

Constelação e sua aplicabilidade no ambiente de trabalho



*Fluir
com a
vida*

Apresentação

Em momentos de crise, como essa que estamos passando devido à pandemia de Covid-19, fica mais evidente que segurança é realmente uma das necessidades básicas humanas. O que o isolamento social tem nos mostrado é que uma ambiência segura, também passa pela saúde emocional e a promoção do bem-estar.

Para nós humanos não basta estarmos efetivamente seguros, precisamos nos sentir seguros. Por estarmos confinados ou mais restritos ao ambiente familiar, isso fez com que muitos de nós repensássemos alguns pontos tanto da vida pública (profissional e acadêmica) como da vida privada (saúde e relacionamentos).

Permanecer em casa como medida para evitar a propagação do vírus, em alguns momentos, pode ser algo desafiador e trazer consequências físicas e psicológicas. Uma alternativa para cuidar do emocional é a Terapia holística Constelação. Pensando nas melhorias que essa terapia pode proporcionar, o projeto de extensão 'Fluir com a Vida', juntamente com Wagner Soares, servidor da UFPE, constelador familiar e ecólogo humano; elaboraram este material.

O que é constelação ?

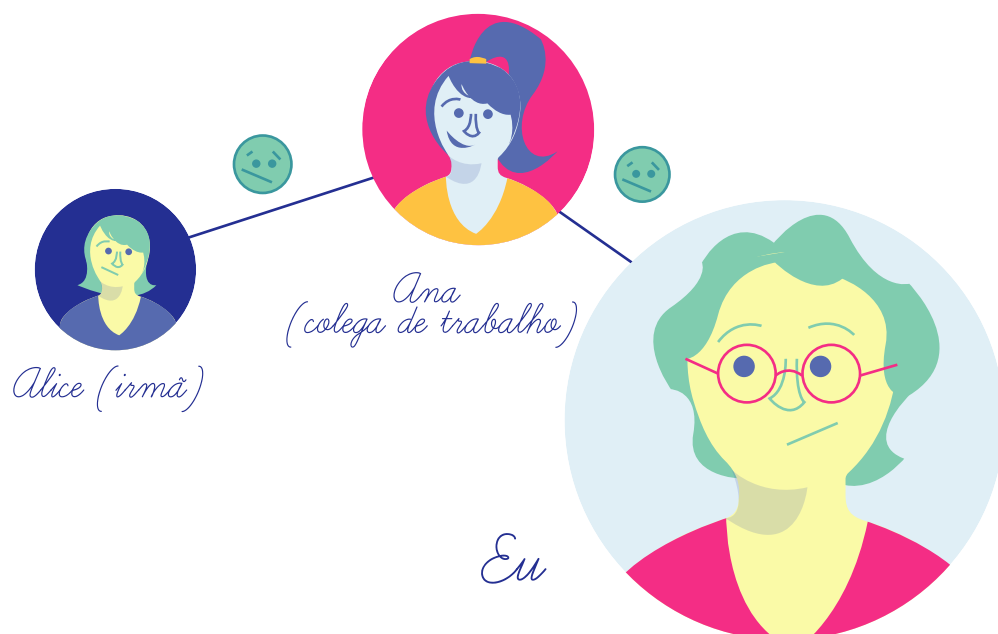
Terapia holística desenvolvida pelo psicoterapeuta alemão Bert Hellinger, busca restaurar a saúde dos vínculos familiares que nos rodeiam. Essa modalidade faz parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), e se baseia na capacidade que os humanos têm de se colocar no lugar do outro e sentir aquilo que outra pessoa passa ou já passou. Trabalha a representação visual da rede de fatores, pessoas e eventos correlacionados com o tema, do qual a pessoa atendida tem alguma queixa de disfuncionalidade. Deixando claro as raízes das nossas angústias.

Constelar é reposicionar, assim como os astros do espaço, psicologicamente, pessoas, fatos e sentimentos. Constelar traz a possibilidade de visualizar o que estava oculto, assim quando se toma consciência do que estava oculto, você passa a se reavaliar e mudar internamente; quando você muda, todo o sistema o qual você faz parte muda junto. Diversos são os temas que podem ser constelados, indo desde relacionamentos até dilema éticos, ou questionamentos mais gerais como “o que te impede de continuar?” ou “o que lhe aprisiona ao passado?”, por exemplo.

Como aplicá-la ao ambiente de trabalho

É interessante saber que, se o pêndulo da vida fica tanto tempo voltado para o lar, no home office, é possível percebermos com mais clareza, que já vivíamos um confinamento no ambiente do trabalho, convivendo com os colegas, chefes e as normas da organização se não por mais tempo que na família, mas às vezes com mais intensidade. Dessa forma é praticamente inescapável para nossa mente inconsciente não associar padrões psicoafetivos às relações formais, ainda que conscientemente eu insista em tratá-las com distanciamento. Inclusive, esse mecanismo escapista poderá gerar ainda mais disfuncionalidades.

O médico psiquiatra suíço, Carl Gustav Jung, dizia que ao redor de um tema central, podem orbitar outros elementos vivos da vida inconsciente, agregados como um “complexo” de coisas, levando a pessoa, talvez a passar mais tempo do que seria necessário envolvido unicamente com aquelas questões, dando voltas, sem alcançar uma solução equilibrada. Ou sendo tomada de disparado por determinado gatilho, fazendo escolhas não bem refletidas que possa se arrepender depois.



Portanto, através de uma “encenação” ou uma representação simbólica dos elementos correlacionados, que o dinamismo da mente inconsciente da pessoa atendida se expressa, ainda que não use um código de linguagem verbal para isso. Na língua alemã, não se fala em constelar, mas em visualizar tais elementos, ainda ocultos a si mesmo e, assim, reposicionar-se perante eles.

Então se a família e, posteriormente, a escola em suas primeiras etapas, são os locais que determinam o aprendizado socioemocional, é de lá que trazemos o “mapa” mental de como nos relacionar em contextos sociais, incluindo os de caráter formal. Além desse aprendizado da infância, podemos citar como mapeadores psicoemocional: a vida intrauterina e fatos marcantes que determinaram o modus de ser de minha ancestralidade familiar e étnica.

