

NOÇÕES BÁSICAS EM CONSTELAÇÃO SISTÊMICA

Portal
IDEA
.com.br



Definição e Origem da Constelação Sistêmica

A **Constelação Sistêmica** é uma abordagem terapêutica que busca revelar e reorganizar dinâmicas ocultas que influenciam os sistemas humanos, como famílias, empresas, organizações e grupos sociais. Seu objetivo é promover o equilíbrio e a harmonia entre os membros do sistema, permitindo que cada indivíduo encontre o seu lugar de pertencimento de forma saudável e funcional. A Constelação Sistêmica parte do princípio de que todos os sistemas humanos operam segundo leis naturais de ordem, pertencimento e equilíbrio, e que, quando essas leis são violadas, surgem padrões de desordem, conflitos e sofrimentos.

A Constelação Sistêmica foi desenvolvida pelo psicoterapeuta alemão **Bert Hellinger (1925-2019)**, a partir de sua experiência como missionário na África do Sul e seu contato com as tradições culturais do povo Zulu. Durante seu trabalho com comunidades africanas, Hellinger observou que os Zulus valorizavam profundamente a ancestralidade e a ordem hierárquica dentro das famílias, reconhecendo a importância de cada indivíduo em seu sistema familiar. Posteriormente, ao retornar para a Alemanha, Hellinger aprofundou seus estudos em psicanálise, terapia primal, análise transacional e dinâmicas de grupo, integrando essas influências à sua própria prática terapêutica.

O conceito central da Constelação Sistêmica está relacionado ao que Hellinger denominou de **"ordem do amor"**, ou seja, princípios fundamentais que garantem o fluxo saudável das relações humanas. Esses princípios incluem a necessidade de pertencimento (todos têm o direito de pertencer ao sistema), a ordem (o respeito à hierarquia e à precedência dos membros mais antigos ou com funções específicas) e o equilíbrio entre o dar e o receber (o equilíbrio necessário para manter relações saudáveis). Quando esses princípios são desrespeitados, seja pela exclusão de um membro do sistema, por inversão de papéis ou pela falta de reconhecimento de um evento importante, surgem padrões repetitivos de sofrimento e desarmonia que se manifestam nas gerações seguintes.

A Constelação Sistêmica se distingue de outras abordagens terapêuticas por seu método de trabalho. Em uma sessão de Constelação, são escolhidos representantes para membros ou elementos do sistema que está sendo investigado (como familiares, colegas de trabalho ou conceitos abstratos como o "trabalho" ou o "dinheiro"). Esses representantes, ao se posicionarem no espaço e expressarem sentimentos ou sensações corporais, permitem que o campo sistêmico seja revelado, mostrando as dinâmicas ocultas do sistema. A partir dessa observação, o constelador pode propor movimentos de reconciliação e cura, buscando restaurar a ordem e o equilíbrio.

A Constelação Sistêmica também se expandiu para além do campo terapêutico individual, sendo aplicada em áreas como o **direito sistêmico**, a **pedagogia sistêmica**, a **mediação de conflitos** e o **ambiente organizacional**. Sua popularização no Brasil ocorreu especialmente a partir dos anos 2000, com a vinda de Bert Hellinger ao país e a difusão de suas ideias por profissionais como Jakob Schneider, Gunthard Weber e diversos consteladores brasileiros.

Apesar de ser uma abordagem cada vez mais conhecida e utilizada, a Constelação Sistêmica ainda gera debates na comunidade científica, especialmente em relação à falta de comprovação empírica rigorosa e à subjetividade de suas interpretações. No entanto, seus defensores argumentam que os benefícios práticos observados em muitos casos justificam sua aplicação como ferramenta complementar em processos terapêuticos e de desenvolvimento pessoal.

Em suma, a Constelação Sistêmica é uma metodologia que busca revelar padrões invisíveis que influenciam os sistemas humanos e oferecer caminhos para restaurar o fluxo de vida e amor dentro desses sistemas. Sua origem está profundamente ligada à percepção de que pertencemos a algo maior que nós mesmos – nossas famílias, nossas culturas, nossas histórias – e que honrar essa pertença é essencial para encontrar o próprio lugar no mundo.

Referências Bibliográficas

- HELLINGER, Bert. **Ordens do Amor**. São Paulo: Cultrix, 2003.
- SCHNEIDER, Jakob. **As Constelações Familiares na Prática**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- WEBER, Gunthard. **Constelações Familiares: Uma Introdução**. São Paulo: Atman, 2009.
- FRANZ, Sophie Hellinger. **Constelação Familiar: Uma Nova Visão de Família**. São Paulo: Atman, 2015.
- SOUZA, Angélica. **Constelação Sistêmica: Teoria e Prática**. Belo Horizonte: Editora Constelar, 2018.



Conceito de Campo Morfogenético (Campo Sistêmico)

O **campo morfogenético**, também conhecido como **campo sistêmico**, é um conceito central para a compreensão das Constelações Sistêmicas e de outros campos da ciência e da filosofia contemporânea. A ideia de que existe um campo invisível que conecta e organiza os elementos de um sistema tem suas raízes nos estudos do biólogo britânico **Rupert Sheldrake**, mas também encontra eco em abordagens como a física quântica, a teoria dos sistemas e a psicologia das relações humanas.

De acordo com Sheldrake (1981), o campo morfogenético é uma espécie de matriz invisível que orienta o desenvolvimento e a organização dos sistemas biológicos, como plantas, animais, seres humanos e até mesmo grupos sociais. Ele propôs a teoria dos **campos morfogenéticos** para explicar como padrões de comportamento e formas específicas podem ser replicados em diferentes contextos e ao longo das gerações, mesmo sem uma transmissão genética ou física direta. Em termos simples, Sheldrake sugeriu que todos os seres vivos fazem parte de um campo de memória coletivo, no qual as experiências e informações de um sistema são armazenadas e acessadas por outros indivíduos que pertencem ao mesmo campo.

Esse conceito é fundamental para a prática das **Constelações Sistêmicas**, pois sugere que cada sistema familiar, organizacional ou social possui um campo próprio que contém memórias, emoções, informações e padrões de comportamento que influenciam todos os seus membros. Esse campo, denominado **campo sistêmico** por Bert Hellinger (2003), atua como um elo invisível entre os indivíduos, permitindo que certos padrões, lealdades ocultas e conflitos sejam percebidos e trabalhados durante as sessões de Constelação.

No contexto das Constelações, o campo sistêmico é frequentemente experimentado de maneira intuitiva e sensorial. Ao montar uma constelação, os representantes de diferentes membros ou elementos do sistema passam a "sentir" emoções, pensamentos ou movimentos que não pertencem a eles

individualmente, mas ao sistema como um todo. Essa experiência é chamada de **ressonância sistêmica** e permite que as dinâmicas ocultas venham à tona, tornando-se visíveis e acessíveis para intervenção terapêutica.

Além disso, o conceito de campo sistêmico se relaciona com a ideia de que os sistemas buscam a homeostase e a resolução de conflitos pendentes. Assim, padrões de exclusão, injustiça ou desordem dentro do sistema familiar ou organizacional tendem a se manifestar como problemas ou dificuldades em gerações posteriores. Ao trabalhar no campo sistêmico, é possível reconhecer essas exclusões e restaurar o equilíbrio necessário, permitindo que a energia do sistema flua de maneira mais harmoniosa.

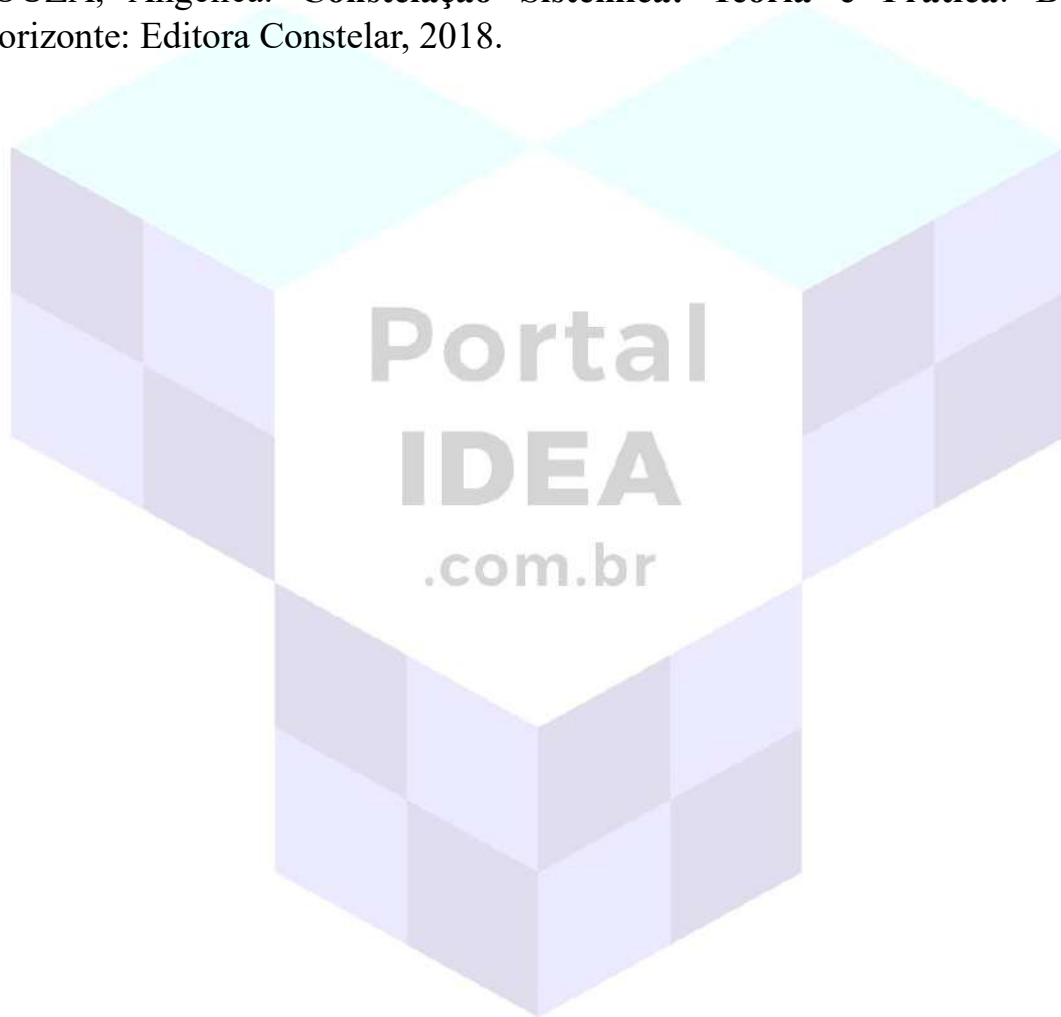
A ideia de campos invisíveis que conectam e influenciam os sistemas não é exclusiva de Sheldrake ou das Constelações Sistêmicas. Na física, conceitos como o **campo quântico** e o **entrelaçamento quântico** também sugerem que há conexões não-locais entre partículas e sistemas, mesmo a distâncias consideráveis. Embora as Constelações Sistêmicas não sejam uma ciência no sentido estrito e não se baseiem em métodos experimentais controlados, elas utilizam essa visão de interconexão para propor um modelo terapêutico baseado na observação de padrões e no restabelecimento do equilíbrio.

Vale destacar que o campo morfogenético não pode ser medido por instrumentos científicos tradicionais, pois ele se manifesta através da percepção, da experiência subjetiva e do fenômeno da ressonância. Isso gera debates e críticas, principalmente no meio acadêmico, quanto à validade científica das Constelações Sistêmicas. Entretanto, o impacto prático dessa abordagem e os relatos de transformação pessoal e relacional dos participantes têm contribuído para a popularização e o interesse crescente por esse tema.

Em resumo, o conceito de campo morfogenético ou campo sistêmico é a base para entender como as Constelações Sistêmicas operam. Ele propõe que todos os elementos de um sistema estão conectados por um campo invisível de informações e experiências, que influencia o comportamento e os padrões do sistema como um todo. Ao acessar esse campo, é possível trazer à luz dinâmicas ocultas e abrir caminhos para a cura e o crescimento.

Referências Bibliográficas

- HELLINGER, Bert. **Ordens do Amor**. São Paulo: Cultrix, 2003.
- SHELDRAKE, Rupert. **A New Science of Life: The Hypothesis of Morphic Resonance**. Rochester: Park Street Press, 1981.
- SCHNEIDER, Jakob. **As Constelações Familiares na Prática**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- WEBER, Gunthard. **Constelações Familiares: Uma Introdução**. São Paulo: Atman, 2009.
- SOUZA, Angélica. **Constelação Sistêmica: Teoria e Prática**. Belo Horizonte: Editora Constelar, 2018.



Áreas de Aplicação da Constelação Sistêmica: Famílias, Empresas, Educação e Saúde

A **Constelação Sistêmica** é uma abordagem terapêutica e de intervenção que tem como objetivo revelar e reorganizar as dinâmicas ocultas que influenciam os sistemas humanos, sejam eles familiares, empresariais, educacionais ou de saúde. Baseada nos princípios desenvolvidos por **Bert Hellinger**, a Constelação propõe que cada sistema opera segundo leis naturais — pertencimento, hierarquia e equilíbrio — e que a violação dessas leis pode gerar conflitos, doenças e bloqueios. Sua aplicação prática não se limita ao contexto terapêutico individual, mas se expande para diversas áreas, oferecendo contribuições significativas para a compreensão e a resolução de problemas complexos em diferentes campos.

Constelação Familiar

A **Constelação Familiar** é a forma mais conhecida e difundida dessa abordagem. Nela, busca-se compreender as dinâmicas ocultas que influenciam as relações entre os membros da família, incluindo padrões de comportamento, lealdades invisíveis e exclusões que podem se manifestar como dificuldades emocionais, doenças, conflitos e bloqueios de vida. Por meio da representação simbólica de membros familiares e da observação do campo sistêmico, a constelação permite identificar eventos significativos do passado — como mortes precoces, perdas, traumas, segredos ou injustiças — que impactam as gerações seguintes. A partir dessa visualização, é possível restaurar a ordem, promovendo reconciliações e liberando os descendentes de cargas que não lhes pertencem. Estudos qualitativos, como os de Schneider (2007) e Weber (2009), indicam que essa abordagem pode facilitar o entendimento das relações familiares e abrir caminhos para a cura emocional.

Constelação Organizacional

A **Constelação Organizacional** é uma adaptação da metodologia para o contexto das empresas e organizações. Ela busca identificar e corrigir desequilíbrios que podem prejudicar o desempenho coletivo, como conflitos de liderança, falta de clareza de papéis, baixa produtividade, resistência a

mudanças ou dificuldades de comunicação. Ao trabalhar com representantes de diferentes setores ou funções, a constelação permite visualizar o sistema empresarial como um todo e compreender como as relações entre os membros, a cultura organizacional e as estruturas hierárquicas afetam os resultados. Segundo Franz (2015), as Constelações Organizacionais ajudam a revelar pontos cegos do sistema, permitindo decisões mais assertivas, melhorias no clima organizacional e uma gestão mais consciente. Essa aplicação tem sido utilizada por consultores, gestores e equipes de recursos humanos como uma ferramenta estratégica para diagnóstico e resolução de problemas.

Constelação na Educação

A aplicação das Constelações Sistêmicas no campo da **Educação** tem ganhado destaque nas últimas décadas, especialmente através da abordagem conhecida como **Pedagogia Sistêmica**. Desenvolvida inicialmente por Marianne Franke-Gricksch, essa abordagem propõe que o sucesso escolar está diretamente relacionado às dinâmicas familiares e aos sistemas a que o aluno pertence. Professores, coordenadores e orientadores que compreendem a visão sistêmica podem lidar melhor com comportamentos desafiadores, dificuldades de aprendizagem e conflitos em sala de aula, reconhecendo que muitos desses problemas são reflexos de lealdades familiares ou de desequilíbrios no sistema. A constelação ajuda a identificar exclusões, padrões de desordem ou desvalorização que afetam o ambiente escolar, promovendo uma postura mais empática e respeitosa. Franke-Gricksch (2014) destaca que, ao incluir os pais e a história familiar no olhar pedagógico, cria-se um ambiente mais acolhedor e propício ao desenvolvimento integral do aluno.

Constelação na Saúde

No campo da **Saúde**, a Constelação Sistêmica é utilizada como uma ferramenta complementar no cuidado de pacientes, principalmente em questões psicossomáticas, doenças crônicas e padrões recorrentes de adoecimento. A abordagem parte da premissa de que muitas doenças podem estar relacionadas a desordens no sistema familiar, como lutos não elaborados, exclusões ou traumas herdados. A constelação, ao revelar essas conexões, permite que o paciente compreenda a origem profunda de seus sintomas e, muitas vezes, encontre um caminho para a reconciliação e a

melhoria de sua saúde física e emocional. Embora a Constelação não substitua tratamentos médicos convencionais, ela pode atuar como um recurso integrativo, favorecendo a tomada de consciência e o fortalecimento da autonomia do paciente. Hellinger (2003) e Schneider (2007) enfatizam que a abordagem respeita o limite de atuação terapêutica, sem substituir a medicina, mas oferecendo um olhar ampliado para os fatores sistêmicos envolvidos no processo de adoecimento.

Considerações Finais

A Constelação Sistêmica é uma metodologia versátil, que ultrapassa os limites da psicoterapia individual e se insere em diferentes áreas como uma ferramenta de diagnóstico, compreensão e intervenção. Seja no âmbito familiar, organizacional, educacional ou de saúde, a constelação contribui para a construção de relações mais saudáveis, o resgate da ordem e o equilíbrio entre os membros do sistema. Apesar de críticas quanto à falta de validação científica quantitativa, seu impacto prático e a experiência subjetiva dos participantes têm sustentado seu uso crescente em diferentes contextos.

Referências Bibliográficas

- FRANZ, Sophie Hellinger. **Constelação Familiar: Uma Nova Visão de Família**. São Paulo: Atman, 2015.
- FRANKE-GRICKSCH, Marianne. **Você é um de nós: A Pedagogia Sistêmica na Prática Escolar**. São Paulo: Atman, 2014.
- HELLINGER, Bert. **Ordens do Amor**. São Paulo: Cultrix, 2003.
- SCHNEIDER, Jakob. **As Constelações Familiares na Prática**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- WEBER, Gunthard. **Constelações Familiares: Uma Introdução**. São Paulo: Atman, 2009.
- SHELDRAKE, Rupert. **Campos Mórficos: A Formação das Formas na Natureza**. São Paulo: Cultrix, 2005.

Pertencimento: o Direito de Todos a Fazerem Parte

O conceito de **pertencimento** é um dos pilares fundamentais das **Constelações Sistêmicas**, uma abordagem desenvolvida por Bert Hellinger para compreender as dinâmicas que regem os sistemas humanos, sejam eles familiares, organizacionais ou sociais. O pertencimento, no contexto sistêmico, significa que **todo membro de um sistema tem o direito inalienável de fazer parte dele**, independentemente de sua história, de seus erros ou do julgamento social sobre suas ações. Excluir ou negar o lugar de alguém no sistema gera desequilíbrios que podem se manifestar como conflitos, doenças, padrões de repetição e dificuldades emocionais ou existenciais nas gerações seguintes.

Segundo Hellinger (2003), o pertencimento é uma necessidade básica do ser humano. Assim como precisamos de alimento, abrigo e segurança para sobreviver, também precisamos de um lugar dentro de um sistema que nos reconheça como parte dele. O pertencimento garante que o indivíduo seja visto, respeitado e incluído no fluxo de vida do grupo ao qual pertence. Quando alguém é excluído – seja por razões como abandono, rejeição, desonra, traição, injustiça ou vergonha – essa exclusão gera um vazio no sistema. Como o sistema busca o equilíbrio, outras pessoas, geralmente de gerações posteriores, podem assumir, de maneira inconsciente, o destino ou a dor daquele que foi excluído, manifestando sintomas ou comportamentos como uma forma de compensar a desordem.

A violação do pertencimento pode ocorrer em diversas situações: quando um membro da família é rejeitado por suas escolhas (como casamentos ou orientações sexuais não aceitas), quando há um aborto ou uma morte precoce não reconhecida, quando se nega a importância de um ancestral, quando um membro é desvalorizado ou quando alguém é culpabilizado e excluído. Nos sistemas organizacionais, o pertencimento também é essencial: funcionários que são desrespeitados, injustamente demitidos ou cujas contribuições são invisibilizadas podem gerar um clima de desconfiança e ressentimento no grupo, impactando o desempenho coletivo.

A **necessidade de pertencimento** foi amplamente estudada em diversas áreas do conhecimento. Na psicologia, teóricos como **Abraham Maslow** (1943) incluíram o pertencimento como uma necessidade humana fundamental em sua famosa **pirâmide de necessidades**, colocando-o como essencial para o desenvolvimento saudável do indivíduo. A psicologia sistêmica, representada por autores como Virginia Satir e Salvador Minuchin, também reconhece a importância de incluir todos os membros do sistema e de validar suas experiências para promover o equilíbrio e a harmonia familiar.

Nas Constelações Sistêmicas, o pertencimento é compreendido como um direito que **não pode ser retirado**. Quando se realiza uma sessão de constelação, é comum que o constelador identifique exclusões e incentive a reconciliação simbólica, por meio de frases como “Você pertence”, “Eu reconheço seu lugar” ou “Agora, eu vejo você”. Esses movimentos de inclusão têm o potencial de liberar os descendentes de cargas inconscientes e restaurar o fluxo de amor interrompido no sistema.

Além disso, o pertencimento não está ligado a julgamentos morais. Hellinger enfatiza que **não importa o que a pessoa fez**: todos têm direito a um lugar. Até mesmo membros que cometeram crimes ou causaram danos graves ao sistema mantêm seu direito de pertencimento. Isso não significa concordar com suas ações, mas sim reconhecer sua existência e o papel que ocuparam no sistema. Negar ou rejeitar sua presença perpetua desequilíbrios e impede a cura.

No campo social, o pertencimento também tem implicações importantes. Grupos marginalizados, como minorias étnicas, LGBTQIA+, pessoas com deficiência, imigrantes e outros, frequentemente sofrem exclusões simbólicas e concretas que os afastam do pleno direito de pertencer à sociedade. As Constelações Sistêmicas, ao trabalharem o tema do pertencimento, oferecem uma reflexão profunda sobre a importância da inclusão e do reconhecimento da dignidade humana como fundamento para relações mais saudáveis, justas e harmônicas.

Portanto, o pertencimento é mais do que um conceito abstrato: ele é um princípio essencial para o equilíbrio dos sistemas humanos. Quando o pertencimento é respeitado, o sistema pode se organizar de forma mais saudável, permitindo que cada membro ocupe seu lugar sem sobrecarga, culpa ou padrões repetitivos. O reconhecimento desse direito inalienável é um passo fundamental para a cura sistêmica e para a construção de relações mais amorosas e respeitadas.

Referências Bibliográficas

- HELLINGER, Bert. **Ordens do Amor**. São Paulo: Cultrix, 2003.
- SCHNEIDER, Jakob. **As Constelações Familiares na Prática**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- WEBER, Gunthard. **Constelações Familiares: Uma Introdução**. São Paulo: Atman, 2009.
- MASLOW, Abraham. **A Theory of Human Motivation**. Psychological Review, v. 50, p. 370-396, 1943.
- FRANZ, Sophie Hellinger. **Constelação Familiar: Uma Nova Visão de Família**. São Paulo: Atman, 2015.

Ordem: o Equilíbrio entre Hierarquia e Funções

O princípio da **ordem** é um dos fundamentos essenciais das **Constelações Sistêmicas**, abordagem terapêutica desenvolvida por Bert Hellinger para compreender e intervir em sistemas humanos, como famílias, organizações e comunidades. A ordem, nesse contexto, refere-se à necessidade de respeitar a sequência natural de chegada e de papéis dentro de um sistema. Trata-se de um princípio que sustenta o equilíbrio e a harmonia entre os membros, garantindo que cada pessoa ocupe o seu lugar adequado e exerça sua função sem sobreposição ou inversão de papéis.

Segundo Hellinger (2003), a ordem sistêmica se baseia em três aspectos principais:

1. A precedência dos que vieram antes sobre os que vieram depois, ou seja, os pais vêm antes dos filhos, os avós antes dos netos, os irmãos mais velhos antes dos mais novos.
2. O respeito às funções dentro de um sistema, como no caso de empresas, onde o fundador tem precedência sobre os colaboradores mais recentes, e a hierarquia organizacional precisa ser observada para evitar conflitos e confusões de autoridade.
3. O reconhecimento das contribuições de cada membro, valorizando sua história, seus esforços e o papel que desempenha para o equilíbrio do todo.

Quando as ordens do amor são desrespeitadas, surgem desequilíbrios que podem se manifestar como conflitos, doenças, fracassos ou padrões repetitivos. Um exemplo clássico é a inversão de papéis entre pais e filhos, quando os filhos tentam "salvar" os pais, assumindo responsabilidades emocionais ou financeiras que não lhes pertencem. Nesses casos, os filhos são sobrecarregados, enquanto os pais são desresponsabilizados, gerando desordem e sofrimento no sistema familiar.

No âmbito organizacional, a ordem também é fundamental. Uma empresa saudável respeita a hierarquia natural: o fundador ou o dono do negócio ocupa uma posição de liderança e de referência, enquanto os colaboradores exercem suas funções de acordo com sua competência e lugar na estrutura.

Quando um funcionário desrespeita a autoridade do líder, ou quando o líder não reconhece o trabalho de seus subordinados, instala-se o caos, com perda de confiança, conflitos de poder e desmotivação. Weber (2009) destaca que o sucesso de uma organização depende, entre outros fatores, do respeito às hierarquias e da clareza de papéis, pois a falta de ordem compromete a eficácia do grupo.

Na área da educação, o princípio da ordem também tem grande importância. Professores e gestores precisam ocupar o lugar de liderança e orientação, enquanto os alunos devem ser reconhecidos como aprendizes, em processo de desenvolvimento. Quando a autoridade do professor é desvalorizada ou quando os papéis se confundem — como ocorre em contextos em que o aluno assume a posição de "quem sabe" e o professor é colocado como "quem deve obedecer" —, o ambiente escolar perde sua função educativa, e os processos de aprendizagem são prejudicados. A **Pedagogia Sistêmica**, proposta por Marianne Franke-Gricksch (2014), enfatiza a importância de reconhecer a ordem na relação entre pais, professores e alunos, respeitando os papéis de cada um e integrando a família como parte do processo educativo.

É importante compreender que a ordem não significa rigidez ou autoritarismo. Trata-se, antes, de uma estrutura que favorece o **fluxo saudável de amor, respeito e responsabilidade**. Quando os lugares são ocupados de maneira correta, cada membro do sistema pode se desenvolver plenamente, sem sobrecargas indevidas. O desequilíbrio surge quando alguém ocupa um lugar que não é seu ou quando há confusão de funções, como no caso de filhos que tentam "ser pais" de seus pais, líderes que se colocam como "amigos" de seus subordinados ou profissionais que invadem o campo de atuação de outros.

Hellinger (2003) explica que "o amor precisa de ordem para fluir". Isso significa que, sem ordem, o amor pode se tornar sufocante, desordenado ou até mesmo destrutivo. Por exemplo, um filho que assume o sofrimento dos pais ou tenta corrigir injustiças do passado pode estar motivado por amor, mas esse amor desordenado gera dor, pois o lugar do filho é ser pequeno diante dos pais, e não salvá-los ou julgá-los.

Além disso, respeitar a ordem é também um exercício de **humildade sistêmica**: reconhecer que viemos depois dos que vieram antes, que cada um tem uma função única e que todos os papéis são importantes para o equilíbrio do sistema. Esse reconhecimento nos permite ocupar nosso lugar sem arrogância nem submissão, apenas com a consciência de que fazemos parte de um todo maior e interdependente.

Em resumo, o princípio da ordem nas Constelações Sistêmicas nos convida a olhar para os sistemas com respeito à hierarquia natural e aos papéis de cada um. Ao honrar essa ordem, criamos as condições para que o amor e a energia fluam de maneira equilibrada, favorecendo o crescimento, a saúde e o bem-estar de todos os envolvidos.

Referências Bibliográficas

- HELLINGER, Bert. **Ordens do Amor**. São Paulo: Cultrix, 2003.
- WEBER, Gunthard. **Constelações Familiares: Uma Introdução**. São Paulo: Atman, 2009.
- FRANKE-GRICKSCH, Marianne. **Você é um de nós: A Pedagogia Sistêmica na Prática Escolar**. São Paulo: Atman, 2014.
- SCHNEIDER, Jakob. **As Constelações Familiares na Prática**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- FRANZ, Sophie Hellinger. **Constelação Familiar: Uma Nova Visão de Família**. São Paulo: Atman, 2015.

Equilíbrio entre Dar e Receber: Fluxo Saudável nas Relações

O princípio do **equilíbrio entre dar e receber** é um dos fundamentos centrais das **Constelações Sistêmicas**, abordagem terapêutica desenvolvida por Bert Hellinger. Esse princípio se baseia na observação de que, para que as relações humanas sejam saudáveis e duradouras, é necessário que exista um fluxo contínuo e equilibrado de trocas: quando alguém dá, espera receber em retorno; quando alguém recebe, sente-se naturalmente motivado a retribuir. Esse movimento cria uma corrente de reciprocidade que fortalece os vínculos e promove o crescimento dos sistemas, sejam eles familiares, profissionais ou sociais.

No âmbito das relações familiares, o desequilíbrio entre dar e receber pode gerar ressentimentos, dependências ou rompimentos. Por exemplo, quando um dos parceiros em um relacionamento amoroso dá muito mais do que o outro — seja em termos de apoio emocional, financeiro ou cuidado —, surge um débito emocional difícil de ser compensado. Aquele que dá demais pode se sentir explorado ou esgotado, enquanto o que recebe demais pode experimentar culpa ou vergonha, ainda que inconscientemente. Com o tempo, esse desequilíbrio tende a minar a relação, pois a dívida simbólica cria uma pressão insustentável.

Hellinger (2003) afirma que "o amor cresce na troca equilibrada" e que "quando alguém dá muito sem receber, ou recebe muito sem dar, o relacionamento adoece." Esse princípio é particularmente evidente em relações de casal, mas também se aplica a amizades, parcerias profissionais e interações sociais em geral. A troca equilibrada não significa, no entanto, que as doações precisam ser exatamente iguais em quantidade ou valor material, mas sim que existe um senso de justiça subjetiva, no qual cada parte sente que suas necessidades são consideradas e respeitadas.

Um aspecto importante a considerar é que o equilíbrio entre dar e receber não se aplica de forma simétrica em todas as relações. Na relação entre pais e filhos, por exemplo, o fluxo é naturalmente desigual: os pais dão aos filhos

sem esperar receber na mesma proporção. Essa doação é uma expressão do amor parental, e os filhos não podem "pagar" essa dívida aos pais, mas sim repassar o que receberam para as próximas gerações ou para o mundo. Hellinger (2003) ressalta que tentar "compensar" os pais, seja assumindo responsabilidades deles ou tentando cuidar emocionalmente dos pais quando se é filho, gera desordem no sistema, pois os filhos devem tomar dos pais e seguir adiante, não tentar retribuir diretamente.

Nas Constelações Sistêmicas, o desequilíbrio entre dar e receber também é observado em situações de exclusão ou de injustiça dentro do sistema familiar. Quando alguém é injustamente excluído, os descendentes podem tentar compensar essa exclusão, assumindo inconscientemente culpas ou dívidas que não lhes pertencem, o que frequentemente gera problemas de saúde, dificuldades financeiras ou padrões repetitivos de fracasso. Restaurar o fluxo saudável de dar e receber implica reconhecer essas dívidas ocultas, honrar os excluídos e permitir que o amor e a energia voltem a fluir livremente no sistema.

No contexto organizacional, o princípio do equilíbrio também é essencial. Empresas que oferecem remuneração justa e reconhecimento por parte dos líderes tendem a ter colaboradores mais motivados e comprometidos. Da mesma forma, funcionários que se dedicam ao trabalho e entregam resultados equilibram a relação com a empresa. Quando há desequilíbrio — como em casos de exploração, desvalorização ou desrespeito —, surgem insatisfação, baixa produtividade e alta rotatividade. Weber (2009) destaca que, para um ambiente organizacional saudável, é preciso que haja uma compensação justa pelas contribuições dos colaboradores, criando uma cultura de confiança e de reconhecimento mútuo.

Além disso, o equilíbrio entre dar e receber não é apenas uma questão de justiça, mas também de sustentabilidade. Relações desequilibradas tendem a gerar dependência ou ressentimento, enquanto relações equilibradas permitem que os envolvidos cresçam, se fortaleçam e evoluam juntos. Quando alguém recebe algo de valor, sente-se impelido a devolver, seja para a mesma pessoa, seja para o sistema de uma forma mais ampla. Esse movimento de reciprocidade cria um ciclo positivo, que beneficia o sistema como um todo.

Em síntese, o equilíbrio entre dar e receber é um princípio essencial para a saúde dos sistemas humanos. Ele sustenta o respeito mútuo, fortalece os vínculos e permite que o amor, o cuidado e a energia circulem de maneira fluida e construtiva. Reconhecer e restaurar esse equilíbrio é uma das tarefas centrais nas Constelações Sistêmicas, pois ele abre espaço para relações mais conscientes, justas e harmoniosas.

Referências Bibliográficas

- HELLINGER, Bert. **Ordens do Amor**. São Paulo: Cultrix, 2003.
- WEBER, Gunthard. **Constelações Familiares: Uma Introdução**. São Paulo: Atman, 2009.
- SCHNEIDER, Jakob. **As Constelações Familiares na Prática**. São Paulo: Cultrix, 2007.
- FRANZ, Sophie Hellinger. **Constelação Familiar: Uma Nova Visão de Família**. São Paulo: Atman, 2015.
- FRANKE-GRICKSCH, Marianne. **Você é um de nós: A Pedagogia Sistêmica na Prática Escolar**. São Paulo: Atman, 2014.