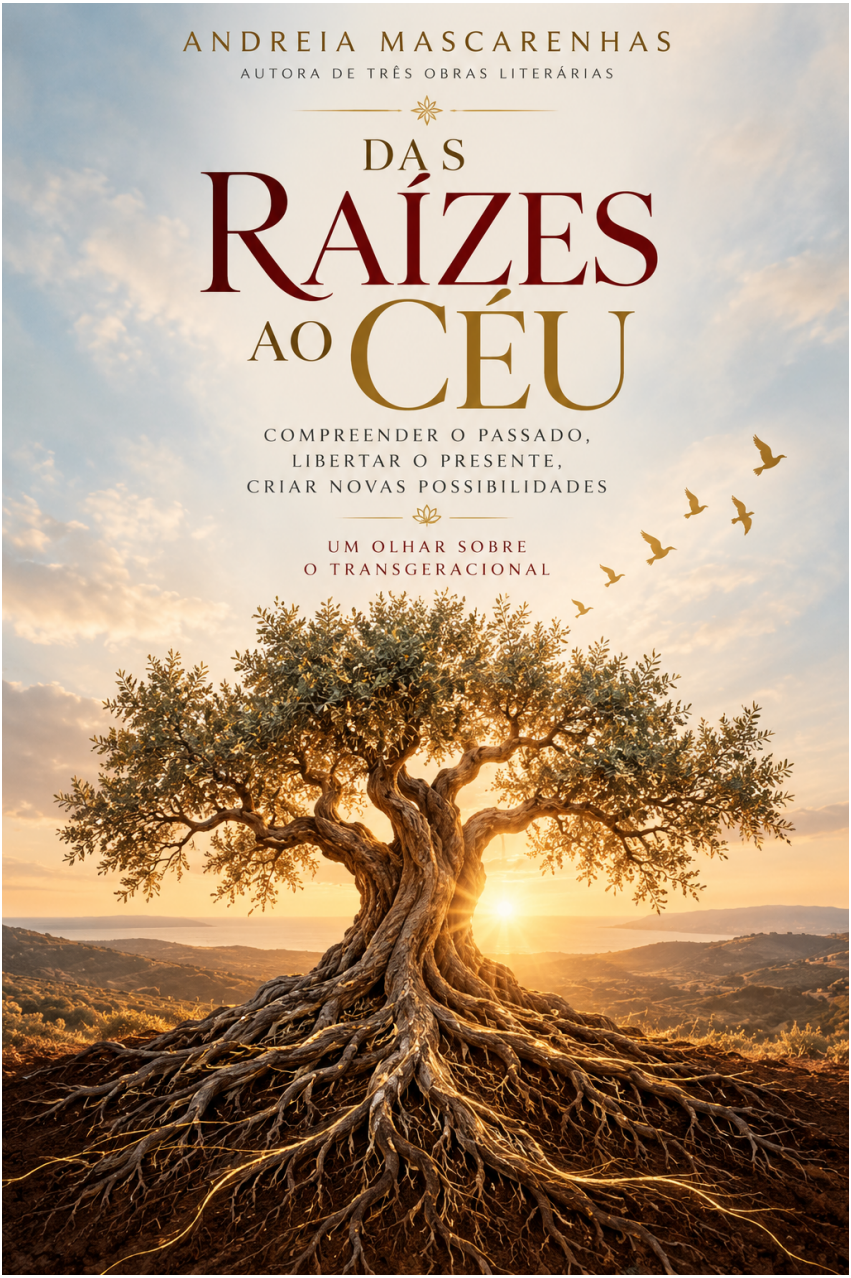

ANDREIA MASCARENHAS
AUTORA DE TRÊS OBRAS LITERÁRIAS
DAS
RAÍZES
AO CÉU
COMPREENDER O PASSADO,
LIBERTAR O PRESENTE,
CRIAR NOVAS POSSIBILIDADES
UM OLHAR SOBRE
O TRANSGERACIONAL

EBOOK DE CONSCIÊNCIA SISTÉMICA

DAS RAÍZES AO CÉU

Compreender o passado, libertar o presente,
criar novas possibilidades

Andreia Mascarenhas

Um olhar sobre as raízes familiares e as histórias que atravessam gerações.

A minha visão sobre a Consciência Sistémica

Foi através das Constelações Familiares que encontrei o meu lugar neste grande sistema cósmico. O facto de ter existido um movimento de amor interrompido dos meus pais até mim fez com que o papel da fazedora, da lutadora, fosse interpretado na perfeição. Lutava pela vida e foi nessa luta constante que me agarrei às minhas conquistas profissionais, embora a maior ferida continuasse aberta dentro de mim: a dor de não ter a família como achava que deveria ser. Não minto: ainda hoje acho que todas as crianças deveriam ter a presença dos pais. Muitas vezes pergunto-me como teria sido a minha vida se os meus pais tivessem estado presentes. Uma coisa sei: a força, a coragem e a vontade de viver ajudaram-me a chegar até aqui. Foi nas Constelações Familiares que aprendi a ser humana. Ao olhar para a história de tantas famílias, reconheci uma dor comum. Hoje, como terapeuta sistémica e familiar, encontrei a missão de auxiliar famílias a acreditarem que também é possível construir uma família de forma diferente. Dos meus pais recebi a vida; dos meus avós, o colo, a força e a alegria de viver. Que as histórias escritas a partir de agora possam ajudar a transformar o paradigma familiar, porque as raízes também nos sustentam neste milagre que é a vida.

Com verdade e amor.
Andreia Mascarenhas

A família da nova humanidade

O Meu Caminho Até Aqui “A família é onde o amor começa e nunca termina! Esta frase tem tanto de bonito como de violento. E porquê? Porque todos desejaríamos uma família “ perfeita “ ou harmoniosa. Mas um facto, é que durante o meu percurso enquanto terapeuta e formadora desenvolvimento humano, as situações mais violentas que encontrei foi no seio familiar. Também sei, que dizem “ as teorias “ que não nascemos naquela família por acaso, que aquela família tem uma aprendizagem para nós etc… Mas tentem fazer sentir isto a uma mulher que enquanto filha foi abusada pelo pai? Ou a um homem que foi abusado pelo avô? Ou aqueles homens e mulheres que cresceram no seio de uma violência extrema (tanto física como emocional). Tentem fazer encaixar isso às famílias que carregaram a dor de não terem os seus pais presentes. Ou aqueles que foram institucionalizados. Tentem também fazer sentir a força desta frase aqueles filhos que perderam os seus pais para a prostituição, ou para a droga… Esta foi a minha realidade nos meus atendimentos de terapia sistémica e familiar. Por isso, trabalhar com as dores da família é violento e atroz. Mas é também de uma humanidade, de um colo que não há palavras para descrever. As Constelações Familiares tiveram um impacto enorme em mim. Enquanto aluna, enquanto terapeuta, enquanto formadora, mas não vamos dourar o caminho como um caminho sem espinhos porque não o é. A terra carrega dores profundas. Cada um de nós carrega dores profundas. E quando temos casos como os que aqui descrevi em campo ou em terapia, aqui não entra a técnica.. entra a humanidade.

Bert Hellinger, o criador

Mais do que criar um modelo terapêutico, Bert Hellinger percorreu um caminho de reflexão e aprendizagem, marcado também pelos ensinamentos espirituais. O seu trabalho convida-nos a pensar criticamente e a reconhecer a complexidade da experiência humana. Para além da técnica, destacou a importância de olhar para as dores e para as histórias familiares com humanidade, sem reduzir cada pessoa a um rótulo.

Quando aceito aspetos de mim, torno-me mais capaz de acolher a diferença do outro. Não recebemos apenas histórias familiares: também somos marcados pela história da nossa comunidade, da nossa pátria e da humanidade. Há um longo caminho a percorrer, e é importante não banalizar a dor humana nem transformar o sofrimento numa fórmula simples.

Ser adulto implica reconhecer a história dos nossos pais e agradecer a vida, sem ignorar a complexidade das experiências vividas. Nem tudo se resolve de forma superficial. A escuta, a responsabilidade e a profundidade são essenciais quando acompanhamos as feridas humanas.

Bert Hellinger, o mestre

A cura está na raiz

Não transformemos a cura num meio elitista destinado a alimentar o ego ou os nossos vícios. A cura não está inteiramente nas nossas mãos: somos acompanhantes de caminho e devemos respeitar quem nos procura. É importante recordar esta pergunta: a quem estou a servir, ao meu ego ou à minha alma?

Honrar o nosso legado vai além daquilo que herdamos da família; inclui também o caminho espiritual de cada um. Até encontrarmos o nosso próprio centro, há um caminho de regresso a nós mesmos.

Bert Hellinger desenvolveu o seu trabalho a partir de estudos em diversas áreas, incluindo a teologia. Independentemente das crenças religiosas, podemos refletir sobre os ensinamentos espirituais presentes na sua obra. Não mudamos o destino dos nossos antepassados. Podemos, contudo, reconhecer a história que recebemos e escolher não repetir as mesmas dores nem os mesmos erros. A nossa responsabilidade é procurar fazer melhor por nós e pelas gerações seguintes, num processo contínuo de aprendizagem.

Para sanar, há que falar

Para curar, teremos de falar sobre os abortos silenciados, as infidelidades, a violência, os abusos e os maus-tratos. Será necessário expressar o ódio e a raiva, reconhecer os amores frustrados que nunca puderam existir e falar sobre fraudes, dívidas, exclusões e sobre aqueles que foram considerados os «maus» de cada história.

Para curar, teremos de falar sobre os vivos e os mortos, os vícios, os bloqueios e os lutos. É preciso reconhecer as crianças que morreram na história familiar, chorar e contar as dores, revelar os segredos e estar disponível para dizer a verdade, sabendo que ela também é atravessada pela nossa própria história.

Quando tudo isto é reconhecido, podemos perceber que muitos sintomas expressam histórias que precisam de ser integradas. Não se trata de afirmar que nada precisa de cuidado, mas de compreender que a transformação passa por integrar a experiência, respeitar as ordens do amor no quotidiano, aceitar o que foi e o que é e abrir espaço à reconciliação, sem deixar de reconhecer a complexidade e a responsabilidade de cada pessoa.

33 REFLEXÕES PARA DESENVOLVER A CONSCIÊNCIA SISTÉMICA

1ª Reflexão

"Atualmente usamos a palavra (o sentido preferido do ego que gosta de se comparar). É para ser mais uno. Evoluo cada vez mais, à medida que sou cada vez mais capaz de perceber a perfeição nas circunstâncias quotidianas e de as aceitar como parte de mim, como parte da minha perfeição divina. Então aí, mesmo que não entenda tudo o que me acontece e o seu porquê, percebo que não tenho já que correr atrás de uma «evolução» porque tenho que ser mais perfeita. Uma coisa é melhorar o meu conhecimento, apurar a técnica e aumentar a eficácia e produtividade no meu trabalho e na minha vida. Outra coisa é a ilusão de que sou mais perfeita do que o outro só porque sei mais, ou que o outro é mais perfeito do que eu porque é mais talentoso. A perfeição maior acontece quando eu dou o meu melhor à vida, ou seja, a maior perfeição não é ser o mais inteligente, o mais rico, o mais eficiente, o mais belo, o mais afamado." Livro: Poder do Amor

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

2ª Reflexão

"À medida que são libertadas as emoções ligadas a acontecimentos passados e compreendemos melhor o trauma e a razão fundamental pela qual ele aconteceu, começa a despontar uma perceção mais ampla e os traumas passados vão murchando, como as folhas de Outono, em preparação para um novo princípio." "O velho adágio "Conhece-te a ti mesmo" ainda hoje mantém a sua importância. É necessário estarmos objetivamente conscientes das inconsistências existentes na nossa caracterização mental e emocional e termos a perceção e a coragem necessárias para enfrentarmos a realidade, sem que esta esteja distorcida pela imaginação fantasiosa de que "gostaríamos" de ser. Para se encontrar o céu é também necessário enfrentarmos o inferno que existe dentro de nós, provavelmente há séculos." Livro: O Corpo Não Esquece.

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

3ª Reflexão

" As ações dos membros de uma família decorrem em parte desta memória ancestral. A consciência de clã responde pela irresistível necessidade que existe nos sistemas familiares de restaurar a ordem e de equilibrar a balança dos débitos e créditos, principalmente pela compensação de injustiças sofridas por seus membros. A força da consciência de clã advém dos poderosos vínculos consanguíneos que os unem e que têm precedência sobre os demais vínculos" Texto: Bert Hellinger

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

4ª Reflexão

"A Lei da Unidade. Sendo que tudo parte da mesma Fonte e tudo é Um, não há contra o que se lutar. Qualquer tipo de luta é sempre contra si mesmo, em qualquer nivel e qualquer dimensão. Esta é a Lei que regula a ausência das lutas. Não há contra quem se lutar, ou com o que se lutar, se tudo parte do mesmo local e tudo é Um." Leis universais

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

5ª Reflexão

"A teoria do Inconsciente coletivo propõe que todas as pessoas já nascem com uma bagagem de conhecimento resultante de todas as experiências vivenciadas pela espécie humana ao longo de sua história. As pessoas teriam acesso a este acervo da Humanidade o próprio inconsciente coletivo de Jung, tal como Sheldrake falava do não-local que guarda as informações do género humano e que seria acessado por uma espécie de memória negativada nos sonhos, nas alucinações, nas sensações de déjà vu, nas premonições. 0 não-lugar não tem tempo, desconhece caminhos, e é feito unicamente de portas e acessos". Para Sheldrake a memória humana não estaria localizada no cérebro, mas nos campos mórficos do género humano que também seriam hereditários. Assim a Influência do passado sobre o presente se daria por ressonância mórfica e não seria reduzida pelo tempo ou pela distância física. O cérebro sintoniza com os campos morfogenéticos da espécie onde tudo está registado, onde "tudo está escrito" e teria acesso à memória coletiva desta espécie da qual poderia colher informações. Ele explica ainda que enquanto os genes são repassados pelos ancestrais de forma material, os campos mórficos são herdados não-materialmente, mas por ressonância mórfica e não apenas dos antepassados, mas também de outros sentidos da raça humana." Bert Hellinger Sobre Os Campos Morfogenéticos

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

6ª Reflexão

"Os sistemas são organizados pelos campos morfogenéticos que funcionam como uma espécie de depósito, uma memória que guarda todo tipo de informações e que podem ser acessadas e transmitidas de um campo para outro. Desta maneira um grupo transmite e outro grupo capta informações que são património daquela mesma espécie. Grupos da mesma espécie criam campos de energia que moldam os caminhos por onde correm as informações, à semelhança dos impulsos Electroquímicos que percorrem as células nervosas levando informações para todo o organismo através dos neurotransmissores. A hipótese de Sheldrake tem semelhança com a teoria de Jung sobre inconsciente coletivo e arquétipos. Jung ao observar pacientes psiquiátricos constatou que muitas das suas alucinações continham mitos antiquíssimos que eles desconheciam por completo. Seriam arquétipos, símbolos comuns a toda a Humanidade que estariam presentes no inconsciente coletivo e responderiam em parte pela formação da mitologia, das lendas e das culturas dos povos." Bert Hellinger Sobre Os Campos Morfogenéticos

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

7ª Reflexão

"Os sistemas estão em permanente interação, carregando informações, transmitindo para as gerações posteriores, não apenas a bagagem genética, mas também os débitos, os créditos e as lealdades das gerações anteriores, em busca de equilíbrio, de ordem e da manutenção da sua existência. Nesta rede familiar o nosso destino está firmemente entrelaçado com o destino dos nossos ancestrais, pois os elos consanguíneos são perpétuos e não se desfazem com a morte. Minha mãe será sempre minha mãe, esteja viva ou morta. Meu trisavô sempre será meu trisavô; a morte não muda o vínculo e a influência dos antepassados permanece. Santo Agostinho dizia: Os mortos estão invisíveis, mas não ausentes. Os fatos do passado repercutem no presente. Os esquecidos, os injustiçados, os que foram substituídos, os que tiveram destino trágico parecem manifestar-se de alguma maneira. O sistema familiar requer reparação e reorganização, pois não aceita a exclusão de ninguém. Os excluídos fazem-se lembrar por meio de acontecimentos familiares repetitivos, de histórias e destinos reproduzidos, de bloqueios incompreensíveis verificados em certas coincidências de dinâmicas, de nomes e de datas na família: nascimentos, casamentos, mortes, acidentes, etc."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

8ª Reflexão

"Um cliente trará suas sombras para o atendimento, para o campo. Para adentrar nestas sombras, o terapeuta precisa estar preparado, precisa ser capaz de estar e se manter na presença. Para tal precisa conhecer suas próprias sombras, e precisa ter visitado e tomado contacto com as mesmas diversas vezes. Apenas um terapeuta que conhece suas próprias sombras pode entrar nas sombras do cliente sem ser desviado ou engolido por estas." "O nosso maior medo não é porque somos inadequados. O nosso maior medo é porque somos demasiado poderosos. É a nossa luz e não a nossa escuridão que nos assusta. Perguntamos: quem sou eu para ser brilhante, lindo, talentoso, fabuloso? Na verdade, quem é você é para não ser? Você é filho de Deus. Pensar pequeno não serve o mundo. Não está certo que tenha que se encolher perante outras pessoas para que não se sintam inseguras à sua volta. Nós todos devemos brilhar, como brilham as crianças. Nós nascemos para manifestar a glória de Deus em nós. E à medida em que deixamos a nossa luz brilhar, inconscientemente estamos a dar permissão as outras pessoas para fazerem o mesmo. Quando somos libertados do nosso medo, libertamos os outros." Texto: Marianne Williamson

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

9ª Reflexão

"Palavras sobre lealdades invisíveis na família, repetição de destinos dos antepassados, pagar suas dívidas, justiça familiar, segredos que podem adoecer gerações, pessoas da mesma família que morrem, nascem, casam, enlouquecem nas mesmas datas. Que dívidas são estas e que justiça familiar é esta?" Bert Hellinger Sobre Segredos Ocultos E Heranças Familiares

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

10ª Reflexão

"Quantas vezes, enquanto crescíamos, nos foi dito para não nos portarmos mal? Para não sermos preguiçosos? Para não dizer asneiras? Para não falar alto? Para não sermos egoístas? A mensagem era sempre a mesma: Não ser! Ensinaram-nos a "não ser"! Você nunca soube o que era ser belo, porque passou a maior parte da infância a esconder o feio! Você nunca soube o que era a verdadeira bondade porque passou a maior parte do tempo a esconder a ganância! E assim foi perdendo uma parte importante de si mesmo. E como aprendeu tão bem a 'não ser', começou a desenvolver uma certa impaciência por aqueles que eram. Os maus da fita. E os maus da fita tinham que existir sempre, para lhe mostrar as partes de si que aos poucos ia escondendo. E foi assim que você caiu na ratoeira do "sê apenas". Se apenas as pessoas fossem mais simpáticas.. Se apenas as pessoas fossem mais generosas... Se apenas eu tivesse uma relação mais amorosa... Se apenas eu tivesse mais dinheiro... Querido amigo, vai precisar de algum tempo para sentir amor por quem é na totalidade. Já reparou que a maior parte das pessoas com problemas sérios de saúde são pessoas que nunca mostram raiva, nem se queixam, colocam sempre os outros em primeiro lugar. E depois têm doenças graves e nem sabem porquê. Escondido nos seus corpos há toda a raiva, sonhos, desejos e tristezas que nunca foram capazes de mostrar ao mundo. Foram ensinados a colocar os outros em primeiro lugar, porque é isso o que as pessoas boas fazem."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

11ª Reflexão

" Não podemos permitir que o passado continue sempre a assombrar, envenenando o nosso presente. É preciso acabar com a culpa e o remorso do passado, que nos leva a castigarmo-nos no momento presente e a não nos acharmos verdadeiramente dignos de sermos felizes. Perdoa o teu passado e liberta-o! Revê, entende, esclarece, modifica e integra todos os acontecimentos do passado, no teu presente, e dá-o como caso terminado e arrumado. Empacota-o. Transforma-te e o Mundo transformar-se-á contigo!" Livro: Sombra Humana

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

12ª Reflexão

" A verdade é um ideal estruturante da individualidade que ilumina e liberta porque tornando autênticos, coerentes e transparentes os nossos atos permite-nos tranquilidade de consciência, torna-nos merecedores do reconhecimento e da confiança dos outros pela coragem demonstrada, enobrece-nos o carácter, influencia a nossa honestidade tornando- nos menos corruptíveis. No campo oposto a mentira utilizada de modo mais ou menos subtil: seja como instrumento de defesa e ataque, quer sob a forma de mentira piedosa, omissão, silêncio, desculpa, disfarce, exagero, cobardia, ou por conveniência social, despoja-nos do nosso poder porque nos fragiliza, desvia-nos dos nossos ideais, impede de nos aproximarmos dos outros tornando as relações superficiais."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

13ª Reflexão

"A importância de nos mantermos no caminho do meio. Entre o Abismo e a Montanha! Entre o Recolhimento e a Euforia. Entre a Paixão e o Afeto! Entre o Instinto e o Racional! Entre a Força e a Passividade! Entre a Expansão e a Contração! Entre a Evolução e a Involução! Entre o Visível e o Invisível! Entre a Luz e a Sombra!"

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

14ª Reflexão

"Nós vemos a maldade nos outros, porque carregamos a maldade através do nosso comportamento. Nós nunca perdoamos aqueles que nos ferem, porque achamos que jamais seríamos perdoados. Nós dizemos as verdades dolorosas ao próximo, porque a queremos esconder de nós mesmos. Mostramos a nossa força, para que ninguém possa superar a nossa fragilidade. Por isso, sempre que estiver a julgar o seu Irmão, tenha consciência de que é você quem está no tribunal". Okakura Kakuso, O Livro do Chá

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

15ª Reflexão

"O mergulho na noite é a viagem a partes de nós divididas, ignoradas, indesejadas, renegadas e exiladas para os diversos mundos subterrâneos da consciência... O objetivo dessa viagem é reunir-nos connosco. Esse regresso a casa pode ser extremamente doloroso, brutal até. Antes de o iniciar, é preciso em primeiro lugar aceitar o compromisso de nada excluir." "A melhor maneira de lidar com os segredos é abrir o baú, tirar os esqueletos dos armários e libertar as gerações atuais e futuras do peso devastador de responder pelos crimes, pecados e dores dos seus antepassados. Isto nem sempre é possível e muitas vezes torna-se necessário intervir para restabelecer a ordem no sistema familiar."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

16ª Reflexão

"Segredos em família Nada é tão bem guardado quanto um segredo de família. Ninguém gosta de lembrar do tio-avô que foi preso por roubo, da tia que morreu no hospital psiquiátrico, da bisavó que traía o marido e assim por diante. Os segredos geralmente estão relacionados a acontecimentos familiares que vêm acompanhados de emoções fortes e dolorosas como a vergonha decorrente de situações como abuso, prisão de parentes, falência ou de doenças estigmatizadas, a culpa ocasionada por situações difíceis como incesto, suicídio e assassinato, e o sofrimento advindo das mortes trágicas e prematuras. Naturalmente tudo fica pior se o acontecimento teve grande impacto no contexto sociocultural da época. Nos dias atuais deparamo-nos com segredos modernos: o pai homossexual, o irmão dependente químico, a tia com sida, a mãe alcoólatra. Os segredos estão sempre relacionados a algo que desgraçou a família e de que não se fala. Quanto mais grave o segredo, menos se fala e gradualmente vai sendo empurrado para o fundo da memória das famílias, num processo de distanciamento da consciência e espremido em algum canto escuro do inconsciente familiar até que se alcança o esquecimento."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

17ª Reflexão

"Somos os nossos antepassados, pois herdamos não apenas os seus genes, mas suas vidas, seu destino e suas regras que tem grande impacto sobre nós. Os membros de uma família necessitam conduzir suas vidas de acordo com estas regras que são implícitas e explícitas, embora nem sempre conscientes. São os códigos de acesso à família, as senhas que lhes permitem experimentar a sensação de pertencer ao grupo e que lhes confere este direito. Funciona mais ou menos assim: Para fazer parte desta família tenho tais e tais obrigações; sei, o meu inconsciente sabe que minha família (ou o inconsciente familiar) espera tal conduta de mim, então não quero, não posso e não devo transgredir o código de regras nem desobedecê-lo, pois tenho perder o direito de continuar a fazer parte da família. Parte deste processo acontece em zonas profundas do inconsciente familiar e de cada um e não são ditas. O cumprimento ou o seguimento das regras familiares boas ou más confere acesso livre no Indivíduo para pertencer no grupo, comprova sua lealdade e fortalece os vínculos familiares, muitas vezes às custas de enormes sacrifícios."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

18ª Reflexão

" FAMÍLIA É O DENOMINADOR COMUM NA BUSCA DO EQUILÍBRIO PARA O SISTEMA." "Parece injusto? Segundo Hellinger a justiça existe apenas para os antepassados e não para os descendentes. Cabe a estes reparar os erros do sistema e portanto, são movidos pela lealdade, que não é nem boa nem má, eles desenvolvem formas particularmente nocivas de comunicação, fazem as mais destrutivas ações, assumem o destino dos injustiçados ou formam subsistemas, criando as regras necessárias à proteção do grupo e à sua sobrevivência propriamente dita. Tais regras, pactos e alianças muitas vezes envolvem mitos e segredos familiares que atravessam o tempo e as gerações, ultrapassam a própria morte e influenciam a vida de pessoas da família no presente."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

19ª Reflexão

"Em todo o sistema existe um evento desestabilizador, sempre pronto a reparar o erro do sistemas ou buscar a cura para a doença do organismo. Injustiças, exclusões, traições e mortes trágicas são quebras da ordem na família, desequilibram o sistema e tornam-se pendências geradoras da necessidade de compensação para restabelecer o equilíbrio. Quando um membro da família é tratado de maneira cruel ou injusta, nas gerações posteriores alguém é escolhido por pressão sistémica, para reparar inconscientemente aquele erro do sistema. Pode ser que um descendente sofra pelo injustiçado e pague com sua dor a dívida familiar. Neste caso o indivíduo pode assumir e reproduzir o destino do antepassado excluído ou esquecido desenvolvendo uma doença grave, apresentando um comportamento estranho ou sofrendo acidentes. Para Hellinger seria um emaranhando com o destino do injustiçado que impede a pessoa da geração atual de viver a própria vida livre das amarras do passado" "Ajuda como compensação. Nós, seres humanos, dependemos, sob todos os aspetos, da ajuda de outros. Só assim podemos nos desenvolver. Ao mesmo tempo, precisamos também ajudar outros. Aquele de quem não se necessita, aquele que não pode ajudar outros, fica só e definha. A ajuda serve, portanto, não somente dos outros, mas também a nós mesmos. Via de regra, a ajuda e recíproca, por exemplo, entre parceiros. "

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

20ª Reflexão

" Aquele que ajuda é tomado e inserido em algo maior, mais rico e duradouro. Essa ajuda pressupõe que, primeiro, nós próprios tenhamos recebido e tomado. Somente assim teremos a necessidade e a força de ajudar outros, principalmente quando essa ajuda exige muito de nós. Ao mesmo tempo, pressupõe que aqueles que queremos ajudar também necessitam e desejam aquilo que podemos e queremos dar a eles. Caso contrário, a nossa ajuda se perde no vazio. Separa, ao invés de unir. A primeira ordem da ajuda consiste, portanto, em dar apenas o que se tem e somente esperar e tomar o que se necessita. A primeira desordem da ajuda começa quando uma pessoa quer dar o que não tem, e a outra quer tomar algo de que não precisa. Ou quando uma pessoa espera e exige da outra algo que ela não pode dar, porque ela mesma não tem. Também ocorre quando uma pessoa não pode dar algo, porque com isso tiraria da outra algo que só ela pode ou deve carregar e fazer. Portanto, existem limites no dar e tomar. Pertence a arte da ajuda percebê-los e se submeter a eles. Essa ajuda é humilde. Muitas vezes, renuncia à ajuda em face da expetativa e também da dor. Nas Constelações Familiares é mostrado o que o ajudante deve exigir, tanto de si como daquele que procura a sua ajuda. Essa humildade e essa renúncia contradizem muitas ideias tradicionais sobre a maneira correta de ajudar e, frequentemente, expõem o ajudante a graves acusações e ataques."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

21ª Reflexão

" Os mortos. Há algo mais a ter em mente: nesses campos, os mortos atuam como se ainda estivessem aqui. Eles também sentem e se movem através de seus representantes como se algo ainda estivesse inconcluso para eles, como se algo ainda tivesse que acontecer antes que eles possam encontrar paz. Nesses campos o passado está presente. Ao mesmo tempo, algo passado que ainda não e stá terminado e solucionado pode ser encerrado de tal maneira que os membros desse campo, no presente, não estejam mais amarrados nem fiquem fora do lugar. Isso é comparável a um trauma e ao que leva o trauma a seu fim e o resolve. Peter Levin descreve o trauma como um movimento que não chegou ao seu fim, por exemplo, quando alguém fica paralisado por um susto. O trauma se resolve voltando a contatar com o movimento interrompido e levando-o até o fim, sim, em condições que possibilitem tais movimentos passo a passo, ou s seja, até onde a pessoa afetada pode suportar. Às vezes, os mortos também ficam presos em um trauma. Isso, pelo menos, é o que as constelações familiares mostram. São, por exemplo, aqueles que morreram de maneira inesperada e violenta, em um acidente, em batalhas, em uma execução ou às vezes também por suicídio. Para eles, algo fica incompleto, por exemplo, uma despedida ou uma reparação. Durante uma constelação familiar, o que falta pode ser recuperado, tanto para os mortos como para os vivos. Desta forma, tanto a morte como a despedida podem ser cumpridas. Isso fica evidente em uma constelação quando os representantes dos mortos fecham os olhos. Além disso, grupos inteiros também podem ficar presos em um trauma que exige o movimento reparador que o leve ao seu ápice para, assim, poder pertencer ao passado. Neste caso, todo um povo se move em um campo que não permite que os posteriores estejam em paz e que neles volte a dar vida ao trauma, por exemplo em uma guerra."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

22ª Reflexão

" Dando a todos os membros desse sistema um lugar em nossos próprios corações, mas o inverso, ou seja, que o sistema e todos aqueles que pertencem a ele nos integram e nos dão as boas-vindas. Acima de tudo, os que anteriormente havíamos excluído ou esquecido e aos quais considerávamos necessário condenar. E também aqueles por quem sentíamos pena, ou cujo destino nos dava medo, ou cujos assuntos considerávamos necessário cuidar para dar-lhes razão de existir e satisfazê- los depois. De repente, diante deles, nos tornamos serenos e pequenos e, no sentido mais profundo, carentes de intenção, agora sem intenção no sentido sistémico. Só então, em nós e através de nós, têm a verdadeira possibilidade de se desapegar e nos fazer participar da compreensão de que na realidade são eles que estão na vanguarda em todos os sentidos. Também na ação de acordo com essa compreensão, eles são a força condutora e sustentadora. O segundo passo é que sustentamos essa atitude diante de várias demandas morais que se apresentem, exigências que nos tentem ou nos obriguem a tomar partido a favor ou contra alguém, como se nosso coração tivesse permissão para bater apenas por alguns. O coração de quem começou a trilhar o caminho do entendimento sistémico bate em sintonia com o mundo tal como é. Isso é amor, o verdadeiro amor."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

23ª Reflexão

"Então, quem se opõe ao entendimento sistémico como verdadeiro entendimento do ser? A tentativa de nos distinguirmos dos nossos antepassados e de outros que também afetam o nosso presente, por exemplo quando nos colocamos acima deles considerando-nos melhores, mais sábios, mais avançados. Ou quando os julgamos e a suas ações e queremos nos distanciar e nos tornar independentes deles. Ou quando nos lembramos deles para rejeitá-los, como muitos alemães fazem, por exemplo, com Hitler e seus simpatizantes. Mas como pode uma pessoa reconhecer a realidade se não está em perfeita sintonia com ela? Quanta força ela tem para realizar algo essencial, se nega ou tenta banir de seu interior algo que no mais profundo também a guia e a determina? Do ponto de vista sistémico, todo o passado faz parte de nós, busca seguir atuando e o faz sistematicamente. O que isso significa concretamente? Os sistemas estão em desordem quando estão incompletos, isto é, quando alguns dos que também pertencem são excluídos ou afastados. Isso significa que nem todos os que pertencem são reconhecidos, nem estão em sintonia nem reconciliados. Um sistema alcança o apaziguamento quando todos são incluídos. Quem age de forma sistémica e permite que o sistema atue por meio dele é incorporado a um movimento que o leva a unir o que ainda não está reconciliado nesse sistema. Assim, antes de tudo, algo se reconcilia nessa pessoa e depois, por meio dela, ou em seu torno. O entendimento sistémico é, portanto, aquele que reconhece o que possibilita essa reconciliação e o que aplica.. Agir sistemicamente é agir de acordo com esse entendimento, que consegue sintonizar o que não havia sido conciliado até esse momento. Quais são os passos nesse caminho? Em primeiro lugar, submeter-se ao sistema ao qual pertencemos."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

24ª Reflexão

"Onde começa a paz? Em nossos pensamentos. Começa com pensamentos de paz. Paz significa que o que está separado volta a se unir e convive em paz. Conviver em paz significa que todos respeitam-se mutuamente tal como são, respeitam os limites recíprocos, que só os ultrapassam por comum acordo e depois, com o tempo, se retiram novamente para seus próprios limites."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

25ª Reflexão

"O serviço Só o que serve para mim pode também servir para os outros. Só o entendimento que me ajuda também pode ajudar a outros. Por essa razão, primeiro percorro o caminho do entendimento por minha conta, primeiro aplico o entendimento que surge daí a mim mesmo. Porque como eu poderia transmitir aos outros um entendimento no bom sentido e como eu poderia mostrar-lhes a ação que se segue dele e convidá-los a compartilhá-lo, se eu não o houvesse comprovado primeiro esse entendimento em mim mesmo, se eu não tivesse comprovado seu valor para mim e deduzido que me resulta bem? Aqui o interesse pessoal está ao mesmo tempo ao serviço de outros."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

26ª Reflexão

"Alcançamos os entendimentos decisivos para nossa vida através da experiência e das reflexões sobre a nossa experiência, porém, às vezes as nossas reflexões vão além dessas experiências, especialmente quando as generalizamos. Nesse caso, devemos regressar à experiência e corrigir nela os resultados das nossas reflexões. Mas isso é compreensão aplicada e filosofia aplicada. Nunca é definitivo. Continua fluindo e é verdade a caminho. Assim, o caminho de entendimento que é percorrido e descrito neste livro é a filosofia aplicada em duplo sentido. Por um lado, a compreensão se refere à ação e serve à ação. Ao mesmo tempo, a ação tem um efeito retroativo sobre o entendimento: aprofunda o entendimento, corrige-o e o conduz adiante. Compreensão e ação, portanto, permanecem continuamente inter- relacionadas e, no fundo, são uma coisa só. Eles são o mesmo, mas, cada vez, observados de outra perspetiva. Eles têm em seus olhos qual ação útil para as nossas relações. Eles têm em mente quais são as ações que as ampliam e aprofundam e quais são os que as levam a bom termo e as resolvem. Até agora, em minha atividade tenho principalmente me relacionado com as Constelações Familiares e a psicoterapia. Mas os entendimentos que me levaram a esta atividade foram, em primeiro lugar, entendimentos filosóficos e foram alcançados através do caminho do entendimento filosófico. "

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

27ª Reflexão

"As famílias procuram as terapias para solucionarem conflitos, apresentam uma série de relatos em sua maioria contaminados pela rigidez e cristalização de seus papéis. Ao retratar o drama familiar através da linguagem, das imagens, das ações ou cenas, os membros da família são encorajados a oferecer novos dados, isto é, a família verá os velhos problemas com novas lentes. Terão que rever seus papéis que, muitas vezes, estão mal desenvolvidos pelo forte envolvimento emocional existente; terão que todos juntos buscarem saídas para os seus problemas. A proposta do terapeuta da família é ser observador, participante e facilitador para que o sistema se torne aberto, recetivo para estabelecer trocas (com o novo, com o desconhecido), promovendo crescimento, restabelecimento e renovação da vitalidade do sistema, além de visar a uma forma adequada de lidar com o contexto, buscando a espontaneidade e a criatividade da família."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

28ª Reflexão

" As heranças não se escolhem, elas existem e se instalam à nossa revelia no nosso mundo interno, podendo levar o sujeito a ser um prisioneiro de uma história que não é totalmente sua. Afetos, representações, fantasias, idealizações, valores, mecanismos defensivos, mitos, processos identificatórios são transmitidos e garantem o tipo de qualidade vincular. Nem sempre o que é transmitido é representado na mente do sujeito, mas pode reaparecer em outras gerações."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

29ª Reflexão

"Abraçar a nossa sombra A maioria das pessoas tem um desejo inato de sentir paz. Mas só conseguiremos essa paz quando formos capazes de abraçar a totalidade do que somos. Descobrir as qualidades dos nossos aspetos mais negativos é um processo criativo que necessita apenas de um desejo profundo de ouvir e aprender, uma vontade de deixar partir juízos de valor disfuncionais crenças limitadoras, e a intenção de querer sentirmo-nos melhor. O seu Eu verdadeiro não cria juízos de valor. Apenas o nosso ego conduzido pelo medo, cria juízos de valor com o intuito de nos proteger, proteção essa que, ironicamente, nos impede de uma realização pessoal plena. Para poder ultrapassar o ego e as suas defesas tem que procurar o silêncio, ser corajoso, e ouvir as vozes dentro da sua cabeça. Por detrás das nossas máscaras sociais existem milhares de faces. Cada face possui uma personalidade. Cada personalidade possui características especificas. Ao conseguir dialogar com cada uma destas subpersonalidades irá transformar os seus preconceitos egoístas em tesouros valiosos. Quando for capaz de abraçar cada aspeto da sua sombra irá buscar o poder que deu a outros, irá criar uma ligação verdadeira com o seu Eu autêntico."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

30ª Reflexão

"Porque projetamos? Nós projetamos todos os aspetos que negamos em nós mesmos porque é demasiado doloroso aceitá-los. Quando ainda muito jovens (por volta dos dois anos de idade) aprendemos que certos comportamentos eram do agrado dos nossos pais, e outros afastavam os seus afetos. E escondemos os aspetos reprovados pelos nossos pais. E mais tarde também pelos nossos professores e líderes religiosos. Mas nós vivemos numa realidade de paradoxos e não de contradições. A contradição, que nos é ensinada, diz que ou somos bons ou somos maus, não podemos ser as duas coisas. Ou somos bonitos ou somos feios. Ou somos bondosos ou maldosos. Impossível sermos as duas coisas. Já pensou como seria a vida se não houvesse noite? Ou quente? Ou alto? Ou subir? Num mundo assim, que significado teria o dia? E o frio? O baixo? O descer? A realidade é paradoxal e no entanto ensinam-nos a ser contraditórios. Infelizmente qualquer aspeto necessita do seu oposto para existir. Não é possível ser honesto sem aceitar o desonesto. Ou ser bondoso sem a maldade. Eu não tenho que manifestar o meu lado desonesto, mas tenho que o abraçar. Tenho que sentir que está presente e poderá ser-me útil no contexto adequado. Por exemplo, suponhamos que vivemos num pais ditatorial em que as pessoas que professam o hinduísmo são mortas?... Se eu for hinduísta e for ainda desonesto quando me perguntam qual a minha religião, este ato desonestidade pode ser a salvação da minha vida e da dos meus familiares. Saber que em mim há o potencial para ser desonesto é saudável. Mais ainda, tenho que expressar essa desonestidade! Como? Através da pintura, por exemplo. Ou dança. Ou de uma escultura."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

31ª Reflexão

" O casamento espiritual ou as bodas alquímicas são uma vivência interna, não está projetada no outro. É uma unificação dos contrários internos. No albedo, precisamos também encarar o que é que não queremos mais, que compulsões, ideias, crenças, atitudes, emoções, relações, já não nos servem e que precisamos com humildade ir erradicando para que não coagulem de novo em nós como toxinas. Separar o que queremos do que já não nos serve é também um tempo de reorganização. E um período onde sentimos as coisas fluírem com mais facilidade e menos sofrimento. Nesta fase, é importante que a pessoa não fique imobilizada na análise dela mesma, do sentido da vida, das relações. Que não fique imobilizada nas teorias e incapaz de ver o que está a acontecer à sua volta e de agir. O risco no albedo, o que aqui nos impede de passar à fase seguinte, é o de ficarmos ainda muito centrados em nós mesmos. De não sermos capazes de deixar aquilo que já não queremos, de não empilharmos tudo isso num monte e de lhe deitarmos fogo. No albedo, idealmente, começamos a perceber que o caminho não é algo que acontece fora de nós mas que nós e o caminho somos a mesma coisa, ou o alquimista seja: e o objetivo do seu trabalho - a iluminação - são o mesmo. Deixa de haver um sujeito e um objeto e passa a haver um processo."

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

32ª Reflexão

“As partes receosas da personalidade de cada mãe e pai precisam da aprovação do seu ou dos seus filhos. Em nenhum outro tipo de relacionamento somos mais frequentemente desafiados, de um modo mais profundo, e nos são dadas oportunidades de criar poder autêntico com mais frequência e persistência do que na nossa família. A sua família é a sua «sala de estudo da escola da Terra». Tudo o que aprende nas outras salas de aula está relacionado com, ou remonta às, experiências que tem com a sua família. Ao longo da sua jornada pela escola da Terra, as suas interações com a sua família moldam e impregnam as suas experiências. Poderá ver em si próprio o mau génio, o desdém, a delicadeza ou a inferioridade do seu pai, ou a necessidade de controlo ou de agradar da sua mãe, a sua inferioridade ou superioridade. As partes receosas das suas personalidades surgem como partes da sua personalidade.” Gary Zukav

“O xamanismo diz que, quando curamos um padrão familiar, libertamos do mesmo os nossos ancestrais até cinco gerações para trás e para diante. Os nossos filhos espelham-nos, para o bem e para o mal, aquilo que mais reprimimos em nós: o nosso medo, a nossa irresponsabilidade envergonhada, os conflitos em busca dos sonhos abandonados, a loucura interna, a raiva reprimida, os segredos indizíveis, os sonhos impossíveis em que insistimos em acreditar, as batalhas que, por cobardia, abandonámos e as outras batalhas que não abandonámos por sacrifício, mas que devíamos ter abandonado. Os nossos filhos estão lá para nos ensinar a amar tudo em nós, pois representam, no palco da vida, os papéis e as características que não perdoamos ou aceitamos em nós mesmos. Por isso, se não consegue perdoar a sua faceta irresponsável, não espere que o seu filho deixe de o ser. Se não consegue equilibrar o seu lado workaholic, Yang, com outro mais interiorizado e reflexivo, Yin, não espere que o seu filho tenha vontade de ser produtivo. Se não trabalhar o seu lado controlador e possessivo, perca a ilusão de que poderá controlar sempre o seu filho. De uma forma ou de outra, isso fará com que sinta a impotência que tanto teme, o desgosto, o peso e a inutilidade do controlo, ou melhor, do pseudocontrolo. Atraímos na nossa vida aquilo que repudiamos e de que falamos mal. Por exemplo, quanto mais mal eu falar de alguém que considero injusto, ingrato ou oportunista, mais atraio essas pessoas e características à minha vida, para aprender a reconhecê-las, aceitá-las e perdoá-las em mim mesma. Uma vez perdoadas, não só as posso transcender,

como recupero uma energia psíquica antes dedicada à manutenção dessa divisão em mim."

Bert Hellinger: "O método da Constelação Familiar tem vindo a ser utilizado há mais de trinta anos por terapeutas das mais diversas escolas para restabelecer o equilíbrio nos sistemas familiares. Hellinger tornou-o mundialmente conhecido, trabalhando com famílias, casais, doentes graves e pessoas com os mais diferentes problemas, em vários países, principalmente na Alemanha, Áustria, Suíça e Estados Unidos. Esteve algumas vezes no Brasil, onde realizou oficinas de Constelação Familiar, promovendo a divulgação desta ferramenta a serviço do bem-estar de quem sofre com problemas que envolvem questões intergeracionais."

O que é Constelação Familiar? É um método terapêutico em que se observam as forças sistémicas que envolvem e bloqueiam o indivíduo e a sua família, mesmo quando esta não está fisicamente presente, sendo representada por outras pessoas. Os seus principais objetivos são identificar e desfazer emaranhamentos de pessoas da família associados à repetição de destinos trágicos dos antepassados e incluir no sistema familiar aqueles que foram excluídos, qualquer que tenha sido o motivo.

"Para ele, os sistemas familiares estão submetidos às leis sistémicas, ou Ordens do Amor, poderosas forças dinâmicas que regem a distribuição da justiça e da equidade na família, mediadas pela consciência de clã, que estabelece as necessidades do sistema familiar. O respeito pela Ordem está na base do equilíbrio, do bem-estar e do progresso da família, permitindo que o amor esteja presente nas relações de forma benéfica."

Bert Hellinger: "O próprio Hellinger seguiu, desde os seus vinte anos, um caminho de contemplação e de purificação interior. Não aderiu a nenhuma ideologia. Isso pode ser percebido por qualquer pessoa que realmente se ocupe do seu trabalho. Talvez esse tenha sido o seu caminho: não se perder num mundo composto de bem e mal. Pode não ter sido simpático para muita gente na época, mas por que levar esse homem ao descrédito? Hellinger exige de nós um esforço intelectual e espiritual para ver os crimes e as pessoas, vítimas e perpetradores, como seres humanos, sem lhes retirar a responsabilidade pelas suas ações. Não será isso uma forma de esclarecimento, uma renúncia a uma conceção mágica de progresso? Talvez se trate, simplesmente, de um pouco de modéstia e da relativização da fantasia de que basta pesquisar, lutar e saber-se

naturalmente do ‘lado certo’ para nos emanciparmos e protestarmos até que o mundo mude para melhor. Naturalmente, existem críticas justificadas a Hellinger. Ele é rude e obstinado, imprevisível, implacável e provocador. Não se deixa ensinar. Pois bem: ele é o professor, e os seus alunos cresceram e seguiram os seus próprios caminhos.”

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

33ª Reflexão

A vida decepciona-o para você parar de viver com ilusões e ver a realidade. A vida destrói todo o supérfluo até que reste somente o importante. A vida não te deixa em paz, para que deixe de culpar-se e aceite tudo como "é". A vida vai retirar o que você tem, até você parar de reclamar e começar a agradecer. A vida envia pessoas conflitantes para te curar, para você deixar de olhar para fora e começar a refletir o que você é por dentro. A vida permite que você caia de novo e de novo, até que você decida aprender a lição. A vida lhe tira do caminho e lhe apresenta encruzilhadas, até que você pare de querer controlar tudo e flua como um rio. A vida coloca seus inimigos na estrada, até que você pare de "reagir". A vida te assusta e assustará quantas vezes for necessário, até que você perca o medo e recupere sua fé. A vida tira o seu amor verdadeiro, ele não concede ou permite, até que você pare de tentar comprá-lo. A vida o distancia das pessoas que você ama, até entender que não somos esse corpo, mas a alma que ele contém. A vida ri de você muitas e muitas vezes, até você parar de levar tudo tão a sério e rir de si mesmo. A vida quebra você em tantas partes quantas forem necessárias para a luz penetrar em ti. A vida confronta você com rebeldes, até que você pare de tentar controlar. A vida repete a mesma mensagem, se for preciso com gritos e tapas, até você finalmente ouvir. A vida envia raios e tempestades para acordá-lo. A vida o humilha e por vezes o derrota de novo e de novo até que você decida deixar seu ego morrer. A vida lhe nega bens e grandeza até que pare de querer bens e grandeza, e comece a servir. A vida corta suas asas e poda suas raízes, até que não precise de asas nem raízes, mas apenas desapareça nas formas e seu ser voe. A vida lhe nega milagres, até que entenda que tudo é um milagre. A vida encurta seu tempo, para você se apressar em aprender a viver. A vida te ridiculariza até você se tornar nada, ninguém, para então tornar-se tudo. A vida não te dá o que você quer, mas o que você precisa para evoluir. A vida te machuca e te atormenta até que você solte seus caprichos e birras, e aprecie a respiração. A vida te esconde tesouros até que você aprenda a sair para a vida e buscá-los. A vida te nega Deus até você vê-lo em todos e em tudo. A vida te acorda, te poda, te quebra, te desaponta… Mas creia, isso é para que seu melhor se manifeste… até que só o amor permaneça em ti.

Para refletir

Que ideias, emoções ou memórias surgem ao ler este texto?

Obrigada, mestre

Bert Hellinger

Gratidão, queridos pais, avós e demais ancestrais, por terem tecido o meu caminho. Imensa gratidão pelos sonhos que, de alguma forma, são hoje a minha realidade. A partir deste ponto, com muito amor, dou luz à tristeza que houve nas gerações passadas, à raiva, às partidas prematuras, aos nomes não ditos e aos destinos trágicos. Dou luz à alegria, às histórias repetidas, ao não dito e aos segredos de família. Dou luz às histórias de violência e às ruturas entre casais, pais e filhos e irmãos. Que o tempo e o amor possam voltar a unir. Dou luz às memórias de limitação e pobreza e às crenças que nos condicionam. Aqui e agora, semeio uma nova esperança: alegria, união, prosperidade, entrega, equilíbrio, ousadia, fé, força, superação e amor. Que a força e a bênção de cada geração alcancem e inspirem a geração seguinte. Assim seja.

Chegámos ao fim

Talvez não seja um fim definitivo, mas um até já. Formar dezenas de terapeutas e facilitadores de Constelações Familiares deu-me a capacidade de olhar para mim não de uma forma pequenina, como me via, mas como uma mulher à altura dos desafios que a vida lhe propôs. Agradeço ao meu pequeno Buda pelo desafio lançado. Agradeço, profundamente, aos meus antepassados: era à sua força e coragem que recorria sempre que abria um campo de Constelação Familiar ou iniciava uma nova turma. Obrigada aos sistemas que os meus alunos trouxeram até mim. Obrigaram-me a olhar para a vida com muito mais dignidade, empatia e fé. Obrigada aos meus alunos. Se soubessem o quanto me sinto agradecida e abençoada por vos ter na minha vida. Continuo esta jornada como terapeuta sistémica integrativa e familiar. Continuo a trabalhar com famílias e a cuidar das raízes familiares. Somos todos parte de uma única família: a família da humanidade.

Um abraço sistémico,

Andreia Mascarenhas