



# CONSTELAÇÕES *familiares*



**09 ABRIL**

## O QUE SÃO AS CONSTELAÇÕES FAMILIARES?

As **Constelações Familiares**, desenvolvidas por **Bert Hellinger**, são uma abordagem terapêutica profunda que nos ajuda a perceber dinâmicas ocultas no seio da nossa família e do nosso sistema familiar. Hellinger observou que muitos dos problemas que enfrentamos, como dificuldades nos relacionamentos, saúde ou prosperidade, podem estar ligados a **lealdades inconscientes** ou **emaranhamentos** dentro do sistema familiar.

"Aquilo que não é reconhecido na família, o que é excluído ou esquecido, geralmente volta nos destinos dos descendentes."

As constelações permitem ver e curar aquilo que ficou por resolver, trazendo à luz padrões invisíveis que influenciam a nossa vida. Quando esses padrões são revelados e integrados, o **amor** e o **equilíbrio** podem fluir livremente no sistema, gerando cura e transformação.

## AS TRÊS LEIS SISTÊMICAS

Bert Hellinger identificou **três leis fundamentais** que regem o equilíbrio dos sistemas familiares. Quando estas leis são violadas, surgem desequilíbrios que afetam as gerações seguintes. As constelações familiares ajudam a restaurar essas leis, devolvendo o fluxo de amor e harmonia ao sistema.

### 1. Lei da Pertença

Todos os membros da família têm o direito de pertencer. Quando alguém é excluído ou esquecido, essa exclusão cria desequilíbrios no sistema, afetando os descendentes. A exclusão pode manifestar-se em forma de **lealdades invisíveis**, em que outros membros da família assumem inconscientemente o destino daqueles que foram esquecidos.

"O amor mais profundo é o amor que inclui. Quando todos os membros da família são incluídos, o sistema encontra paz."

Quando todos são reconhecidos, o equilíbrio é restaurado, e o sistema pode curar-se.

### 2. Lei da Ordem

No sistema familiar, há uma **ordem natural** onde os que vieram antes (pais, avós) têm precedência sobre os que vieram depois (filhos, netos). Quando essa ordem é desrespeitada – por exemplo, quando um filho assume o lugar de um pai ou toma responsabilidade por ele – surgem emaranhamentos que perturbam o equilíbrio.

"Os pais dão, os filhos recebem. Esta é a ordem natural. Quando os filhos tomam o lugar dos pais, a vida perde a sua leveza."

Restaurar a ordem permite que cada um ocupe o seu lugar e que a vida flua com mais facilidade.

### 3. Lei do Equilíbrio entre Dar e Receber

As relações equilibradas, especialmente nas relações de casal, baseiam-se num movimento constante entre o **dar** e o **receber**. Quando alguém dá sem receber em troca, ou apenas recebe sem dar, a relação fica desequilibrada. O sistema familiar tende a restaurar essa harmonia, por vezes de formas inconscientes.

"O equilíbrio entre o dar e o receber mantém o amor vivo. Quem dá mais ou recebe mais, desequilibra o fluxo do amor."

Restabelecer esse equilíbrio permite que o amor nas relações seja saudável e duradouro.

## OBJETIVOS DAS CONSTELAÇÕES FAMILIARES

As constelações são uma ferramenta poderosa para quem deseja **curar** e **harmonizar** a sua vida. Elas são particularmente úteis para:

- **Resolver conflitos familiares:** Se tens tensões com os teus pais, irmãos ou filhos, as constelações podem revelar dinâmicas ocultas que geram esses conflitos.
- **Libertar padrões repetitivos:** Se te vês a repetir os mesmos padrões de comportamento ou relações, isso pode estar ligado a emaranhamentos familiares. "Nada nos liberta mais do que aceitar o nosso lugar na família."
- **Superar medos e bloqueios emocionais:** Medos como o da rejeição ou do abandono muitas vezes têm raízes em experiências familiares ou histórias ancestrais. "Os emaranhamentos que carregamos da nossa família, quando revelados, libertam-nos para viver o nosso próprio destino."
- **Melhorar a saúde:** Hellinger observou que problemas de saúde, como doenças crônicas ou sintomas inexplicáveis, podem estar ligados a dinâmicas familiares não resolvidas. Ao trabalhar essas dinâmicas, a cura pode começar a acontecer.

## COMO FUNCIONAM AS CONSTELAÇÕES?

Durante uma sessão de **constelações familiares**, seja em grupo ou individual, o cliente escolhe um tema ou problema para trabalhar. Em sessões de grupo, representantes são escolhidos para "atuar" como membros da família ou aspectos relevantes da questão. Através do **campo sistêmico**, esses representantes começam a sentir e a manifestar emoções, sensações e comportamentos que refletem as dinâmicas do sistema familiar.

"Quando alguém assume o seu lugar de forma apropriada, o sistema familiar inteiro respira com mais leveza."

A intervenção do facilitador permite revelar o que estava escondido, curando feridas antigas e trazendo uma nova ordem ao sistema familiar. Ao ver o que estava oculto e restabelecer o equilíbrio, o amor pode finalmente fluir livremente.

## CONCLUSÃO

As **Constelações Familiares** são uma forma de **ver e curar o passado**, para que possamos viver no presente de forma mais plena e harmoniosa. Ao trazer à luz dinâmicas ocultas e padrões herdados, as constelações permitem que o **amor**, a **prosperidade** e a **paz** voltem a fluir em todas as áreas da vida.

"O amor que flui nas constelações é aquele que nos cura a todos, sem exceção. Todos têm o seu lugar e o seu valor."

Participar numa constelação é um convite para **aceitar o que foi**, honrar a nossa história familiar e **encontrar a nossa força** no meio dela. Quando aceitamos, reconcilhamos e respeitamos o nosso lugar no sistema, encontramos a leveza e a força para **seguir em frente** com clareza e amor.

## O QUE PODES LEVAR DESTE WORKSHOP:

- Um profundo sentimento de **leveza**, **alívio** e **reconciliação**, ao descobrir dinâmicas ocultas no teu sistema familiar.
- **Clareza** e **consciência** para entenderes o que te tem prendido ao passado e como te libertar dessas amarras.
- **Mais amor e harmonia nas tuas relações**, seja com os teus pais, filhos, amigos ou parceiro(a).
- **A força para seguir em frente**, honrando o que foi, mas abrindo espaço para um futuro de paz, sucesso e realização.

"Quando aceitamos os nossos pais completamente, o amor flui e a vida torna-se mais fácil."

"Quem se reconcilia com a sua origem, sente-se seguro e forte para enfrentar a vida."

"Tudo aquilo a que resistimos na nossa família aprisiona-nos. Tudo aquilo que aceitamos, liberta-nos."

## PARA QUEM É ESTE WORKSHOP?

É para ti se responderes que sim a uma destas perguntas:

Sentes que há padrões repetitivos na tua vida, especialmente nas tuas relações, que não consegues explicar?

Há situações na tua família que, apesar de já terem acontecido há muito tempo, ainda te trazem dor ou desconforto?

Alguma vez sentiste que, apesar de todos os teus esforços, o sucesso ou a abundância parecem não fluir na tua vida?

Já sentiste que, por mais que ames os teus pais, existe algo que te impede de estar em paz com eles?

Sentes que tens medo de ser rejeitado(a) ou que por vezes te é difícil confiar plenamente nos outros?

Existe alguém na tua família que foi esquecido, rejeitado ou excluído, e que ainda sentes estar presente de alguma forma?

Já sentiste que carregas um peso que não é teu, como se estivesses a viver para compensar algo que aconteceu no passado da tua família?



**CONSTELADORA**  
**SUSANAD'OLIVEIRA**

### DATA

09 de Abril

### HORÁRIO

Quarta-feira,  
19:00h às 22:00h

### LOCAL

Xpand  
Urbanização Jardim da  
Amoreira, Praça da República  
Rua Hermínia Silva, nº5, Piso 1  
- Fração B  
2620-535 Ramada,  
Odivelas

### REGIME

Presencial

### CARGA HORÁRIA

3 Horas

### INVESTIMENTO

**20€** para participar como observador/representante

**60€** para constelar (colocar o seu próprio tema)

### INFORMAÇÕES & INSCRIÇÕES

[www.xpand.pt](http://www.xpand.pt)

[info@xpand.pt](mailto:info@xpand.pt)