vivido quando morrer.*

Marco Aurélio (121-180 d.C.)

O grupo, o “campo” e os representantes

As constelações familiares ocorrem normalmente no fim de semana, quando vários clientes e representantes se encontram para resolver juntos as suas questões. Esse “grupo” (como são chamados nas constelações familiares) constitui o “campo”, um espaço energético em que a percepção representativa se torna possível. Quando um dos clientes apresenta sua questão (geralmente de forma muito breve), os participantes param um pouco para refletir; trata-se de um período de silêncio em que cada um se conecta ao poder superior que é a origem de tudo quanto acontece aqui.

Os representantes figuram os elementos do sistema. Somente eles podem permitir que o terapeuta e o cliente reconheçam relacionamentos desestruturados. A abertura dos representantes para sentir o que se manifesta numa situação é