



Franz Ruppert, terapeuta e professor de psicologia na Universidade Católica de Munique.

© Nuno Antunes

# Curar os traumas

**Franz Ruppert faz Terapia Sistémica, muito centrado naquilo a que se convencionou chamar Constelações Familiares e Organizacionais. Orienta acções de formação nesta área e sabe que muitas psicoses e neuroses podem ser a expressão de traumas ocorridos na família, a quem estamos ligados por profundos sistemas de vinculação emocional.**

## Como define a alma da família?

A alma é todo o processo que nos liga às pessoas que nos pertencem no sistema de vinculação, ou seja, é tudo o que nos liga aos nossos pais, aos nossos avós, às irmãs, aos irmãos, aos filhos... A alma é a representação do nosso sistema vinculado e da forma como estamos vinculados aos outros. E, na prática, pode acontecer, por exemplo, que uma parte de nós esteja vinculada à nossa mãe e uma parte da nossa mãe esteja vinculada à nossa avó.

## O que é a vinculação?

É o contacto emocional com os outros. Todas as pessoas com quem temos contacto emocional pertencem à nossa alma.

## Até que geração se faz sentir a força da alma da família?

Se não houver problemas de maior, sentimos, na alma individual, quatro gerações. Mas se houver problemas, eles passam de uma geração para outra, e isso pode manifestar-se até seis ou sete gerações atrás.

## Mas há sempre problemas, não acha?

Mais ou menos. Problemas significam que existem experiências traumáticas.

## Existe o trauma social, o trauma de perda, o trauma de vinculação. Conhece quem que não tenha este tipo de problemas?

Não, mas... há estudos de pesquisa que dizem que 50% das pessoas parece ter uma vinculação segura aos pais.

## Portanto, metade das pessoas têm uma vinculação segura.

Talvez os estudos se refiram às pessoas que não estão tão envolvidas em processos traumáticos, mas metade da população... Não devemos exagerar, nem todos estamos mentalmente doentes ou traumatizados, mas acho que não se deve ignorar o fenómeno, por isso acho que cerca de metade das pessoas precisa de ajuda a este nível.

## Nós não vivemos a última Grande Guerra, mas tivemos a guerra de África.

Temos visto na terapia de constelações em Portugal a forma como as pessoas são afectadas por ques-

tões específicas da História portuguesa, principalmente com a emigração para a Europa, para a África do Sul, para os Estados Unidos, para o Brasil. E também pela Guerra Colonial, em Angola e Moçambique, por exemplo. Aqui, nas constelações em Portugal, têm surgido esses traumas.

## Acha que a terapia sistémica, de constelação familiar, é apropriada para a maior parte dos casos clínicos que atendeu ao longo da sua carreira?

Sim, para mim foi uma forma de conhecer a dinâmica das doenças mentais graves. Quando comecei a fazer este tipo de terapia, em relação à psicose ou depressões graves, apenas existiam teorias que pareciam não explicar as verdadeiras origens das doenças. Com a terapia de constelação familiar descobri que podemos conhecer as razões verdadeiras. Esta é a única dinâmica terapêutica que conheço para chegarmos à origem destes sintomas. Permite-nos complementar a análise do motivo que deu origem ao problema com uma intervenção activa da parte do médico.

## Como decorre o processo?

Primeiro, tomamos contacto com o problema do paciente, depois vamos, passo a passo, analisando as razões e as ligações entre os sintomas que ele apresenta. Na etapa seguinte, caminhamos para uma solução, e esta é uma possibilidade que torna esta dinâmica única. Não quero dizer que é único o método que eu conheço, mas até agora não conheço outro que funcione desta forma.

## Como descobriu a constelação?

Foi em 1994, quando tive pela primeira vez conhecimento do método através de um amigo meu.

## E ficou surpreendido?

Esse amigo falou-me de um psicoterapeuta, chamado Bert Hellinger, e deu-me um livro sobre este tema, que comecei a ler. Fiquei fascinado, porque nessa altura estava a fazer um curso na universidade, sobre a adopção, e vi que o livro continha uma sabedoria específica sobre este processo. Percebi que havia questões que tinha ignorado até então. Fui aos workshops que Bert Hellinger fez em Munique e rapidamente comecei a trabalhar com a constelação. Eu próprio aplico em mim próprio esta terapia, cada vez que preciso de apoio e de ajuda.

## Pode falar um pouco sobre isso?

O método é muito simples. No decorrer da terapia escolhemos pessoas como representantes das várias "áreas" da nossa alma. E quem pertence à minha alma é a minha mãe, o meu pai, os meus irmãos. Até chegarmos à idade adulta passamos por etapas do desenvolvimento da nossa alma. E hoje não somos como éramos quando nascemos. Se houve dificuldades e problemas no nosso processo de crescimento existem grandes probabilidades de que certas "áreas" da nossa alma não estejam integradas e terem a sua própria vida. Expressam-se, por exemplo, nos sintomas.

## Que tipo de sintomas?

Por exemplo, quando uma criança tem acessos de raiva ou de tris-

**“A linguagem da birra ou da revolta da criança, em qualquer psicoterapia, significa que existe qualquer coisa que não está integrada.”**

**“A solução consiste em estabelecer um novo vínculo de ligação, em vez do vínculo de ligação traumático. Um vínculo saudável, com amor.”**

**“Podemos transformar o trauma em amor.”**

teza, significa que há uma área da sua alma que está desintegrada. E isso vai permanecer em si até à idade adulta, manifestando-se em certas situações através de sintomas. A linguagem da birra ou da revolta da criança, em qualquer psicoterapia, significa que existe qualquer coisa que não está integrada. Na terapia de constelação esse sentimento pode ser identificado como um elemento da alma da família e a pessoa que está a fazer a constelação escolhe uma pessoa do grupo para o representar, tentando integrá-lo.

#### **Pode explicar melhor?**

O paciente começa por nos falar do seu sentimento de revolta, por exemplo. Depois apercebe-se que essa revolta tem a ver, suponhamos, com uma situação vivida com o pai ou com a mãe. Então tentamos integrar esse sentimento desregulado com a ajuda da participação de representantes. E a revolta que o paciente dirige, na actualidade, contra a mulher, contra o patrão ou contra os filhos, é integrada. Ele não só percebe que esse sentimento tem a ver com o pai, mas também é capaz de superá-lo, na medida em que o conflito vivido há 30 anos com o pai é resolvido naquele momento.

#### **Estamos ligados uns aos outros por sentimentos inconscientes?**

Podemos ter, na estrutura da nossa personalidade, elementos que pertencem ao vínculo entre a nossa mãe e a nossa avó, por exemplo. A alma é constituída por diferentes elementos, sendo que parte desses elementos está relacionada com as nossas experiências de vida e a outra diz respeito às experiências que os outros tiveram e às quais estamos vinculados. As experiências delas entram na minha alma. E se elas foram traumáticas, pode acontecer que estejamos ligados às experiências traumáticas e às emoções que a nossa avó, por exemplo, tenha vivido. Isto faz parte da nossa alma.

#### **Está dentro de nós?**

Está dentro de nós. E se, por um lado, existe a necessidade de estar dentro de nós, por outro, por ser uma experiência traumática, pode matar-nos, pode magoar-nos, fazendo-nos adoecer e ter sintomas como as psicoses e as depressões. Esta perspectiva é totalmente inovadora. É a interacção do vínculo com o seu sistema. Mas não podemos desistir facilmente do vínculo, porque desistir das doenças é desistir do vínculo com a nossa mãe ou com a nossa irmã. A solução consiste em estabelecer um novo vínculo de ligação, em vez do vínculo de ligação traumático. Um vínculo saudável, com amor.

#### **Podemos transformar o trauma em amor.**

Podemos trazer forças que estão no sistema vincutivo. Essas forças, esse poder, é o poder do amor, e nós temos que o mobilizar. O vínculo pode ser baseado em amor e não em sentimentos traumáticos. O que é novo nesta perspectiva terapêutica é a possibilidade de que a dor ou a doença de que sofremos não nos pertençam, mas estejam ligadas a experiências da família próxima ou do sistema vincutivo de gerações anteriores. Ou seja, há a possibilidade de que os sintomas de que sofremos não sejam manifestações psicossomáticas, como normalmente pensamos, mas podem ter origem em situações de vida de gerações anteriores.

#### **Nascemos psicóticos?**

A psicose é a lembrança de um acontecimento muito traumático. Se alguém tem uma experiência psicótica, se tem visões ou sentimentos, elas pertencem a um acontecimento traumático no sistema familiar. A dificuldade é descobrir que acontecimento provocou este estado psicótico e a que geração pertence. Este estado psicótico pertence a alguém do sistema. Muitas vezes pertence à mãe do paciente, que tem psicose, ou à avó ou à bisavó. São as pessoas que têm mais influência.

#### **A mãe e não tanto o pai?**

Descobri que a maior parte dos traumas derivam do sistema vincutivo e o vínculo mais forte é entre a mãe e o filho. Só quando a criança não tem qualquer possibilidade de vincular com a mãe é que tenta vincular com o pai. Em termos de vínculo, o pai é a segunda escolha. Quando a criança tenta substituir a mãe pelo pai, significa que a mãe não conseguiu abrir o coração e os sentimentos à criança. Mas também pode ter acontecido a mãe não ter estado disponível, ou porque morreu, ou estava

no hospital ou na prisão. No caso da psicose, descobrimos que muitas vezes houve um acontecimento escondido, um segredo na família. As pessoas que sofrem de psicose sentem-se culpadas, por isso muitas vezes temos que trazer o segredo à superfície, para a psicose desaparecer e para que se inicie o processo de cura.

#### **O sucesso de recuperação é grande?**

Trabalhar com pessoas psicóticas é muito duro, mas há sucesso terapêutico. Se o paciente quer mesmo sair do seu estado psicótico, tem uma verdadeira oportunidade de o fazer, deixando que o segredo venha à superfície, na constelação.

#### **Há pessoas que, no fundo, recusam a cura.**

As pessoas ficam agarradas aos sintomas quando o terapeuta não lhes pode dar esperança de que sem os sintomas não ficam sozinhos, porque eles são a maneira de se relacionarem com as outras pessoas da família. Têm medo de perder a ligação com elas e de não conseguirem tratarem sozinhos de si próprios.

#### **As relações são o espelho da nossa alma?**

Sim, claro. Em cada relação séria que temos somos influenciados pela forma como nos vinculamos em criança. Com esta terapia tentamos curar esse processo para que as nossas relações possam ser mais saudáveis. Para podermos comportarmo-nos como um adulto e não como numa criança.

#### **À luz da terapia da constelação, vê a adopção de uma forma diferente?**

Claro. A adopção é um trauma de perda da criança e a maior parte das vezes isto é ignorado no processo de adopção porque a própria criança se divide na sua es-

trutura pessoal. Só se sobrevive a uma adopção quando se divide a alma, separando a parte que está ligada à mãe da outra parte que sobrevive a esta separação da mãe. Fazendo esta separação vemos que em muitos casos a criança adoptada consegue lidar com a vida sem grandes problemas aparentes, mas quando cresce e tem os seus próprios filhos, então essa parte dividida da sua personalidade pode manifestar-se nesses. Ou seja, os filhos podem vir a ter depressões profundas, porque se identificam com esse *split* que o pai ou a mãe tiveram que fazer dentro de si próprios enquanto crianças adoptadas. Os problemas traumáticos aparecem na segunda ou na terceira geração.

#### **Há solução?**

Em casos de adopção devia ser usada a terapia da constelação familiar para que os membros da família fiquem conscientes do problema e não o ignorar. Normalmente, o problema é ignorar o problema. A regra, ao nível do sistema de vinculação, é que não é possível substituir uma pessoa por outra. Quando um filho morre, alguns pais decidem ter outro filho para o substituir e dão-lhe o mesmo nome, mas isto cria confusões. A constelação obriga-nos a ser muito claros, a dar uma oportunidade à verdade e a não criar ilusões.

#### **Na Alemanha a terapia de constelação sistémica é uma regra?**

Não, é uma excepção à regra, mas há um interesse crescente neste método, embora haja alguma resistência das instituições que praticam psicoterapia ou das instituições psiquiátricas. Aceitar a existência do trauma é muito difícil para todas as sociedades. É muito mais fácil ignorar a realidade, e o trabalho de constelação é, justamente, uma forma de aceitar a realidade.

#### **É possível restaurar o amor entre pais e filhos quando houve abusos e violência?**

Primeiro temos que aceitar a realidade. E às vezes a mãe quer, de facto, matar o seu bebé. Devemos perguntar porque querera fazê-lo. E a resposta pode ser porque ela tem medo do bebé e quando olha para os olhos dele vê o seu próprio perpetrador. Ao saber o que aconteceu à mãe temos mais hipóteses

**“O meu trabalho terapêutico e como professor na universidade é cada vez mais ‘político’, no sentido em que trabalho no processo de mudança das pessoas.”**

trazer de volta o amor natural entre a mãe e o filho. Neste caso concreto, seria necessário, em primeiro lugar, perceber a relação entre a mãe e o seu perpetrador. E quando essa relação é curada, a mãe terá outra atitude em relação ao seu filho.

#### **O amor dos pais existe sempre?**

Em cada alma existe a capacidade de amar e os terapeutas têm que apoiar o processo. Existe, muitas vezes, uma cadeia vítima-perpetrador-vítima, e por aí fora. Mas se alguém quiser sair dela, podemos ajudar essa pessoa, mostrando-lhe que também existe o amor fora do sistema familiar. No mundo existe amor que chegue para toda a gente, todos os dias as pessoas produzem amor quando, por exemplo, fazem coisas que gostam, quando estão felizes. Podemos dar esta perspectiva às pessoas que estão presas num sistema em que há assassínios, incesto, abusos... E também podemos mostrar-lhe a possibilidade de produzir um novo amor dentro do sistema familiar.

#### **Entre pai e filho, entre mãe e filho?**

Sim. Para redescobrir o amor “escondido” devemos libertá-lo e produzir um novo amor no sistema de família. Em cada constelação temos visto o funcionamento do amor.

**No mundo em que vivemos, cheio de perpetradores e vítimas, que futuro nos espera?** Antes de fazer o que faço hoje, trabalhava na política. Tentei mudar

o mundo através da política, mas desisti. Primeiro tive que me mudar a mim próprio. Descobri que quanto mais êxito tiver nessa mudança, maior será a possibilidade de influenciar outras pessoas. O meu trabalho terapêutico e como professor na universidade é cada vez mais “político”, no sentido em que trabalho no processo de mudança das pessoas. É a isto que eu chamo uma mudança política, porque ao ganhar novas perspectivas já não toleramos certas loucuras do mundo. Quando a nossa alma se clarifica, a nossa mente clarifica-se. E a política muitas vezes só se produz na mente e não na alma. Aliás, vê-se muito claramente se um político funciona através da alma ou através da mente.

#### **Há muita gente que não é clara na sua alma.**

Estudei Adolph Hitler e a sua personalidade e ele é um bom exemplo disso. Havia muita confusão na sua alma, separou muitos elementos que não conseguia integrar. E projectava isso nas pessoas. As pessoas que não estão integradas, cuja alma está divi-

dida, têm hipóteses de chegar ao poder.

#### **É mais fácil chegar ao poder quando se está desintegrado, dividido?**

Isso só acontece quando as pessoas à nossa volta não estão integradas. Mas se essa pessoa vive numa comunidade de pessoas integradas, pode ser “curada” por elas. Mas se não estiver integrada e estiver numa comunidade de pessoas que sofrem, e foram humilhadas, tem boas hipóteses de vir a liderá-las, por causa da sua agressividade. Nas pessoas que foram humilhadas, que se sentem vítimas, há culpa e agressividade.

#### **A liderança política está ligada à qualidade do amor materno?**

Ao nível da alma, as mães são quem tem mais poder nos filhos ou nas filhas. Se a mãe está satisfeita, se teve uma boa relação com a sua própria mãe, com o seu pai e com o parceiro, também terá uma boa relação com o filho, deixando-o desenvolver-se e crescer. Mas se tem problemas, vai agarrar-se a ele e fazer dele um substituto seja de quem for, da mãe dela ou do parceiro. E se o rapaz não tiver a sensação de ter tido oportunidade de receber amor e segurança da mãe, e de seguir o seu caminho, estamos perante um processo perigoso. Este rapaz vai tornar-se muito agressivo, às vezes louco, e fará parte da geração dos predadores. Estes detestam as mulheres, não têm uma boa relação com elas e produzem conflitos em todas as relações. Por isso é muito importante que o processo de vinculação entre a mãe e o filho se desenvolva bem. Cada coisa que o perturbar produzirá novos problemas na sociedade. ✕