




<http://www.minhavidade.com.br/conteudo/13055-Constelacao-e-uma-tecnica-que-foca-em-problemas-especificos.htm>

 Saúde, Alimentação e Bem-Estar

Busque aqui nosso conteúdo Todo o site 

 **Dieta dos Pontos no seu iPhone**
Baixe gratuitamente o aplicativo

Minha página | Alimentação | Fitness | Beleza | Saúde | Família | Bem-estar | TV Minha Vida | Receitas | Especialistas | **Programa Dieta e Saúde**

dietaesaúde Seu Programa de Emagrecimento Saudável

> Acesse a Central do Assinante > Conheça a Ponto Light, a revista do Dieta e Saúde
> Descubra seu peso ideal

Até hoje, já emagrecemos **121.468,3 kg**
[ComECE sua dieta e participe](#)

Constelação é uma técnica que foca em problemas específicos

O método amplia sua percepção sobre a questão e seu autoconhecimento

Por Especialista - Publicado em 21/3/2011

Ultimamente, fala-se muito sobre Constelação Sistêmica, os efeitos que o método provoca na vida das pessoas e como, aparentemente, de uma forma mágica, ele produz mudanças. Mas, será que é o que você precisa? É indicado para o momento que você está vivendo? Os resultados serão o que você idealiza? Vamos entender um pouco sobre esta técnica e quando é indicado realizá-la.

Primeiramente, é importante você compreender que a Constelação não é uma terapia, ou seja, não é um processo longo e não é obrigatório que você esteja em meio a um tratamento terapêutico para realizá-la, porém, se estiver, é interessante comunicar ao seu terapeuta ou psicólogo e, possivelmente, os dados obtidos durante a Constelação poderão auxiliar positivamente o seu processo.

Tudo que envolve os emaranhados familiares, ou seja, que se repete, é interessante buscar a Constelação.

Por ser uma técnica, a Constelação pode ser aplicada somente uma vez ou mais, dependendo do que você queira "olhar" ou "trabalhar" e, também, alguns psicólogos a conhecem, mas não a aplicam, enviam os seus clientes a consteladores, ou seja, especialistas da área, para que trabalhem um determinado ponto com os interessados e depois retornem ao processo terapêutico, com uma visão mais ampla sobre a questão que foi abordada.

Tópicos específicos são trabalhados na Constelação, seja de ordem pessoal, familiar, afetiva ou profissional. Normalmente, é indicada em casos onde é percebida repetição de padrões, ou seja, aquela situação é uma "velha conhecida" da pessoa ou da família, que já foi trabalhada em [terapia](#) e não se conseguiu uma solução, situações de perdas ou em que haja algo não específico ou claro. Alguns exemplos: perda na qual toda a família sofre, e que mesmo tendo tentado de tudo, não se resolve; quando há uma compreensão racional da questão, porém, emocionalmente, parece haver um bloqueio e, apesar da consciência, não há uma mudança na postura da pessoa; após a perda de um emprego ou até mesmo a quebra de uma sociedade, a vida do profissional não decola mais, como se a partir deste evento tudo parasse. A separação afetiva também pode causar danos psicológicos, simplesmente, a vida pode deixar de trazer novos parceiros. A dor da perda, a [depressão](#), enfim, diversas situações que não se resolvem.

A Constelação é uma técnica utilizada para a solução ou ampliação de uma questão, ou seja, quando a pessoa a procura, todo o grupo envolvido no problema é trabalhado e, com isso, todos têm um retorno positivo no seu cotidiano. Neste caso, ocorre uma mudança dentro do todo e não somente em quem foi trabalhado. Muitas vezes, mesmo envolvendo membros mais afastados, o resultado é perceptivo.

Já, quando o paciente busca a terapia, ele pode se ouvir e entender o que o angustia, o que está gerando este sentimento e através deste autoconhecimento mudar a sua visão e postura diante da situação. Com este processo, a pessoa consegue lidar com a situação de uma forma mais tranquila e consciente, além de adquirir [autoconhecimento](#).

Como devo escolher? Tudo que envolve os emaranhados familiares, ou seja, que se repete, é interessante buscar a Constelação. Mas, se for algo referente a situações que envolvem somente você e as suas relações com as situações, talvez seja mais interessante uma psicoterapia. Ao buscar a Constelação você se permite ampliar a sua percepção e, muitas vezes, encontrar uma solução que você não havia se dado conta por estar focado no problema e na forma como vinha lidando com ele.


Minha dica: permita-se experimentar esta técnica e através dela criar um novo olhar para as situações da sua vida.



Conteúdo por:

Regina Silva

Especialidade: Psicologia

Avaliação do especialista 

[Veja o perfil](#)