



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CEREJA, Cristina Lessa. Constelando as corações. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## CONSTELANDO AS COURAÇAS

**Cristina Lessa Cereja**

### RESUMO

Compreendendo que todo sintoma possui múltiplas dimensões de origem, e considerando o corpo em sua integralidade, a proposta deste trabalho é utilizar a ferramenta das técnicas de constelação sistêmica para pesquisa e solução das manifestações ancestrais e arquetípicas sobre as corações musculares, de forma a identificar os transtornos e distúrbios sistêmicos que influenciam e são representados nas tensões e bloqueios energéticos presentes nas corações. Como pesquisa, buscam-se as origens sistêmicas em forma de transmissão transgeracional e na disfunção dos arquétipos, base de formação do inconsciente coletivo e individual. Como solução, são utilizadas as reordenações sistêmicas, fundamentadas nas leis e recursos identificados por Bert Hellinger, de forma a restabelecer tanto a eficácia do sistema, quanto promover o desencouraçamento, proporcionando a fluidez e o aumento da capacidade energética do organismo.

**Palavras-chave:** Arquétipos. Constelação. Corações. Sistêmico. Transgeracional.

---

Surgidas na década de 70 como parte das terapias alternativas que remontavam do movimento de contracultura dos anos 60, as terapias corporais fazem parte de um enfoque integrativo do ser humano, contrariando tanto o modelo organicista e biologicista, quanto as psicoterapias puramente verbais, que se destacavam naquela época. Paralelamente ao seu desenvolvimento, na mesma década de 1960, Virgínia Satir - mãe da terapia familiar e pioneira no trabalho com a denominada “escultura familiar” - começa a aplicar a Constelação Familiar como parte de sua abordagem. No formato atual conhecido, a Constelação Sistêmica é uma combinação de diversas escolas terapêuticas sob a ótica da percepção, filosofia, descobertas e técnicas de Bert Hellinger, popularizada a partir dos anos 90.

Com atuação prioritariamente psicoterapêutica, a psicologia corporal ofereceu uma nova porta de acesso ao conteúdo recalcado do inconsciente e às fases pré-verbais e não-verbais do desenvolvimento infantil, através da exploração e estudo da forma do corpo, do toque, da energia e dos campos energéticos e somáticos do organismo humano. Sob enfoque fenomenológico, as Constelações Familiares mostraram as interações entre estes corpos e campos energéticos individuais dentro do campo mórfico aos quais se vinculam, sejam por consanguinidade ou por atividade comum, demonstrando as implicações do inconsciente coletivo e das heranças transgeracionais sobre o psiquismo, o comportamento, a subjetividade e os sintomas corpóreos individuais. Tornar-se importante, portanto, supor que estas mesmas



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CEREJA, Cristina Lessa. Constelando as couraças. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

estruturas psíquicas coletivas atuem a nível sistêmico na formação das couraças musculares, foco deste trabalho.

Como precursor e pai de todas as terapias corporais, temos a figura de Wilhelmi Reich. Ex- psicanalista e aluno de Sigmund Freud, Reich inova no campo da psicoterapia, ao sair detrás do divã, e tocar o corpo dos pacientes. Buscava especular as causas e raízes das resistências diante da terapia, explorando o corpo e sua rigidez nas tensões musculares. Descobriu então sete faixas de tensões ao longo do corpo, que denominou de couraças musculares, e a cada uma delas vinculou uma fase do desenvolvimento psicoafetivo humano, unificando desta maneira mente e corpo. Em cada couraça muscular existe uma história, memórias que formam no ser humano uma estrutura de defesa, denominada por ele de caráter. Surge a primeira fase de seu trabalho - a Análise do Caráter - introduzindo o conceito de que as alterações nas atitudes, sentimentos e pensamentos do indivíduo, como resposta às circunstâncias da vida, estão relacionadas e condicionadas à uma mudança no funcionamento do corpo e a uma alteração na vitalidade, e vice-versa. Numa fase subsequente, Reich desenvolve a Vegetoterapia-caracteroanalítica – terapêutica voltada ao desbloqueio energético retido nas couraças - e posteriormente, numa 3ª fase de seu trabalho, dedica-se ao estudo da energia orgone, desenvolvendo a Orgonoterapia até a sua morte.

Como intérprete das leis e disfunções sistêmicas, ao longo de duas décadas, constelando inúmeros indivíduos, suas famílias e seus sistemas vinculados, Bert Hellinger traduz o funcionamento sistêmico, ao observar que as desordens hierárquicas, bem como as tragédias, prejuízos, segredos e dificuldades relacionais entre membros do sistema, quando não resolvidos de forma equilibrada e amadurecida, eram transmitidas pela geração anterior aos seus descendentes, influenciando a vida futura de seus membros em praticamente todas as áreas: sintomas físicos e doenças, sintomas emocionais e suas enfermidades, comportamentos e estrutura de caráter, dificuldades relacionais, falta de prosperidade, vícios, suicídios e acidentes. Tais estudos se estenderam às organizações, provando que os desajustes do sistema estão na raiz de todos os sintomas desarmônicos, que, atuando através dos elementos que o compõem, podem provocar danos, conflitos, prejuízos, destruição, dissociação e morte.

Cabe a nós, desse modo, investigarmos na psicologia corporal, de que forma as transferências sistêmicas também estão manifestas nas couraças musculares, dando prosseguimento ao trabalho de ambos os precursores, Reich e Hellinger, futuramente se propondo a relacionar cada uma das couraças às suas origens sistêmicas específicas, como ampliação às abordagens de cuidado, multiplicando assim as possibilidades terapêuticas para



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CEREJA, Cristina Lessa. Constelando as corações. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

todos os tipos de usuários: indivíduos, grupos e também aos profissionais da área corporal. Desta forma, propomos realizar inicialmente um paralelo e uma conjunção entre ambas as teorias, de forma a fundamentar a pesquisa e dar consistência às possíveis soluções apresentadas pela metodologias das constelações.

Ambas as abordagens de Hellinger e Reich têm em comum a crença básica de que a história se inscreve no corpo. Na percepção sistêmica, a história ancestral. Na visão reichiana, a história pessoal. No entanto, cabe ressaltar que a história de um indivíduo é a resultante de um longo passado ancestral que o percorre, desde as experiências intrauterinas até o seu nascimento, desenvolvimento, envelhecimento e morte; a partir de características morfogenéticas inscritas nos genes, estendidas a todos os níveis de expressão da integralidade humana: corpo, energia, emoções, mente, alma e sistema. Ou seja, o corpo é o representante somático das múltiplas manifestações de um indivíduo, síntese de um passado ancestral somado às suas experiências individuais, filtradas sob a lente exclusiva de sua subjetividade. O corpo torna-se assim um mapa que simboliza uma história visível, individual e coletiva, que precisamos reaprender a escutar, interpretar, reverenciar e curar.

As psicoterapias corporais trouxeram grandes colaborações aos conceitos psicológicos, ao promover o enlace e o reencontro entre mente e corpo, revelando que ambos se refletem mutuamente, sob o princípio da unidade funcional. Com a descoberta de Reich de que a energia orgone, que circula dentro do corpo humano, é a mesma que se encontra no cosmos e nos sistemas em proporções diferentes, vários outros importantes conceitos podem ser desenvolvidos e ampliados a partir de uma interpretação sistêmica.

Na perspectiva reichiana, os conflitos psíquicos são expressos através da diversidade das manifestações somáticas. Há também uma ideia recorrente acerca da necessidade de liberação da energia retida e reprimida. O mesmo ocorre na concepção sistêmica. Os conflitos são oriundos das desordens e do bloqueio no fluxo do amor entre as almas, manifestam-se psicossomaticamente ao adoecer seus elementos e seus corpos, promovendo uma enfermidade coletiva a partir do congelamento do fluxo energético que vincula seus membros, o que também demanda liberação e flexibilização para que alcance uma solução, benéfica tanto ao indivíduo como a seu grupo correlato. Nota-se que ambas as visões são coerentes e coincidentes, estando a manifestação sistêmica localizada apenas uma dimensão acima da manifestação individual. Podemos concluir, desta forma, que as influências sistêmicas também colaboram no processo de encorajamento e construção do caráter.

O Caráter tem-se mostrado uma das maiores contribuições da Teoria de Reich aos estudos sobre a personalidade humana. Sugestionando a correlação entre a forma corporal e



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CEREJA, Cristina Lessa. Constelando as couraças. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

as nossas emoções, propõe o caráter como a construção de uma identidade criada a partir das defesas narcísicas de uma pessoa, engessadas e expressas em sua linguagem corporal. As estruturas caracterológicas, portanto, seriam a construção de um comportamento-solução individual, que reprime conflitos internos.

De forma similar, podemos conceituar que sistemicamente há a colaboração na construção do caráter com base em identificações sistêmicas, incorporadas a partir da transmissão energética do sistema de defesa coletivo, que impede que determinados indivíduos causem prejuízo ao sistema, num processo denominado conceitualmente como “exclusão”, gerando um conflito entre as partes, que irá reprimir o fluxo energético entre seus elementos. Ao impedir o pertencimento daquele indivíduo na dinâmica sistêmica, este elemento será alojado no inconsciente grupal, recalcado na memória coletiva. Recortado de seu contexto e proibido de convívio, irá manifestar-se através de um de seus elementos descendentes, eleito como seu representante mediante um processo denominado “identificação”, muito semelhante aos procedimentos de construção dos complexos e conteúdos sombrios da psique individual. Desta forma, torna-se evidente que ambas as sombras e recalques, individuais e sistêmicos, manifestar-se-ão sobre o indivíduo eleito em forma de sintomas, e também nas couraças musculares.

Depreende-se desta forma que o indivíduo é formado por vários traços caracterológicos sobrepostos ao primeiro bloqueio criado na infância, formando coberturas que funcionam como camadas protetivas para a dificuldade em lidar com o mundo externo. Somado a este agregado de traumas amontoados, estudos acerca do funcionamento dos sistemas nos revelam que muitas dessas defesas são condições herdadas de nossas pais e avós, estendendo-se em influência datada de sete gerações anteriores, como uma maneira encontrada pelo próprio sistema para solucionar processos internos não satisfeitos nas gerações subsequentes, processos esses denominados “injunções”.

Dentro vários conceitos importantes que surgiram de forma complementar na área da corporal, está a concepção da autorregulação. Desenvolvido por Wilhelm Reich, o conceito de autorregulação surgiu a partir de sua observação acerca do funcionamento natural dos seres vivos. Dessa forma, a autorregulação é a capacidade que todo organismo possui para buscar reorganizar-se, objetivando a manutenção da vida, e revela a capacidade do próprio organismo em alcançar o equilíbrio e a homeostase. A nível humano, para se obter uma autorregulação adequada, será necessário expressar conteúdos reprimidos psiquicamente, manifestos corporalmente nas couraças musculares, de forma a possibilitar maior fluidez e ampliação na circulação energética corporal. Esse desencouraçamento, que proporciona o aumento da



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CEREJA, Cristina Lessa. Constelando as corações. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

capacidade energética do organismo, favorece também o amadurecimento emocional na relação dos indivíduos com o meio, diante de suas relações com o outro e com a vida. Considerando a influência sistêmica sobre as corações, necessário se faz também remover o acumulado sistêmico que endossa a constituição das defesas psíquicas individuais, já que o próprio sistema também busca sua autorregulação nos processos compensatórios que determinam a sua continuidade e sobrevivência, através dos sujeitos constitutivos do grupo, cada qual recebendo a sua carga ancestral por reciprocidade e linhagem. Neste mecanismo, a autorregulação - tanto individual quanto sistêmica - nos ensina a ampliar nossa capacidade de receber e dar o amor, facilitando a expressão dos afetos, favorecendo o entendimento, o perdão e o esquecimento diante das faltas, naturais que ocorram nas relações de uma maneira geral.

Concluindo este tema, assim como os indivíduos e o nosso corpo, observa-se igualmente que os sistemas familiares e suas relações buscam a sobrevivência e a manutenção da vida. Qualquer indivíduo que se empenha em alcançar maneiras mais fluidas e harmônicas de sobreviver às performances das relações, encontrará na psicoterapia corporal e nas constelações sistêmicas métodos terapêuticos alternativos e complementares, particularmente quando a dinâmica verbal já está desgastada, principalmente quando tratamos de temas doloridos e aflitivos. O terapeuta corporal sistêmico analisará o corpo do cliente como um corpo sistêmico, observando a necessidade de carga ou descarga energética, visando restaurar a espontaneidade, a abertura de espaços para diálogos e protestos internos que intensificam o autoconhecimento, reaproximam nossos selfs, promovendo uma verdadeira harmonia e unidade corporal.

Neste espaço de abertura à comunicação interna, temos observado ao longo das pesquisas práticas das constelações sobre as corações musculares, além das manifestações dos bloqueios ancestrais e sistêmicos, a expressão e as queixas dos arquétipos internos. Seja em relação à proibição quanto à sua atuação no processo de desenvolvimento humano, seja na recusa ao prosseguimento do crescimento e emancipação da identidade. Para explicarmos a influência dos arquétipos, precisamos antes lembrar os conceitos de inconsciente pessoal e inconsciente coletivo. O inconsciente coletivo é parte da psique, distinguida do inconsciente pessoal por não ser constituído a partir das experiências pessoais. Ou seja, ele não se desenvolve individualmente, mas é herdado do coletivo. Ele é criado por intermináveis repetições de experiência que acabaram por imprimir certos padrões, que não são imagens preenchidas de conteúdo, mas antes formas pré-existentes que representam a possibilidade de um Ego associar-se por percepção e ação. O inconsciente pessoal é composto por conteúdos





## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CEREJA, Cristina Lessa. Constelando as couraças. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

que já foram conscientes, mas desapareceram da consciência por terem sido esquecidos ou reprimidos. A maior parte do inconsciente pessoal se constitui de complexos. O inconsciente coletivo é composto por conteúdos que nunca foram conscientes, pois não foram adquiridos pelo indivíduo, mas devem sua existência à hereditariedade humana. A maior parte do inconsciente coletivo se constitui de arquétipos.

O termo "arquétipo" foi usado por filósofos neoplatônicos, como Plotino, para designar as ideias como modelos de todas as coisas existentes, segundo a concepção de Platão. Nas filosofias teístas, o termo indica as ideias presentes na mente de Deus. Pela confluência entre neoplatonismo e cristianismo, o Arquétipo foi incorporado à filosofia cristã, por Agostinho, até vir a ser usado academicamente por Carl Gustav Jung, na psicologia analítica, para designar a forma imaterial à qual os fenômenos psíquicos tendem a se moldar. Ou seja, os modelos inatos que servem de matriz para o desenvolvimento da psique. Segundo Jung, eles são a forma imaterial à qual os fenômenos psíquicos tendem a se moldar, possuem uma forma psíquica e vida real, não se constituindo como meras abstrações ou fantasias da mente. Portanto, os arquétipos são estruturas inatas que servem de matriz para a expressão e desenvolvimento da psique.

Ao adentrarmos o campo das expressões arquetípicas sobre as couraças, desvelamos um método muito acessível para elaborar as atividades arquetípicas através da possibilidade de perceber empaticamente o campo psíquico dessas entidades internas. Esta oportunidade nos é ofertada através da abertura do campo sistêmico e seus constituintes à percepção do terapeuta corporal constelador. Com o avanço das pesquisas, poderemos mais à frente associar cada couraça à uma expressão arquetípica específica.

Desde seu desenvolvimento até a atualidade, a constelação e as psicoterapias corporais registram um histórico de benefícios, estendidos a diferentes usuários - indivíduos, casais e grupos - e vem registrando inúmeros resultados positivos: a redução do estresse e de seus sintomas no corpo; o alívio da insônia; a diminuição das dores corporais; a ampliação no autocuidado; o autoconhecimento e a consciência corporal; o aumento na vitalidade; a facilitação da expressão emocional; o fortalecimento da autoconfiança, da autoestima, do ânimo e da motivação; a resolução de conflitos internos e relacionais; além de promover a dilatação da rede social e o estímulo ao convívio harmônico, dentre outros. Embora haja ainda um vasto campo a ser explorado, essa é a excelente contribuição de ambas as terapêuticas para o desenvolvimento humano, até o momento.

O nosso corpo é um lar de profundas e milenares memórias. É ele quem toca, e nesse toque aprendemos a sentir, e neste sentir compreendemos, e nesta compreensão aceitamos, e



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CEREJA, Cristina Lessa. Constelando as couraças. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

na aceitação reverenciamos, e na reverência nos humildamos, e na humildade comungamos com a unidade. Ele é o trajeto simples do material ao sutil, e do imaturo ao maduro, pois só é possível transformarmos na medida em que somos. O corpo é uma dávida que nos permite materializar o Self. Ser o que somos de forma concreta para que haja a grande alquimia.

Temos sido modelados para a separação, e nesta fragmentação perdemos a simplicidade, a abertura, a naturalidade de renascermos a cada instante para a eterna novidade do mundo. Assim nos fechamos, e vamos perdendo a flexibilidade de olhar para todas as direções, de escutar, de perceber e de amar. Nesse enrijecimento cimentamos nossa fluidez, e o inusitado nos escapa. Vamos perdendo a possibilidade de nos deslumbrarmos com a vida, de nos surpreendermos com a essência e a beleza de tudo. Vamos nos estagnando, massacrando o milagre do servir. “Ser+Vir”. Pois é através do serviço que permitimos que o “ser venha”, que possibilitamos a grande cura, a unidade de nosso Self através do corpo.

Na linguagem simbólica do corpo, o visível aponta para o invisível. O corpo se torna assim um trampolim para mergulharmos no desconhecido, nos mistérios de quem somos, o inconsciente escondido. O trabalho corporal e sistêmico nos convida a resgatar esta flexibilidade, através do olhar puro da criança, da escuta oca e sagrada do aprendiz. Observar com profundidade o corpo, realizando uma jornada ascensional pelo eixo da vida, numa leitura essencial. Sem confusão ou negação, sem medos ou rejeição. Nada a opor, nada a idolatrar. Eis a visão holística, o bailado da inteireza que nos abre à fluidez do aprendizado, rumo à abertura e à inclusão. Poderemos assim evoluir, do vício da rigidez à dança fluida da transpessoalidade. Esse é o rito de passagem. O rito iniciático do nosso corpo ao pleno estado de Ser. Ação e fluidez. Ser e Vir no serviço da Vida.

## REFERÊNCIAS

HELLINGER, B. **A Fonte não precisa perguntar pelo caminho**. Patos de Minas: Atman, 2005.

HELLINGER, B. **As Ordens do Amor**. Um Guia Para o Trabalho com Constelações Familiares. São Paulo: Cultrix, 2001.

JUNG, C.G. **Arquétipos e o inconsciente coletivo**. Obras completas de CG. Jung. Vol. 9/1. Petrópolis: Vozes, 2002.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REICH, W. **A Função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1975.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CEREJA, Cristina Lessa. Constelando as couraças. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## APRESENTADORA

### **Cristina Lessa Cereja / Nova Friburgo / RJ / Brasil**

Psicoterapeuta Integral, pós-graduada em Psicologia Corporal, Consteladora Sistêmica, especialista em Cromoterapia, Chacratéria, Terapia Floral, Mestre em Reconexão Quântica, Reiki e Eteriatría. Facilitadora de cursos e retiros na área de terapias complementares. Co-fundadora do Instituto Integra (Saúde Integral), criadora do Método Integra de Abordagem Transdiagnóstica e Transterapêutica Unificada, Fundadora e Responsável Técnica da Casa de Assistência Mãos de Luz.

**E-mail:** [ttclessa@yahoo.com.br](mailto:ttclessa@yahoo.com.br)