

J.BOSCO



VIDA PESSOAL

Constelação familiar ganha adeptos no Pará

EQUILÍBRIO - Técnica terapêutica criada nos anos 1980 ajuda a enfrentar conflitos familiares e descobrir as causas dos problemas nos dias atuais

JOÃO PAULO JUSSARA
DA REDAÇÃO

Todos nós já passamos por problemas e dificuldades pelos quais nem sempre sabemos a origem ou motivo, e que, às vezes, acabam se tornando um empecilho para a vida pessoal. Essas cargas emocionais podem ter como causa o sistema familiar, e esse é o objeto de estudo da Constelação Familiar, ferramenta terapêutica criada pelo psicoterapeuta alemão Bert Hellinger, que morreu no dia 19 deste mês, aos 93 anos. A técnica está em expansão, e ano após ano ganha novos adeptos em todos os cantos do Brasil, inclusive no Pará. Hellinger desenvolveu a técnica na época em que era padre e missionário católico na África do Sul, na década de 1980. Por mais de 20 anos ele conviveu com tribos zulus, e a partir de observações empíricas, passou a perceber os padrões de comportamento que se repetem ao longo de gerações

entre membros do mesmo grupo familiar. "Ele percebeu essa ligação, e a partir dessa observação, e com apoio de outras teorias, por exemplo, da filosofia, como a fenomenologia, ele constituiu o que para uns é um método terapêutico, mas eu considero uma ferramenta", explica o terapeuta e constelador paraense Aluisio Almeida, que estuda a Constelação Familiar há mais de dez anos.

A técnica mostra, na prática, que muitos dos problemas que enfrentamos, ou mesmo sentimentos ruins, doenças e incompreensões, podem estar ligados aos ancestrais, que muitas vezes passaram pelas mesmas situações. Essa "herança" pode acabar sendo a causa de uma vida pessoal emaranhada, onde a pessoa se vê estagnada, sem conseguir seguir em frente com seus planos, seja na área profissional, na saúde, nas relações interpessoais ou em qualquer outra área. "O objetivo é destravar o que está travado. É de-

sostruir o que está obstruído, para a vida fluir", diz Aluisio.

TÉCNICA

Pode recorrer à Constelação Familiar qualquer pessoa, de qualquer idade, que esteja passando por qualquer tipo de problema pessoal que o impeça de viver plenamente. Existem duas formas de se utilizar da ferramenta: com pessoas ou com objetos, como bonecos, por exemplo. Primeiro, o interessado faz uma entrevista com o constelador, e apresenta um tema central a ser trabalhado, bem como o contexto familiar, quais foram os acontecimentos importantes que aconteceram na família, quais são os membros daquele grupo familiar, entre outras informações.

Depois, o cliente escolhe as pessoas da sua família que serão representadas pelos objetos ou pelos voluntários, e essas representações se sintonizam com o campo energético que rodeia a vida daquela pessoa,

permitindo que o indivíduo enxergue, de fora, como uma terceira pessoa, o que ele próprio está passando. "A partir disso a gente vai trabalhando com o que sente um, o que sente outro, vamos fazendo movimentações técnicas, para surgir para nós onde foi o engate, e a partir daí nós fazemos uma intervenção terapêutica com a própria pessoa", afirma o constelador.

A servidora pública aposentada Solange Marques teve o primeiro contato com a ferramenta terapêutica há cerca de dez anos. Ela perdeu o pai aos três anos de idade, e sempre buscava nos irmãos a figura de um pai, mas que não fosse "mulherengo", como ouvia, desde cedo, a mãe reclamar. Ela depositava toda a sua confiança nos irmãos, e muitas vezes acabava se decepcionando com algumas de suas atitudes. "Descobri na constelação que eu poderia viver mais leve, perdendo meu pai. É algo fantástico e revolucionário".



Constelação familiar tem ajudado as pessoas a superarem os traumas e terem uma vida melhor

USUÁRIOS

Facebook começa teste de não mostrar likes

BRASÍLIA
AGÊNCIA BRASIL

O Facebook começou a realizar um teste envolvendo uma de suas principais ferramentas: a marcação da reação chamada like (gostar, no termo em inglês) em publicações. A experiência começou na Austrália e poderá ser estendida a outras nações. Não há, ainda, previsão de quando poderá ser implantada no Brasil.

O like é um dos principais recursos de engajamento com uma mensagem difundida na rede social, permitindo que os usuários demonstrem uma avaliação positiva sobre determinado conteúdo. Em 2016, a empresa passou a disponibilizar outras reações por meio de símbolos gráficos, como expressões de amor, tristeza, raiva e surpresa.

A Agência Brasil, a assessoria da companhia afirmou que a alteração não será ampla na plataforma e será avaliada de forma a verificar os impactos que trará nas experiências e engajamentos dos usuários. "Estamos fazendo um teste limitado em que as contagens de curtidas e reações, além do número de visualizações de vídeos se tornam privados no Facebook e apenas visíveis para o autor do post. A partir disso, vamos

reunir feedbacks para entender se essa mudança irá melhorar a experiência das pessoas", declarou a empresa por meio de nota.

PREJUÍZOS

Estudos indicaram possíveis impactos do uso de redes sociais no bem-estar de pessoas, especialmente jovens. Pesquisa da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, estabeleceu uma relação entre o uso do Facebook e comportamentos de vício. A lógica de oferta de "recompensas" por esses sites e aplicativos dificulta a tomada de decisões e estimula atitudes de retorno contínuo ao uso do sistema, assim como no caso de outras dependências ou de consumo de substâncias tóxicas.

Já outra investigação acadêmica realizada por pesquisadores das universidades de Stanford e de Nova York identificou efeitos positivos em pessoas que deixaram de navegar na rede social, como aumento de bem-estar e redução da polarização política. De outro lado, dirigentes da empresa, entre eles o CEO (diretor executivo) Mark Zuckerberg, em diversas ocasiões sugeriram o intento de buscar experiências mais positivas na rede social.

PREVISÃO DO TEMPO

BELÉM

HOJE	AMANHÃ	TERÇA	QUARTA
33°/24°	33°/24°	33°/24°	33°/24°

Possibilidade de chuva ao final da tarde

Sol aparece com aumento de nuvens pela parte da manhã. Previsão de pancadas de chuva à tarde e à noite em Belém e em sua região metropolitana.

HOJE

Domingo, 29 de setembro de 2019
 Dia do Anunciante
 Dia do Petróleo

LUA

Crescente 6 de setembro
 Cheia 14 de setembro
 Minguante 21 de setembro
 Nova 28 de setembro

MARÉS

	1ª BAIXA-MAR	1ª PRAIA-MAR	2ª BAIXA-MAR	2ª PRAIA-MAR
Belém	6h39/0,3m	11h47/3,6m	18h59/0,3m	23h11/3,9m
Mosqueiro	5h07/0,2m	10h53/3,8m	17h27/0,2m	20h11/5,4m
Salinas	2h08/0,2m	7h53/5,2m	14h28/0,2m	20h11/5,4m
Ilha dos Guarás	3h00/0,1m	8h42/4,7m	15h20/0,1m	21h00/4,9m
Vila do Conde	0h21/4,4m	7h42/0,2m	12h42/4,4m	20h02/0,2m
Breves	1h32/0,1m	6h30/1,3m	13h52/0,1m	18h48/1,4m

NOSSOS COLONISTAS



LEANDRO KARNAL
 Hoje, no caderno Cultura, pag. 3. Jornalista escreve às quartas-feiras e domingos.



ELIANE CANTANHÉDE
 Hoje, no caderno Cidades, pag. 2. Jornalista escreve às segundas, terças e sábados.



VERA MAGALHÃES
 Hoje, no caderno Cidades, página 2. Jornalista escreve às quartas e domingos.



MERVAL PEREIRA
 Jornalista escreve de segunda a sexta e domingos no Caderno Cidades, pag. 2.



CELSONO MING
 Jornalista e escreve às quintas, sextas e segundas no caderno Cidades, pag. 2.



CLÁUDIO HUMBERTO
 Hoje, no caderno Panorama na pag. 2. Jornalista escreve todos os dias.