

# CONSTELAÇÃO FAMILIAR SISTÊMICA E ANTROPOSOFIA: APROXIMAÇÕES A PARTIR DE UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

*SYSTEMIC FAMILY CONSTELLATIONS AND ANTHROPOSOPHY: APPROACHES BASED  
ON AN EXPERIENCE REPORT*

*CONSTELACIÓN FAMILIAR SISTÊMICA Y ANTROPOSOFÍA: APROXIMACIONES A  
PARTIR DE UN RELATO DE EXPERIENCIA*

Denise Nonoya<sup>1</sup>

## Resumo

O presente artigo propõe um diálogo entre as leis sistêmicas da constelação familiar de Bert Hellinger e os pressupostos das leis da biografia humana, elaboradas por Rudolf Steiner, filósofo da antroposofia. No presente trabalho, apresenta-se um relato de experiência da oficina “Minha Vida Daria um Romance”, realizada em 2019, na cidade de São Paulo, desenvolvida com a utilização de uma didática participativa, de relatos biográficos, exercícios sistêmicos e de constelação familiar, a fim de apreender as possibilidades de diálogo entre essas duas visões a respeito do ser humano. Além de problematizar a possibilidade de diálogo entre a constelação familiar sistêmica e a antroposofia, há o questionamento de se o conhecimento das etapas de vida, contidas nas leis biográficas, pode contribuir para a ampliação dos níveis de consciência, conforme concebidos por Hellinger.

**Palavras-chaves:** constelação familiar; antroposofia; movimento do amor interrompido; biografia humana.

## Abstract

This article proposes a dialogue between the systemic laws of family constellation by Bert Hellinger and the assumptions of the laws of human biography, elaborated by Rudolf Steiner, philosopher of anthroposophy. An experience report of the “Minha Vida Daria um Romance” workshop, held in 2019, in the city of São Paulo, is presented. The workshop was developed using participatory didactics, biographical reports, systemic exercises and family constellation, to apprehend the possibilities of dialogue between these two views about the human being. In addition to questioning the possibility of dialogue between systemic family constellations and anthroposophy, we ask whether knowledge of the stages of life, contained in biographical laws, can contribute to the expansion of levels of consciousness as conceived by Hellinger.

**Keywords:** family constellation; anthroposophy; interrupted love movement; human biography.

## Resumen

El presente artículo propone un diálogo entre las leyes sistémicas de la constelación familiar de Bert Hellinger y los presupuestos de las leyes de la biografía humana, elaboradas por Rudolf Steiner, filósofo de la antroposofia. En el presente trabajo, se presenta un relato de experiencia del taller “Mi vida daría una novela”, realizado en 2019, en la ciudad de São Paulo, desarrollado con el uso de una didáctica participativa, de relatos biográficos, ejercicios sistémicos y de constelación familiar, para detener las posibilidades de diálogo entre esas dos visiones sobre el ser humano. Además de problematizar la posibilidad de diálogo entre la constelación familiar sistêmica y la antroposofia, se plantea la duda de si el conocimiento de las etapas de vida contenidas en las leyes biográficas puede contribuir al aumento de los niveles de conciencia, según los diseñó Hellinger.

**Palabras clave:** constelación familiar; antroposofia; movimiento del amor interrumpido; biografía humana.

---

<sup>1</sup> Psicóloga com especialização em Psicodrama, em psicologia clínica e antroposofia (FMSCSP) e em terapia da constelação familiar sistêmica (FAMART). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4901-5679>; Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3256608046151526>; e-mail: [deninonoya@gmail.com](mailto:deninonoya@gmail.com)

## 1 Introdução

O presente artigo propõe um diálogo entre as leis sistêmicas da constelação familiar de Bert Hellinger (1925-2019) e os pressupostos das leis da biografia humana, elaboradas por Rudolf Steiner (1861-1925), filósofo da antroposofia. A antroposofia é um método de conhecimento da natureza, do universo e do homem em que a biografia é parte da visão para o desenvolvimento humano.

Supondo que o significado da vida é apreendido quando a existência é percebida sob outras miradas, para o presente artigo, a metodologia utilizada será a partir de relato de experiência da oficina “Minha Vida Daria um Romance”, realizada em 2019, na cidade de São Paulo. A oficina foi desenvolvida com a utilização de uma didática participativa, de relatos biográficos, de exercícios sistêmicos e de constelação familiar. A opção metodológica pelo relato de experiência se baseia em evidenciar a importância da vivência emocional entre os participantes, além de propiciar o compartilhamento afetivo e pessoal, promovendo a compreensão da história de vida.

No caráter de psicóloga clínica, é possível perceber, por meio dos atendimentos, o quanto as pessoas, ao empreenderem uma visão retrospectiva da própria biografia, olham para o (não) vivido e avaliam perdas e fracassos, questionando-se sobre o que fizeram com a própria vida. Afligem-se, atribuindo ao acaso e ao destino os acontecimentos. Assim, assumem uma posição passiva, de não protagonismo da própria existência.

As pessoas visualizam o que lhes faltou e, mais do que isso, o senso comum faz com que associem os acontecimentos à sorte, aos presságios ou à vontade divina. Geralmente, a vida é concebida como uma fatalidade da qual não se pode escapar, comprometendo a aprendizagem emocional nas diferentes etapas da vida e restringindo as pautas do desenvolvimento psicológico e as transformações.

Bert Hellinger, ao apresentar as ideias da constelação familiar, enriqueceu as abordagens terapêuticas por propiciar, nas intervenções, a formação de imagens tanto do destino quanto do propósito de vida. Seu método visa o reconhecimento dos obstáculos que impedem o homem de seguir adiante, além de revelar as lealdades que ainda os ligam, de maneira disfuncional, a seus sistemas familiares ou aos antepassados.

Portanto, o fio condutor do presente relato problematiza a possibilidade de diálogo entre as leis da constelação familiar sistêmica de Hellinger e os pressupostos das leis biográficas de Steiner. A partir dessa perspectiva, cria-se a indagação, pensando se o conhecimento das etapas

de vida, contidas nas leis biográficas, pode contribuir para a ampliação dos níveis de consciência, conforme concebidos por Hellinger.

A aproximação teórica proposta nesse artigo pode auxiliar os consteladores e os terapeutas, no processo terapêutico, a evidenciem a importância, junto aos pacientes, de reconhecer que a vida se dá no aqui e agora, além de permitir a construção de uma outra narrativa, diferente daquela em que há pouca compreensão de quem é o sujeito da jornada e que ocorre a perda de noção de responsabilidade, a qual acontece quando se atribui a autoria ao destino, fazendo com que o indivíduo viva anestesiado e alienado de si mesmo.

## **2 Mapeando as rotas**

### **2.1 Primeiros passos: os relatos de experiências**

O relato de experiência “refere-se a uma construção teórico-prática que se propõe ao refinamento de saberes sobre a experiência em si, a partir do olhar do sujeito-pesquisador em um determinado contexto cultural e histórico” (Daltro; Faria, 2019, p. 6). Assim, o artigo ressalta que a metodologia não se conclui pela busca de verdades absolutas, mas se desafia na inovação de saberes. O pesquisador é, ao mesmo tempo, autor e sujeito da experiência, portanto, “devido à simultaneidade pensar/sentir, o pensar surge enquanto combinação, e não o determinante que orienta o curso” (Daltro; Faria, 2019, p. 5).

Daltro e Faria (2019) entendem que o método se aplica às ciências sociais e psicológicas, permitindo aos sujeitos apresentarem “compreensões a respeito do vivido”, pois o relato de experiência supera as dicotomias e se torna plural. Assim, apreende-se que o relato de experiência reforça o sujeito como protagonista da própria biografia, proporcionando narrativas qualitativas dos processos pessoais de cada participante e da experiência como vivência significativa.

A seguir, é descrito os aspectos da oficina, desde a realização do planejamento, a execução das atividades, os registros e a avaliação, até as devolutivas de alguns após o término. É importante salientar que a avaliação ocorreu via *e-mail*, na semana posterior à realização da oficina, o que permitiu aos participantes elaborar uma síntese sobre os aspectos vivenciados e as possibilidades de aplicação prática em suas vidas.

### **2.2 Fios do destino: o local e os participantes do grupo**

A oficina “Minha Vida Daria um Romance” foi realizada em um espaço de eventos especializado em oferecer grupos de constelação familiar e outras atividades de desenvolvimento humano, localizado na zona sul da cidade de São Paulo. A proposta surgiu da demanda de alguns participantes do próprio espaço. As inscrições foram divulgadas com um mês de antecedência em mídias sociais, mediante valor estipulado.

O encontro aconteceu no dia 25 de maio de 2019, das 14h às 20h, com 14 participantes, sendo 2 homens e 12 mulheres. A faixa etária variou entre 28 e 62 anos, todos com escolaridade de nível superior e atuação profissional nas seguintes áreas: psicologia, serviço social, comunicação, práticas integrativas, direito, empresarial, administração, hipnose, psicodrama, e alguns já aposentados. Muitos já tinham experiência em participação em *workshops* diversos, de conscientização e de desenvolvimento pessoal.

### 2.3 Tecendo novas tramas: a oficina

Os recursos didáticos adotados para o encontro foram selecionados segundo o critério de adequação ao conteúdo e ao grupo. Foi utilizada exposição dialogada, exercícios sistêmicos grupais e constelação familiar, de modo a estimular e a favorecer a participação de todos. A proposta teórico-prática foi embasada, na primeira parte, pela metodologia da pesquisa biográfica de Rudolf Steiner, sistematizada no Brasil por Gudrun Burkhard (2000).

Burkhard (2000) evidencia que se debruçar sobre a própria biografia pressupõe a noção de que é no presente que ocorre a possibilidade de rever a história pessoal para o desenvolvimento de uma nova visão em direção ao futuro. Desse modo, visitar o passado, entender e integrá-lo ao presente, permite viver a vida de maneira livre. Em suma, as pessoas recordam os ciclos de vida e podem ressignificar posturas. A biografia pessoal, de acordo com Moggi e Burkhard (2003) é a herança existencial, inalienável e intransferível, do indivíduo, por meio do qual é possível encontrar o potencial para a felicidade pessoal e para a missão da vida.

Uma semana antes da realização da oficina, os participantes receberam material com as perguntas norteadoras dos setênios<sup>2</sup>, intervalo de sete anos que compõe as fases da vida, para levá-lo respondido no dia do encontro. As respostas serviriam de guia e seriam compartilhadas entre os participantes.

O encontro teve início com um exercício sistêmico, no qual os participantes compartilhavam nome, idade, nomes do pai e mãe. A seguir, foram apresentados os objetivos

---

<sup>2</sup> As perguntas foram elaboradas a partir dos roteiros apresentados por Burkhard (2000), Moggi e Burkhard (2003) e O’Neil e O’Neil (20140).

do encontro e realizado o levantamento das expectativas. Esse momento favoreceu o aquecimento do grupo e a quebra de resistências.

No tocante às expectativas, foram enfatizados os seguintes aspectos: o autoconhecimento, o entendimento sobre o sentido da vida ou o propósito nessa existência e a perspectiva de trabalhar a própria história na visão antropológica e na visão das constelações familiares. A prática profissional em clínica psicológica e o desejo de escrita sobre a novela pessoal e a saúde emocional também fizeram parte das expectativas em relação à proposta da oficina como um todo.

Para seguimento do trabalho biográfico, foi realizada a exposição dialogada, a partir da apresentação do material ilustrado e elucidativo sobre cada setênio, entremeadas com músicas e/ou poesias para sensibilização. A estratégia permitiu o contato direto dos participantes com os conteúdos específicos de cada etapa da vida e possibilitou a visão cíclica dessa, na qual as transições representam desafios para o crescimento interior e o desenvolvimento do entorno.

A apresentação gerou oportunidade de reflexão e de troca, em subgrupos de três pessoas, acerca da biografia individual de cada um, tendo como base o questionário respondido antes do encontro. Essa etapa de compartilhamento teve a duração de uma hora. Ao final, era manifesto o clima de interação e de solidariedade entre os participantes. A perspectiva de reconhecer que não está só, por mais desafios que a vida ofereça, ficou evidente nas reações e falas. Houve reflexão e se chegou à síntese de que todos têm histórias e narrativas, e é isso que torna esses participantes seres íntegros e contribuidores de uma visão amorosa e otimista do mundo. Após realizada a discussão nos subgrupos, todos os integrantes foram convidados a realizar a discussão no grupo maior.

A cumplicidade criada nos subgrupos permitiu relatos de sentimentos relacionados a vivências pessoais diversas, tais como: exílio do país de origem, de ser refugiado, solidão por divórcios ou morte de pais, adolescência de privação material, exploração profissional, desencontros afetivos, racismo ou xenofobia, entre outros. Porém, foi comum, entre todos os participantes, a percepção da existência de uma criança interna ainda necessitada de atenção e carinho. Isso se deve porque, embora diversos relatos perpassarem os vários setênios, o mais marcante emocionalmente havia sido o primeiro, ou seja, entre 0 e 7 anos.

As asserções da constelação familiar consideram que dinâmicas disfuncionais, no sistema familiar, contribuem para carências fundantes estabelecidas na infância, na qual os adultos que não tiveram necessidades satisfeitas se vinculam de maneira infantil e projetiva nos relacionamentos atuais, repetindo roteiros e cenas, em um *déjà vu* interminável.

Na continuidade, foi proposto um exercício sistêmico ao grupo, com o objetivo de acessar a criança interna de cada um. Cada participante, um por vez, deslocava-se ao centro do círculo e falava algo da infância que o tivesse alegrado, magoado ou deixado triste. O colega que estivesse aquecido poderia falar algo que nutrisse essa criança. Alguns recitaram poesias da infância, outros falaram de seus medos e, alguns outros, falaram sobre como se sentiam feios ou desajeitados, muitas vezes, como vítimas de *bullying*. A manifestação dos colegas caminhava dos aplausos a palavras amorosas, contrapondo-se às mensagens negativas (ditas por alguém que usava expressões de menosprezo à própria criança interna), como, por exemplo: “você é bonita!”, “você pertence!”, “você é bem-vinda!”, entre outras. Ainda sobre esse exercício, alguns respondiam à criança interna no idioma de origem, no caso dos que não eram brasileiros. Tudo isso trouxe uma sensação de pertinência, de adequação e de superação, conforme relatado ao final do exercício. Esse foi um momento de intensa emoção e, muitos participantes choraram dizendo que o sentimento presente era o de reencontro com a criança, outrora reprimida ou esquecida dentro de si. O reencontro, segundo eles, levou a uma sensação de leveza e de completude consigo mesmo.

#### 2.4 O florescer da constelação familiar no relato da biografia

Uma participante comentou sobre sua dificuldade afetiva no casamento e que, embora gostasse muito do marido, estavam muito perto da separação. Considerou que o fato poderia estar relacionado com a repetição do comportamento afetivo de sua mãe no próprio casamento, acreditando estar em lealdade cega à mãe e que deveria segui-la nessa conduta. Nesse momento, o grupo concedeu à participante a oportunidade de constelar essa lealdade. Imediatamente, abriu-se o campo<sup>3</sup>.

Brevemente, explicou-se como funciona uma constelação. Foi pedido para que todos se conectassem com a constelada e suspendessem quaisquer julgamentos ou juízo de valor, estando abertos ao chamado do campo. À constelada, foi solicitado que abdicasse de todos os seus paradigmas anteriores e se permitisse estar inteira no aqui e agora. A partir disso, a consteladora pediu a ela que escolhesse, entre o grupo de participantes, pessoas para representarem a si mesma, o marido e outros dois para os pais. O campo se mostrou apático e com pouca movimentação. Foi solicitado, então, a entrada de mais um representante que

---

<sup>3</sup> A teoria dos campos morfogenéticos, de Rupert Sheldrake (2014, p. 1), embasa a explicação científica do fenômeno das constelações familiares, os quais “têm uma história e contêm, em razão dos processos de ressonância mórfica, uma memória imanente que abrange espaço e tempo e atua sobre o presente a partir do passado”. Nas reuniões de constelação, as pessoas ficam sentadas em círculos, e o espaço vazio ao centro é denominado campo. Pessoas são escolhidas pelo constelado para representar a si e os principais membros da família, posicionando-os segundo sua imagem interna.

buscasse um bom lugar entre os demais já presentes no campo. Esse se posicionou atrás da representante da constelada e pegou nos braços dela. De imediato e intuitivamente, como consteladora, foi questionado à constelada: o que aconteceu com você quando tinha 19 anos? E essa respondeu: “Eu precisei renunciar ao meu grande amor, pois minha mãe não aprovava e logo em seguida mudamos para o Brasil, pois morávamos na minha terra natal”.

A constelada foi colocada no campo próxima ao representante não identificado no momento de sua entrada no campo. Solicitou-se que falasse: “eu sinto muito! Eu te amei muito! Obrigada por também ter me amado. Eu honro a nossa história”. Essas frases trouxeram alívio para o representante, agora identificado como sendo o amor juvenil. Porém, o representante da mãe começou a se agitar com movimentos agressivos. A constelada foi colocada em frente a esse representante, que procurava se distanciar sempre e ao qual foi solicitado que dissesse a seguinte frase: eu desejei muito você. Foi muita dor. Eu procurei muito você, pois precisava de seu amor.

Diante dessas palavras, a constelada caiu em choro convulso e trêmulo, assumindo uma posição infantil diante dessa representante, o que indicou um movimento de amor interrompido. Curiosamente, a representante também não era brasileira e tinha o mesmo idioma de origem da constelada. Surpreendentemente, o movimento que se seguiu foi o de a representante colocar a constelada no próprio colo e cantar uma cantiga de ninar nesse idioma. Foi dado o tempo necessário para a constelada vivenciar as próprias emoções. Quando ela se acalmou, levantou-se do colo “da mãe”, assumiu uma postura de adulta e disse “agora, podemos ir para o Brasil”.

Para finalizar, a consteladora pediu que mais uma pessoa entrasse no campo, sem identificação do papel a representar. A constelada foi convidada a olhar para ela e dizer as palavras: e vou dar conta daquilo que é meu e vou seguir minha missão!

Foi instigante perceber o quanto a constelada se tranquilizou e se sentiu apaziguada após a fala, sem saber que a pessoa representava o destino dela. A constelada pensava ser lealdade, quando explicava as dificuldades por conta da repetição do comportamento da mãe. A dificuldade, contrariamente, estava relacionada ao movimento de amor interrompido, pois a mãe, desde o nascimento, não lhe assegurou o acolhimento afetivo necessário para atravessar a infância e a juventude. Essa mãe projetou nela os temores que tinha em relação ao casamento, cobrou atitudes de adulta e a constrangeu quando teve que renunciar ao primeiro amor, como se amar fosse algo mundano e fonte de infortúnio.

Na antroposofia, aos 21 anos, ocorre a crise de identidade. Aos 19, a constelada se separou do amor juvenil e, aos 21, veio para o Brasil, enfrentando novas mudanças e adaptações. A cliente, que à época da oficina estava com 52 anos, ou seja, no oitavo setênio,

reconheceu o quanto fora difícil construir a si mesma e o próprio mundo, além de se apropriar do próprio propósito e missão de vida. Cabe salientar que ela atuava como profissional de ajuda, o que, por si só, já traz um traço de empatia com o outro, mas não o fazia consigo mesma.

Após a realização da constelação, mostrou-se sorridente, conversando com todos os outros participantes, visivelmente alegre. Demonstrou gratidão ao grupo e disse que a vivência a ajudou a ressignificar as explicações que dava às dificuldades de seu casamento, bem como trouxe outras perspectivas para atender seus clientes, relatando que era como se tivesse tirado um peso de seus ombros. Estava aliviada pela possibilidade de rever e reanalisar o vínculo com a mãe sem se sentir responsável pelos infortúnios dessa.

O encontro findou com o agradecimento a todos pela participação na constelação. Em seguida, foi servido um lanche comunitário e as pessoas começaram a se despedir. Durante a semana seguinte, foi recebido *e-mails* com agradecimentos pelo encontro e com relatos de quão significativo havia sido.

### **3 Reflexões teóricas**

#### **3.1 Trançando saberes: a constelação familiar sistêmica**

Bert Hellinger, mais do que um inovador, é um sintetizador, pois, no método das constelações, são incluídas experiências, técnicas e formas de procedimento de outras abordagens e escolas de psicoterapia. As premissas da constelação familiar ampliam as perspectivas do existir por considerar a visão sistêmica e relacional do ser humano, enfatizando “as dinâmicas que ligam o cliente de uma forma disfuncional aos seus sistemas de referências” (Franke, 2006, p.12). Segundo Franke (2006), as constelações representam uma terapia breve orientada para soluções, pois o método propicia o reconhecimento dessas dinâmicas disfuncionais, ou seja, dos emaranhados sistêmicos.

Emaranhamento “significa que alguém na família retorna a reviver inconscientemente o destino de um familiar que viveu antes dele. Há uma consciência de clã” (Hellinger, 2006, p. 9) e se baseia no conceito de vínculos invisíveis, concepção apresentada por Iván Böszörményi-Nagy. Para Hellinger (2006), a necessidade de compensação não é somente trágica, mas também pode levar a soluções em um nível transcendente ou a soluções mais benéficas.

Nessa direção, Bert Hellinger (2006) apresenta as três leis sistêmicas presentes nas relações humanas: a da hierarquia, a da ordem e a do equilíbrio entre o dar e receber. O reconhecimento dessas leis coloca o sujeito em direção à vida, além de auxiliar na identificação e no lugar de cada uma nos sistemas.

Hellinger (2014) descreve, também, os três níveis de consciência imprescindíveis para o processo de cura. A consciência pessoal garante o pertencimento e é vivenciada como boa ou má. Já a consciência coletiva (ou de clã) está a serviço do grupo, do coletivo, das memórias transgeracionais, e é vivenciada como culpa ou inocência. A universal (ou do espírito) é baseada no amor e na aceitação, transcendendo os limites das consciências pessoal e coletiva.

Desse modo, para seguir na vida e se conectar com o presente, é preciso se reconciliar com o passado, absorvendo e reconhecendo o que foi herdado e o que foi construído, abdicando de reivindicações infantis, pois, de acordo com Hellinger (2010), viver no passado não permite acessar a vida presente, e, para viver o novo, precisa-se desapegar do velho ao mesmo tempo em que se faz o autoconhecimento.

### 3.2 Trançando saberes: a biografia humana

Rudolf Steiner, fundador da ciência antroposófica, entende a antroposofia como conhecimento do ser humano. Os alicerces do pensamento dele têm como base a liberdade e a responsabilidade para pensar, sentir e atuar na realidade. Assim, Gudrun Burkhard (2000), ao comparar a biografia do indivíduo ao fluxo de um rio, o qual pode executar diversos percursos, escolhe o terreno pelo lugar que poderá fluir melhor, apresentando que, o indivíduo deve deixar de ser visto como algo sem rumo que necessita de um elemento externo para norteá-lo e passar a aprender a conduzir sua vida para o caminho que deseja.

Para Burkhard (2000), a biografia é a história que cada um escreve no momento do nascimento, a partir da primeira respiração até a última. Essa história é o que há de inédito em cada ser humano. É a experiência da individualidade na busca de um sentido maior para a vida. As leis biográficas são ancestrais, mas cada ser humano dará um significado a si que lhe é próprio.

O trabalho biográfico é fundamentado na Teoria dos Setênios, o qual divide a vida em nove grandes ciclos de sete anos, conforme indicado na Figura 1. A passagem por essas fases estimula mudanças, descobertas e desafios. Cada setênio apresenta momentos claramente diferenciáveis, nos quais surgem, ou são despertados, interesses, questionamentos e necessidades concretas, influenciando todo o desenvolvimento pessoal.

**Figura 1:** Fases de desenvolvimento humano



Os três setênios seguintes são determinantes para as opções para a vida conjugal, o trabalho e a família. É uma fase de decisões, em que, após ter vivenciado e experimentado diferentes sensações na juventude, precisa-se optar por quais caminhos seguir.

- 4º setênio (21 a 28 anos): aprender a lidar com as emoções, testar a impulsividade; lutar por um lugar no mundo, por espaço social e por reconhecimento. Aos 28 anos, ocorre a crise dos talentos. Fase emotiva.
- 5º setênio (28 a 35 anos): fase de estruturação da vida: crescer na carreira; casar-se; ter filhos; ganhar dinheiro. As realizações podem estar acompanhadas de vivências internas de solidão extrema e conflitos dramáticos.
- 6º setênio (35 a 42 anos): crise de autenticidade. Questiona-se: para que todas estas conquistas? Qual meu valor no mundo? Como os outros me veem? Como vejo a mim mesmo? Essa fase se caracteriza por um balanço da vida. Os questionamentos trazem um certo vazio e angústia. Busca de significados.

No período seguinte, inicia-se a etapa de maior profundidade e da maturidade. É a fase da realização da vida.

- 7º setênio (42 a 49 anos): ampliação da visão. A prioridade é ser autêntico e fazer escolhas baseadas no que realmente é importante para si. Fase do climatério e da andropausa. Há uma certa preocupação com o envelhecimento. É um período de criatividade.
- 8º setênio (49 a 56 anos): aprender a ouvir a voz interior; desenvolver a paciência. Pode ser uma fase bastante harmoniosa, muito embora, para alguns, a aposentadoria possa trazer sofrimento se não for compensada por atividades prazerosas.
- 9º setênio (56 a 63 anos): fase de reavaliação: como foi a vida? O que ainda gostaria de desenvolver? Desenvolve-se empatia; a experiência é fonte de energia e de busca de uma nova missão. Para alguns, é uma época de gratidão pelos frutos colhidos, para outros, uma fase de amargura pelo não vivido e pelo não realizado.

Segundo Burkhard (2000), depois dos 63 anos, o homem está livre das leis biográficas, tendo uma maior disponibilidade para o encontro com a essência e a sabedoria, a devolução ao mundo do que foi recebido e o pensamento sobre o legado a deixar para as próximas gerações. Com o crescimento da expectativa de vida observado nas últimas décadas, destaca-se o trabalho de O'Neil e O'Neil (2014) na análise de mais três setênios:

- 10º setênio (63 a 70 anos): reativar habilidades de aprendizado; aceitar só o que dá prazer, não deixar que exijam demais de si.

- 11º setênio (70 a 77 anos): sentimentos religiosos, sensibilidade estética e artística; governar a própria casa e juntar forças para a nova vida.
- 12º setênio (77 a 84 anos): aprender a jogar fora as coisas que não são mais úteis; resolver assuntos pendentes; desenvolver a paciência e o humor para lidar com as dificuldades físicas.

Indubitavelmente, a Teoria dos Setênios evidencia a importância da trajetória pessoal no contexto dos processos sociais, pois, ao se olhar para o passado pessoal, é possível estimular a vontade de reescrever o futuro sistêmico, visto que o importante é o aqui e agora. Como esse olhar também se transforma, isso influencia o processo de finalização da constelação. O constelador precisa ficar atento para as queixas do constelado, relacionando-a com o período em que ocorreu determinado evento traumático e como isso ressoa na idade de vida atual, de modo a entender em que fase, emocionalmente, encontra-se o constelado.

### 3.3 Movimento de amor interrompido na biografia

De acordo com a psicologia do desenvolvimento, as experiências traumáticas, vivenciadas nas primeiras fases da vida da criança, estão diretamente relacionadas com as dificuldades que poderão se apresentar nas dimensões da vida adulta, pois se constituem, muitas vezes, em distanciamento emocional, rejeição e abandono. As transições de um ciclo ou fase de vida para outro são denominadas, por muitos autores, como crises de desenvolvimento, acompanhadas por períodos de maior estabilidade e de integração de novas possibilidades para o estágio posterior. Portanto, a possibilidade do crescimento emocional é contínuo ao longo da vida.

Na visão sistêmica, a ressonância de tais traumas é caracterizada como movimento de amor interrompido. Nele, ocorre o afastamento emocional, por parte da criança, para se proteger das dores que se repetem, seja pela perda do amor materno e/ou paterno, seja pela disfunção do vínculo com alguém do sistema.

Para Franke (2013), Hellinger expõe que o movimento de amor interrompido, origina-se das experiências e das vivências de cada sujeito, assim, não são tomadas a partir do sistema. Ainda segundo a autora, Hellinger faz uma distinção entre emaranhamento sistêmico, cuja origem está localizada em gerações anteriores, e o movimento de amor interrompido, que é baseado na biografia do indivíduo. Dessa maneira, é interessante frisar que as constelações ampliam o movimento de tomada de consciência do individual para o coletivo, e desse para a

transpessoal. Ressalta-se que o movimento do amor interrompido se encontra na dimensão do pessoal e não na dimensão transgeracional.

No relato biográfico, o macro se manifesta no micro, na medida em que promove o autoconhecimento e o reconhecimento de si nos sistemas, promovendo a consciência coletiva. Nessa perspectiva, pode-se identificar uma profícua aproximação das constelações e da biografia, quando se cita a Rudolf Steiner (2021), que, ao se referir à biografia humana, escreve ser uma forma de ampliar a consciência, promovendo transformações internas, concebendo que, quanto mais o indivíduo conhece a si mesmo, mais aprimora a percepção do coletivo e da realidade universal.

Logo, as constelações, associadas ao relato biográfico, contribuem para o mapeamento das relações contidas no interior dos sistemas, sem abandonar o entendimento de que a mudança de uma pessoa pode provocar uma série de outras mudanças nessa rede de conexões. A maturidade emocional é a capacidade do adulto de aprender continuamente, de tolerar frustração, ter discernimento de seus limites e dos limites do outro, bem como atuar com compaixão.

#### **4 Conclusão**

A realização da oficina Minha Vida Daria um Romance permitiu refletir sobre o quanto as constelações sistêmicas espelham, em suas vivências, a ocorrência dos ciclos ao longo da vida humana. Torna-se evidente que, à passagem do tempo, coexiste um conjunto de transformações nas diferentes faixas etárias, as quais correspondem a mudanças biológicas e psicológicas, influenciando no modo como o homem vê a si próprio, o outro e o mundo. As transformações ocorridas acabam por ecoar nas ressonâncias sistêmicas e transgeracionais. Com isso, entende-se que a constelação prescinde de entender essas fases da vida e as consequências no comportamento dos seres humanos, além de compreender a conexão com a construção dos emaranhamentos.

Para essa oficina, alcançar o movimento de amor interrompido a partir da biografia da constelada propiciou identificar as vivências de distanciamento afetivo e as ressonâncias na vida atual da participante. A própria constelada reconheceu que as estratégias de adaptação encontradas, ao longo de sua trajetória, não traziam satisfação e nem a liberação dos vínculos disfuncionais com a mãe.

Portanto, a realização da oficina Minha Vida Daria um Romance permitiu, não somente à constelada, mas a cada um dos participantes, uma oportunidade de revisão de histórias

peçoais, além de estimular o entendimento de protagonismo existencial, afinal, cabe a cada um escrever e ser autor de seus próprios romances.

Para finalizar, empresta-se as palavras do poeta Cazuzza (1988), “eu vejo o futuro repetindo o passado [...] o tempo não para”, para testemunhar o quanto a realização da oficina destacou a urgência em aprender com aquilo que se repete, para reescrever a missão maior de cada pessoa: a autorrealização e a realização do potencial relacional.

## Referências

ARAÚJO NETO, A. M.; BRANDÃO, A. O tempo não para. *In*: CAZUZA. O tempo não para. Rio de Janeiro: Som Livre, 1988. 1 CD. Faixa 1.

BURKHARD, G. Tomar a vida nas próprias mãos. São Paulo: Antroposófica, 2000.

DALTRO, M. R.; FARIA, A. A. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estud. Pesqui. Psicol*, Rio de Janeiro, v. 19, p. 223-237, 2019. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v19n1/v19n1a13.pdf>. Acesso em: 12 set. 2024.

FRANKE, U. Quando fecho os olhos, vejo você: as constelações familiares no individual. Divinópolis: Atman, 2006.

FRANKE, U. O rio nunca olha para trás. São Paulo: Conexão Sistêmica, 2013.

HELLINGER, B. Constelações familiares: o reconhecimento das ordens do amor. 5. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

HELLINGER, B. Conflito e paz. 11. ed. São Paulo: Cultrix, 2014.

HELLINGER, B. Pensamentos sobre Deus. Patos de Minas: Atman, 2010.

MOGGI, J.; BURKHARD, D. Assuma a direção de sua carreira: os ciclos que definem o seu futuro profissional. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

O'NEIL, G.; O'NEIL, G. A vida humana: fundamentos antroposóficos para a compreensão da biografia individual. São Paulo: Antroposófica, 2014.

SCHNEIDER, J. R. A prática das constelações familiares. Patos de Minas: Atman, 2007.

SHELDRAKE, R. Uma nova ciência da vida: a hipótese da causação formativa e os problemas não resolvidos da biologia. São Paulo: Cutrix, 2014.

STEINER, R. Biografia humana: uma visão médico-terapêutica sobre os três primeiros setênios. *Mercúrio Antroposofia*, 2021. Disponível em: <https://mercurioantroposofia.com.br/7-s1-ep7-biografia-humana-reconhecer-o-passado-para-escrever-o-futuro/>. Acesso em: 30 ago. 2021.