Terca-Feira, 10 de Novembro de 2026

Constelação familiar realmente funciona? Entenda seus riscos

Enquanto o Conselho Federal de psicologia não reconhece a constelação como abordagem terapêutica válida, especialistas apontam potenciais benefícios e riscos quando a prática não é aplicada com responsabilidade

Muito utilizada em sessões coletivas e até mesmo em audiências judiciais, a constelação familiar é uma prática que desperta tanto interesse quanto controvérsia. Criada pelo alemão Bert Hellinger, a técnica propõe que traumas e conflitos podem ser solucionados por meio da dramatização simbólica de relações familiares.

Seus defensores afirmam que ela proporciona desbloqueios emocionais e reconciliações internas. Já seus críticos alertam para os riscos psicológicos e a falta de embasamento científico.

O método ganhou popularidade no Brasil, especialmente em sessões públicas e terapias alternativas. No entanto, sua aplicação e seus limites ainda geram dúvidas entre pacientes e profissionais da saúde mental. Afinal, a constelação familiar é uma prática segura? Tem respaldo científico? Pode ser confundida com psicoterapia?

Especialistas ouvidos pela **CNN** explicam onde a constelação pode ser útil, quais os cuidados necessários e por que, apesar de seu apelo emocional, ela não substitui tratamentos tradicionais baseados em evidências.

O que é a constelação familiar e como funciona

Segundo Renata Yamasaki, psicóloga e especialista em neuropsicologia pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), a constelação familiar "trabalha as dinâmicas inconscientes dos sistemas familiares, trazendo à luz padrões que influenciam nossa vida emocional, relacional e até física". A prática funciona por meio de representações simbólicas, nas quais participantes encenam papéis de familiares, revelando movimentos de exclusão, culpa e lealdades invisíveis que podem atravessar gerações.

O objetivo, afirma Yamasaki, é promover reconciliações internas e restaurar o fluxo de amor entre os membros da família, reconhecendo que todos ocupam um lugar importante. “Não se trata de defender abusadores ou justificar comportamentos inadequados”, destaca. Para ela, a constelação é uma ferramenta complementar, que amplia a consciência sobre conflitos emocionais, mas não substitui a psicoterapia, especialmente em casos de sofrimento intenso ou transtornos psiquiátricos.

Reconhecimento pela psicologia e críticas à prática

Por outro lado, Beatriz Brandão, mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP, faz um alerta claro: a constelação familiar não é reconhecida como prática válida de atuação psicológica pelo CFP (Conselho Federal de Psicologia). "Ela não possui fundamentação teórica consistente, nem metodologia científica sistematizada. Também carece de evidências empíricas robustas que comprovem eficácia terapêutica", afirma, citando a Nota Técnica CFP nº 01/2022.

Brandão explica que a constelação foi criada por Bert Hellinger, que não tinha formação reconhecida em psicologia ou psicoterapia. Além disso, aponta que há posturas problemáticas associadas ao método original, como a relativização de abusos e a culpabilização de vítimas em nome da “ordem familiar”. “Essas ideias são incompatíveis com os princípios éticos da Psicologia, que visam proteger as vítimas e garantir os direitos humanos”, reforça.

Pode haver riscos na constelação familiar?

As especialistas concordam que existem riscos quando a constelação familiar é aplicada sem os devidos cuidados. "A indução de memórias falsas, a retraumatização e o deslocamento de culpa são possibilidades reais", afirma Brandão. Ela destaca que, durante uma constelação, um participante pode, por exemplo, sair convencido de que sua mãe é a origem de seus problemas emocionais, sem qualquer análise clínica rigorosa, apenas baseado em uma encenação simbólica.

Yamasaki também reconhece os perigos, mas ressalta que eles podem ser minimizados se a prática for conduzida com neutralidade e respeito às percepções do cliente. “As representações são simbólicas e não devem ser interpretadas como verdades literais ou históricas”, explica. O facilitador precisa atuar de forma fenomenológica, apoiando o cliente a encontrar seus próprios sentidos internos, sem impor narrativas.

De modo geral, o ideal é questionar a capacitação da pessoa com quem você está se consultando, entendendo se ela possui alguma formação em saúde mental, como psicologia. Em caso negativo, vale repensar na adoção da constelação familiar.

Ambas destacam que, diante de qualquer sofrimento psíquico significativo, é fundamental recorrer a psicoterapia estruturada e baseada em evidências. “Sentir-se tocado por uma cena simbólica não equivale a uma mudança psíquica sustentada”, reforça Brandão.

fonte CNN Brasil

Priscila Carvalho, colaboração para a CNN