

---

# CONSCIÊNCIA SISTêmICA

## MÓDULO 1



Copyright © 2019 IBRACS Instituto Brasileiro de Consciência  
Sistêmica

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida por  
qualquer meio, sem a prévia autorização desta instituição.

Autor: Fernando Freitas  
Edição de texto: Siland Meiry França Dib  
Revisão ortográfica: 3<sup>a</sup>  
Projeto Gráfico: Ingrid Karyj

Curso Consciência Sistêmica - Presencial

Todos os direitos reservados à:  
Editora IBRACS

Av Áurea Apparecida Braghetto Machado, 650 - City Ribeirão  
CEP 14021-460 - Ribeirão Preto - SP  
(16) 3635.9663 | 98117.1841  
[www.fernandofreitascs.com.br](http://www.fernandofreitascs.com.br)  
[www.ibracs.com.br](http://www.ibracs.com.br)

## SUMÁRIO

<i>Carta ao aluno</i>	4
<i>Introdução</i>	5
<i>Aula 1 - Paradigmas Científicos e Sistêmicos</i>	6
<i>Aula 2 - Base da Física Quântica e Campos Morfogenéticos</i>	12
<i>Aula 3 – Leis Sistêmicas</i>	18
<i>Aula 4 – Análise e Diagnósticos das Funções Familiares</i>	24
<i>Aula 5 – Técnicas Essenciais Para o Trabalho Individual</i>	30
<i>Aula 6 – Técnicas Essenciais Para o Trabalho em Grupo</i>	35

## CARTA AO ALUNO

Olá! Seja muito bem vinda (o) ao curso Consciência Sistêmica Presencial. Agora, você é um de nossos alunos e eu quero parabenizá-lo pela decisão de seguir ampliando a sua consciência. Sua presença aqui me enche de alegria e certeza de que escolhi o caminho certo: auxiliar pessoas a seguirem no autoconhecimento.

Esse curso integra uma série de encontros que visa formar consteladores sistêmicos na proposta da Consciência Sistêmica.

Sou médico e, durante muito tempo, observei centenas de pacientes e suas queixas. Nessa trajetória, depois de muito estudar na Medicina, Biodinâmica, Biosíntese, Bioenergética, Psicossomática, psicanálise, análise transacional e a constelação familiar, observo que existem fatores subconscientes que imprimem comportamentos que geram doenças, desequilíbrio financeiro, relacionamentos obsessivos e conturbados, solidão e muitos outros na vida das pessoas.

Resolvi juntar tudo isso neste curso que integra não só conhecimentos específicos das constelações familiares, mas outros que trago como complementares, os quais acredo irão auxiliar de maneira eficiente a formação de um terapeuta integrativo exemplar, além, é lógico, de colaborar para o seu crescimento pessoal.

O curso foi elaborado utilizando uma metodologia bem acessível que vai auxiliar você a aprender definitivamente e também trabalhar suas questões internas. Tomei muito cuidado em elaborar uma proposta que respeitasse o seu desenvolvimento como estudante dos cursos do IBRACS. Tenho uma excelente equipe que dedicou muitas horas de trabalho para esse curso chegar com qualidade até você. A carga horária, a qualidade dos vídeos e o design desse conteúdo foram pensados para te oferecer uma experiência de aprendizagem única.

Essa formação possui 08 módulos que serão desenvolvidos em oito encontros. Cada módulo possui seis aulas em vídeo, totalizando 48 aulas. Cada turma possui uma pessoa dedicada e qualificada que nomeei para tutorar e conduzir as atividades. A carga horária total do curso entre horas diretas e indiretas é de 360h.

Cada módulo vai apresentar um tema relevante e durante os encontros faremos atividades intrapessoal, interpessoal e sistêmica tudo isso para fortalecer seu desenvolvimento na tarefa de realizar trabalhos de constelação familiar.

O curso conta com uma apostila elaborada para promover uma experiência de aprendizagem mais proveitosa assim, em casa você poderá usar o material didático para estudar, colaborando para ampliar sua carga horária de horas indiretas de estudo.

Seja disciplinado e vamos lá, aperte os cintos que já vamos decolar!!!!

Seu professor,

*Fernando Freitas*

## INTRODUÇÃO

Neste módulo você vai iniciar seus estudos conhecendo as bases teóricas e científicas que sustentam as teorias sistêmicas, vai ter acesso aos principais conceitos utilizados e se familiarizar com as dinâmicas das constelações familiares. Também irá ter a oportunidade de aplicar os conhecimentos estudados para observar seus sistemas, como terapeuta e cliente. Talvez este seja o módulo mais importante do curso principalmente para quem está iniciando seus estudos nesta área do conhecimento. Então, fique ligado, anote tudo e estude em casa também. Lembre-se: é você o responsável pelo seu aprendizado, eu só trouxe o conhecimento para compartilhar com você, é seu dever como estudante ir além. Este módulo contém seis aulas conforme descrito abaixo.

Aula 1 - Paradigmas Científicos e Sistêmicos

Aula 2 - Base da Física Quântica e Campos Morfogenéticos

Aula 3 – Leis Sistêmicas

Aula 4 – Análise e Diagnósticos das Funções Familiares

Aula 5 – Técnicas Essenciais para o trabalho individual - Parte I e Parte II

Aula 6 – Técnicas Essenciais para o trabalho em grupo

## AULA 1 - PARADIGMAS CIENTÍFICOS E SISTêmICOS

### O que é Realidade

Existem muitas formas de olhar para a realidade, e como falei em aula, a visão da realidade está diretamente relacionada com como a pessoa “enxerga” ou “vê” algo. Nesse contexto ela usa suas concepções para enxergar e dar significado.

É importante também reconhecer que existem muitos níveis de realidade o que nos possibilita acessar o conceito de **ponto de vista**, que seria nada mais, nada menos, o que indivíduo vê e o que ele não vê, seria levar em consideração os limites da percepção ou como cada um interpreta algo.

**ATENÇÃO!** Existem áreas que somos “proibidos” de enxergar! Quando trabalhamos sistematicamente, é importante enxergar as áreas que somos proibidos de enxergar.



**Quanto mais você amplia sua consciência mais subsídio terá para “enxergar” a realidade que te cerca e assim, interpretá-la com mais elementos e amplitude de percepção.**

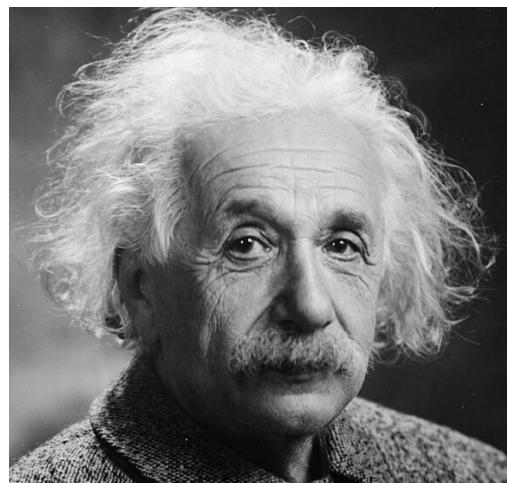
A percepção da realidade tem um caminho que podemos descrever da seguinte forma: os órgãos do sentido percebem algo e envia uma mensagem, uma onda, um sinal pelos nervos (células nervosas/neurônios) para o cérebro, que o interpreta e dá o significado baseado no que ele tem de registros e conforme as experiências que o indivíduo vivenciou dando assim o significado, o qual irá influenciar o modo de pensar, sentir e agir da pessoa.

### Física Quântica

Aqui no curso vou apresentar alguns conceitos científicos muito importantes para trazer maior clareza e proporcionar sua maior compreensão sobre os temas sistêmicos.

Foi quando os cientistas observaram os **fótons**, uma partícula subatômica com características de onda de energia que nasceu o estudo da física quântica. Mais tarde essa ciência conseguiu explicar muitas coisas e hoje é a base para explicar os fenômenos das leis sistêmicas e seus desvios, assunto que vamos estudar insistentemente neste curso.

Uma situação interessante que foi possível ser explicada por meio da física quântica é como as coisas podem acontecer/materializar nas nossas vidas. Todos somos sujeitos à várias situações que a priori determinamos ser “probabilidades”, uma delas vai **colapsar a onda** e criar a realidade, a depender de alguns fatores importantes como o ponto de vista do **observador**.



Fóton é onda e partícula ao mesmo tempo e assim sendo, energia é igual a massa vezes velocidade da luz ao quadrado  $E = mc^2$ .



A interpretação dá significado. Quando colocamos informações diferentes o que vemos ganha um rumo diferente.

Como expliquei no vídeo a forma como o observador enxerga a realidade vai influenciar como ele colapsa a onda e cria a própria realidade e neste sentido não existe o certo e o errado. Para o terapeuta sistêmico é muito importante saber isso para olhar de forma macro para o sistema do seu cliente.

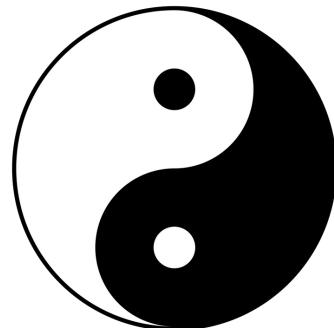
Quando o observador, no caso o terapeuta, começa a colocar elementos novos no sistema os indivíduos, dele pertencente, começam a enxergar de forma diferente e assim é possível que esse sistema ganhe novos significados.

## Polaridades

A natureza vive em polaridades, por exemplo, o dia e a noite, a manifestação da vida em nossos corpos. Se observarmos bem podemos enxergar no nosso próprio corpo essas polaridades, temos dois olhos, duas narinas, dois pulmões, etc. Quando você expira e inspira, quando o coração pulsa, etc. Observe que existe um estado de equilíbrio que se estabelece nessas polaridades, uma pulsação, a integração ou a dissociação, não existe uma que seja melhor elas simplesmente atuam juntas.

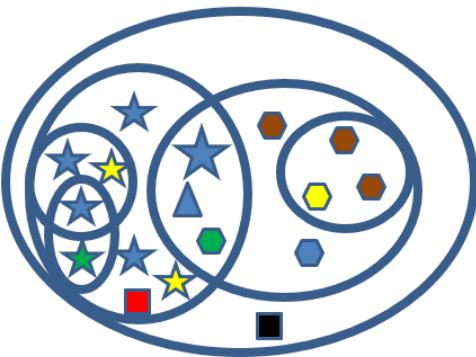
Aqui chamo atenção para uma questão importante, principalmente para quem está se preparando para ser um terapeuta: O modo científico e o modo sistêmico de enxergar a vida. No primeiro olhamos as partes para entender/compreender o todo, no sistêmico **olhamos o todo e as relações entre as partes.**

Elementos vivos não tem como trabalhar cientificamente, porque existe uma relação entre as partes, não é só uma questão de desmontar e montar novamente. O sistema está interligado e qualquer nova informação que se adiciona muda a relação entre as partes. Existe dinamismo e interconexão sempre. Está vivo! Neste sentido como organismos vivos trabalhamos sistematicamente.



Símbolo do tao símbolo da medicina oriental, ativo passivo, claro e escuro, equilíbrio dinâmico.

## Sistemas, Subsistemas e Elementos



Esses conceitos relacionam-se diretamente com os limites que enxergamos. A figura acima ilustra os sistemas e as interconexões entre eles. Observe que cada sistema faz parte do todo e estão interconectados entre si, estas relações maiores chamamos de subsistemas. Então, dependendo do

quanto queremos enxergar podemos definir o que é o sistema e os subsistemas a eles relacionados. O ideal é olhar de forma mais ampla, assim teremos a visão do todo e suas possíveis interconexões.

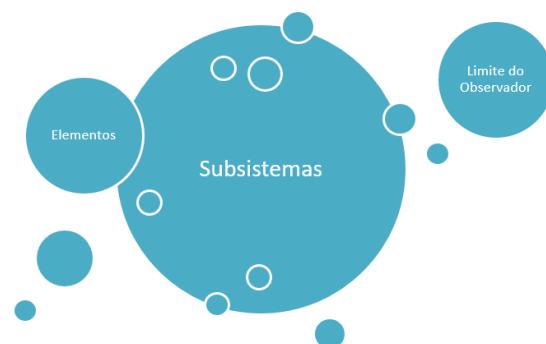
Essa análise pode ser feita também dentro de você. Por exemplo: podemos olhar seu corpo como todo, mas também olhar somente um único órgão, ou até mesmo olhar somente as células que o compõe. Portanto, ampliando a visão podemos enxergar novos elementos, órgãos de sistemas até chegar no conjunto que é você.

Não existe o sistema certo, todos estão interligados e você é capaz de enxergar até onde você foi, conheceu, percebeu, etc. Importante destacar que os elementos dos sistemas devem ser vistos em seus sistemas e subsistemas, na relação de pertencer.

## Visão – interpretação - intervenção

Logo acima falei sobre como a nossa capacidade de percepção pode influenciar na nossa visão do todo, porque isso vai interferir na sua forma de interpretar e na sua intervenção naquele sistema. Para analisar os sistemas e os subsistemas é preciso observar uma série de situações que cito nos dois parágrafos que se seguem.

Para a análise sistêmica é fundamental ter uma **percepção dos sistemas**. Analisar os elementos, seus sistemas e subsistemas, assim como ter a capacidade de enxergar os **limites** e conhecê-los. Além deles, observar o **posicionamento, a distância e o direcionamento** dentro desses sistemas. Também observar se os elementos estão exercendo sua **função** dentro do sistema e se essa função está em **ordem**. Devemos também observar a **relação** entre elementos, o **território** ou o local que ele ocupa, como ele funciona na **individualidade** e se tem elementos de **privacidade**. Mais um fator é observar se existe **atração** ou **repulsão**. Para finalizar, devemos observar no geral, como ele pensa, sente e age em cada ação: PSA.



Um fator muito importante também na análise dos sistemas é se os elementos estão incluídos ou **excluídos**, se faz parte ou não.

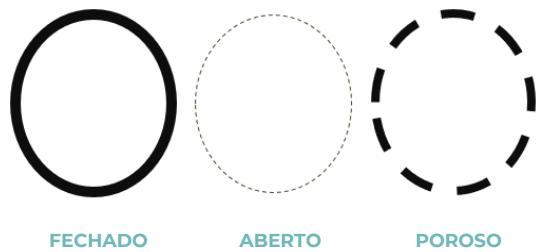
Cada sistema tem seus **objetivos, valores e referenciais, limites, características e leis**. Tenha sempre em foco que todos os **sistemas interagem** de algum jeito, podendo ser **consciente ou inconsciente**. Podemos afirmar que o sistema “é vivo”, está em constante movimento.



### Limites do Sistema

Os limites do sistema depende da visão tanto do observador como do elemento pertencente ao sistema. O sistema pode ser do tipo fechado, que não permite interação, aberto qualquer um pode entrar ou sair, ou do tipo poroso, nem tudo entra nem tudo sai depende da situação.

Nos sistemas fechados os elementos se sentem presos, nos abertos os elementos se sente inseguros, perdidos, e nos porosos os elementos se sentem mais seguros porque são capazes de ir e vir. Neste sentido, podemos inferir que o mais saudáveis seriam os sistemas porosos. Certo?



### VAMOS AMPLIAR NOSSA CONSCIÊNCIA?

Durante esse curso, ao final das aulas vamos incentivar a percepção de si mesmo. O observador terapeuta precisa ter uma visão ampla de si, do seu sistema, para ter condições de olhar com mais clareza e destreza aos demais sistemas e subsistemas. Neste sentido é fundamental estar consciente de si mesmo. Estes exercícios que proponho vão te auxiliar a olhar para você de forma intrapessoal e de forma interpessoal com a ajuda do seu colega que vai fazer o papel de terapeuta, depois todos vão compartilhar sistemicamente. Anote com cuidado suas observações e siga integrando seus conhecimentos com o que você vai aprender aqui.

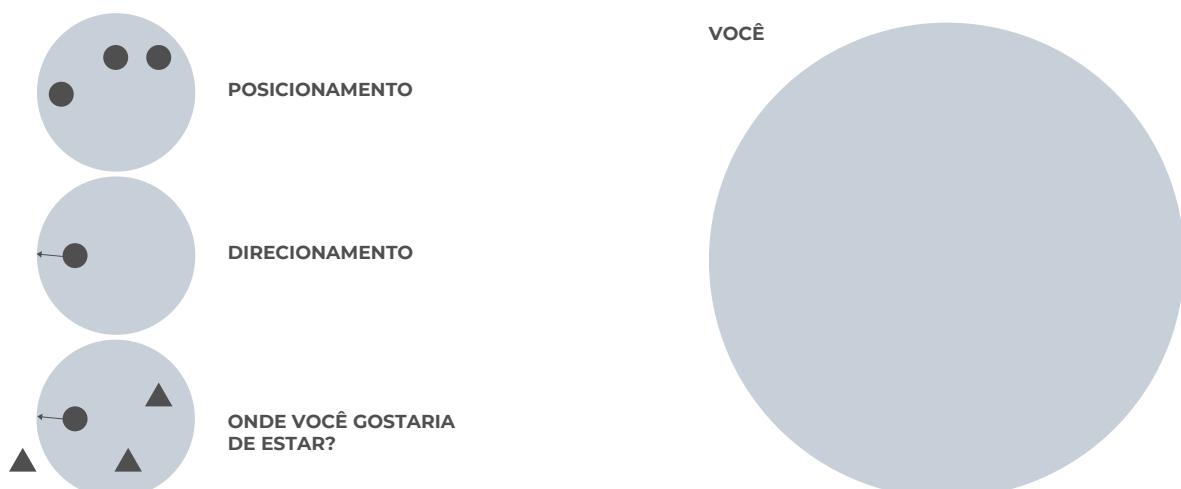
### Aula 1 - Exercício Intrapessoal

1) Faça uma lista de três sistemas que você pertence e qual a função que exerce em cada um deles. Dê uma pontuação de 0 a 10 no nível de satisfação em relação à função que você exerce. Por exemplo:

<b>Família de Origem</b> Filha - Nota 9	<b>Emprego</b> Professora - Nota 9	<b>Grupo de Oração</b> Coord - Nota 6

2) Dentre estes três sistemas que você escreveu, escolha um que gostaria de ampliar seu nível de consciência e construa um círculo ao redor indicando se você sente esse sistema aberto, fechado ou poroso. Se permita observar.

3) Baseado na sua escolha anterior, no círculo em branco abaixo desenhe seu posicionamento, o seu direcionamento (utilize uma seta para indicar o local para onde você olha) e desenhe um pequeno triângulo para representar onde você gostaria de estar em relação a esse sistema. Observe os exemplos



### Aula 1 - Exercício Interpessoal

1) Agora vamos trabalhar em duplas, escolha um colega e definam quem vai ser o terapeuta e quem vai ser o cliente na primeira e na segunda rodada. Ambos estarão nos dois papéis. O terapeuta vai ajudar o cliente a aprofundar a percepção sobre o exercício intrapessoal. O terapeuta vai usar a técnica de perguntas (PSA): Pensar, sentir e agir.

*Pensar* - O que você pensa sobre?

*Sentir* - O que você sente quando?

*Agir* - O que você faz (da vontade de fazer)?

**ATENÇÃO! NÃO FAÇA QUALQUER JULGAMENTO, NÃO DÊ OPINIÃO NEM EXPRESSE JUÍZO DE VALOR SOBRE O QUE ESTÁ SENDO ABORDADO PELO CLIENTE. AS PERGUNTAS SERVEM PARA AJUDAR O CLIENTE A AMPLIAR SUA CONSCIÊNCIA.**

### Aula 1 - Exercício Sistêmico

Agora você terá a chance de compartilhar como foi fazer os exercícios, tanto no plano interpessoal, quanto no intrapessoal. Não se esqueça de comentar o que foi bom e o que não foi principalmente no exercício interpessoal.

**ATENÇÃO! FALE APENAS A SUA PERCEPÇÃO PESSOAL SOBRE SER CLIENTE E SOBRE SER TERAPEUTA. NÃO FALE SOBRE A ATUAÇÃO DO PARCEIRO NEM REVELE O QUE O CLIENTE TROUXE PARA TRABALHAR. AJA SEM JULGAMENTO E NEM AVALIE QUEM FEZ O PAPEL DE CLIENTE E DE TERAPEUTA. O GRUPO DEVE IMPEDIR QUE ISSO OCORRA.**

## AULA 2 - BASE DA FÍSICA QUÂNTICA E CAMPOS MORFOGENÉTICOS

Esse tema é muito relevante, peço que você se esforce bastante para compreender os conceitos aqui apresentados.

### Trauma – Colapso da Onda

Início com a frase de um famoso físico que estudou os átomos, Werner Karl Heisenberg (1901 – 1976). Também foi Nobel de Física em 1932 pela criação da Mecânica Quântica. “Átomos não são objetos, são tendências. Tudo é possibilidade subconsciente.”



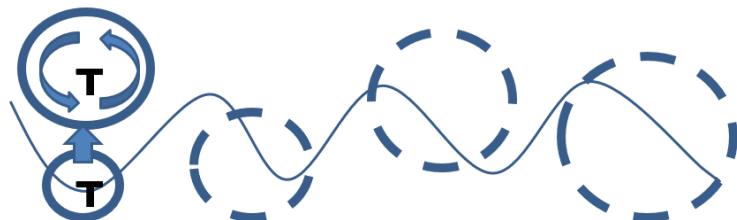
Essa afirmação nos possibilita inferir que a materialização de algo advém de um processo ligado à consciência. Falei um pouco sobre isso na aula anterior. Temos um campo de probabilidade, que seriam as escolhas que eu tenho na vida, aquilo que eu escolho fazer. Como isso vira realidade, vai depender do que “eu” defino de fato fazer. Entretanto, são os referenciais de vida que vão definir o que você vai fazer. Referenciais são aquilo que está no seu consciente, e também no seu inconsciente mas, que delimitam o seu querer, suas escolhas. Eles são essenciais para que tomemos as decisões.

A pergunta é: será que você tem consciência de todos os referenciais que participam das suas decisões? Eu tenho certeza que não! Isso mesmo! Quantas vezes você “decidiu” fazer algo e de repente agiu diferente? A maioria das decisões que tomamos tem a ver com o inconsciente.

Então, dependendo do que você materializar vai definir o seu destino, ou seja, para onde você vai levar as coisas. Essa informação é muito importante porque se uma coisa está dando errado na sua vida, você pode analisar esse contexto e trabalhar em cima dos referenciais que a criou, e mudar, a fim de elaborar outra manifestação, uma materialização que seja melhor para sua vida.

É por isso que a Física Quântica está sendo muito comentada, ela explica o caminho para materializar (colapsar ondas) e informa que é possível mudar tudo, manifestar de outra forma. Ela reforça a ideia de que se você foca em seus objetivos de tal maneira tudo se materializa. Isso é o poder da atração.

Freud definiu neuroses como sendo um processo de repetição. Acontece quando a pessoa fica girando sempre no mesmo ponto, repetindo processos a qualquer tempo e idade. Esse ponto é um trauma que não foi elaborado. O problema é que traumas emocionais fazem colapsos de onda. Isso mesmo, colapsamos/materializamos coisas “ruins”, porque aquela situação traumática perdura em nossas vidas e ficamos sempre presos a ela.



### A Consciência

A consciência pode ser aberta ou fechada. Se aberta estou ligado ao novo, vivo de forma linear na vida e caminho para a evolução, não tem apegos, aceito a vida como ela é. Assim, consigo dar saltos quânticos, consigo viver de forma diferente com liberdade. Entretanto, se a consciência está fechada vivo no passado, não olho para o novo e estou preso vivendo círculos que se repetem, me baseio no certo e no errado da minha família de origem, para atuar e não saio disso, é o medo da vida. Existe um script que sempre se repete.

Gosto de comparar a vida como um jogo de videogame, fluir na vida significa mudar de fase, se ressignificar e seguir fluindo, fase após fase, a cada etapa que venço estou apto a seguir. O que você prefere: Mudar de fase, ou repetir ficar na mesma fase o tempo todo? Será que com o tempo não perde a graça?

### “Eu” Crio a Minha Realidade

O Eu que cria a realidade está dentro de cada um de nós e ele não está muito definido como pensamos. Você não se conhece de fato? O problema é que existe uma relação mente e o corpo muito estranha. Aqui

vou fazer uma anáfora: a mente mente para a gente, constantemente! Isso mesmo ela mente. E se estiver desconectada o corpo revive o trauma, a cabeça se ilude tentando manipular e controlar a situação, criando situações para não conseguir enxergar a realidade. Essa mente desconectada não tem grau de consciência.

A consciência deve estar integrada com o corpo, nestas condições é possível entrar em contato com o trauma para ser ressignificado. No nível de consciência sabemos que precisamos evoluir para ampliar e viver melhor. E também sabemos que precisamos ampliar a consciência e seguimos fazendo isso, sempre integrando. Sempre buscando ter consciência dos traumas para liberá-los.

### Campo Morfogenético – Rupert Sheldrake

Em 1981 Rupert Sheldrake lançou o livro “A New Science of Life” onde apresenta a teoria dos campos Morfogenéticos, bases para as constelações familiares e outros tipos de terapias. Ele comenta que a informação não tem energia mas ela é capaz de montar um caminho, que seriam “as estradas” onde a energia vai circular. Estas estradas são conexões no cérebro. A informação orienta a ação. Então, quando a informação toca na alma, mudam as estradas, novas Conexões Sinápticas são formadas. Assim, muda o jeito de pensar, sentir e agir.

Morfogenéticos significa construir a forma. Essa informação é importante para você entender o que vou explicar agora. A informação como já disse orienta a ação, certo? Então, se você sempre faz alguma coisa do mesmo jeito você cria um hábito, então neste lugar sempre vai fazer as coisas do mesmo jeito, independente da existência de outras maneiras de fazer aquilo. Então, na sua cabeça, você se habitua a fazer algo que vai definir sua forma, seu jeito de agir etc... Como no exemplo que dei em aula onde falei sobre o hábito de comer para aliviar tensões e isso gera uma forma maior para meu corpo. Ou se você quer muito ter um corpo definido e cria um hábito de fazer exercícios e com o tempo terá uma forma musculosa para seu corpo. Então, observe que as formas estão sendo construídas porque a energia está sendo colocada naquele processo. Dependendo do hábito cria-se a forma, o grande problema é que existem muitos hábitos que criam “formas” ruins e impedem nossas vidas de fluir em muitas áreas!

Entretanto, será que só existe um jeito de fazer as coisas? Claro que não! Será que você tem outros hábitos que te prejudicam? Acho que sim! Todos temos! O pior é que não temos consciência deles, no nosso cérebro eles caminham sob caminhos sinápticos já criados, sempre irão passar por lá quando acontecer alguma situação que os ativa.

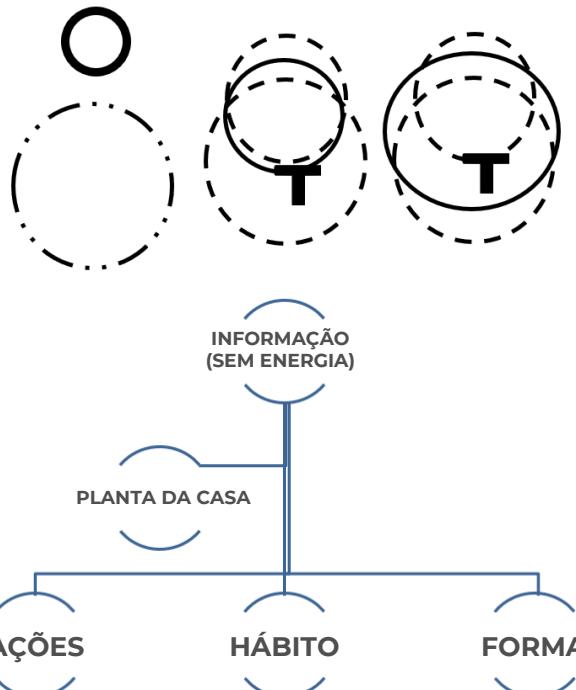
Você deve estar se perguntando, será que posso mudar esses caminhos sinápticos que foram gerados pelos meus hábitos, e ainda ter consciência deles? Claro que sim, é exatamente isso que a teoria do Campo Morfogenético nos ensina. Se você estiver aberto, é claro.

### Como o campo Morfogenético é formado.

A pesquisa denominada “centésimo macaco” feita na Ilha de Koshima realizada em 1958, com macacos fala sobre a mudança da massa crítica a partir da mudança da informação. Macacos recebiam batatas como alimentos que eram jogados na areia, uma macaque começou a lavar as batatas antes de comer, com o tempo outros macacos também começaram a lavar, receberam a informação, e depois de um tempo (eles contam que quando 100 macacos começaram a lavar as batatas antes de comer) os demais também estavam lavando as batatas, o impressionante é que macacos de outros lugares, também começaram a lavar as batatas. O que permitiu experimentalmente justificar a teoria dos campos Morfogenéticos.

Quando num sistema tem um grupo de elementos que têm consciência de algo mais saudável e que funciona, de repente o sistema segue aquele roteiro novo. A massa crítica é alterada à partir da nova consciência.

O grande problema é que traumas também interferem nos sistemas e influenciam a massa crítica de um



determinado grupo ou família. A história traumática de uma família interfere nos integrantes e se for muito importante passa por gerações e gerações, e mesmo que as pessoas não estejam conscientes do trauma, ele acaba se manifestando. Seguem o campo Morfogenético.



Agora este estudo está começando a ser interessante não é mesmo? Você acaba de receber a informação que podemos mudar nossa forma de pensar, sentir e agir para ter uma vida mais saudável e feliz! Mas antes porém, é importante reconhecer em nós o que está influenciando negativamente nossas vidas.

Chegou a hora de treinar o que aprendemos aqui no curso e muito mais que isso, porque estamos ampliando nossa consciência, certo?

## Aula 2 - Exercício Intrapessoal

Falamos muito sobre como nossa mente é capaz de nos enganar e como é possível viver em ciclos bloqueados, porque tendemos vivenciar nossos traumas por causa do medo. Também reconhecemos como é desafiador entender essa dinâmica porque muito do que vivenciamos está no nosso inconsciente. Então vamos dar uma paradinha agora para esse importante exercício.

1) Escolha um hábito negativo, seu, reflita sobre ele, e escreva algumas características, no quadro abaixo - **Ferramenta de Perdas e Ganhos** - escreva nos locais indicados os elementos motivadores, aqueles que agem a seu favor na mudança de hábito e também os elementos sabotadores, aqueles que agem contra a mudança desse hábito. Escreva pelo menos três elementos em cada um deles. Lembrando que ganhos dão prazer ou vantagens de vários tipos.

<b>MOTIVADORES</b>	
<b>Prazer - GANHOS</b>	<b>Dor - PERDAS</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

<b>SABOTADORES</b>	
<b>Prazer - GANHOS</b>	<b>Dor - PERDAS</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

## Aula 2 - Exercício Interpessoal

1) Agora vamos trabalhar em duplas, escolha um colega e definam quem vai ser o terapeuta e quem vai ser o cliente na primeira e na segunda rodada. Ambos vão estar nos dois papéis. O terapeuta vai ajudar o cliente a aprofundar a percepção sobre o exercício intrapessoal.

O terapeuta vai ajudar o cliente a ampliar sua consciência utilizando as perguntas que estimulam o cliente a ser mais específico em cada um dos campos como, por exemplo: O que mais você diria sobre isso? Explique melhor esse ponto...Etc

O terapeuta também precisa estimular o PSA (pensar, sentir e agir) do cliente e para isso ele pode utilizar questionamentos que faça o cliente pensar mais sobre o que ele escreveu. Utilizando perguntas como: O que você pensa sobre isso? O que você sente a respeito disso? O que você faz (ou tem vontade de fazer) em relação a isso?

O terapeuta também irá pedir para seu cliente dar notas para cada item dos 4 campos que vão variar de 1 a 5 (1- muito fraco, 2- fraco, 3-médio, 4-forte, 5-muito forte).

O terapeuta ajuda o cliente a maximizar os itens que levaram à mudança do hábito e minimizar o oposto. E para isso ele pode usar perguntas como:

- O que você pode fazer para diminuir/aumentar as notas de cada item?
- Como pode fazer na prática?
- Quais mecanismos você pode criar para isso?
- Quais mudanças podem ser feitas imediatamente?
- Como elaborar um plano de ação com datas e atitudes para chegar ao objetivo?

**ATENÇÃO! MUDANÇA DE HÁBITO EXIGE O MÍNIMO DE 21 DIAS, PARA QUE SE OBTENHA SUCESSO.**

### Aula 2 - Exercício Sistêmico

Compartilhar o aprendizado é uma forma de aprender com os outros, quando temos a oportunidade de ouvir outros pontos de vista temos a chance de compreender melhor os mecanismos que utilizamos para acessar informações profundas antes escondidas. Neste sentido compartilhe com o grupo que perguntas que o terapeuta fez que tiveram maior importância para o seu processo? Que características do terapeuta e do atendimento dele favoreceram você?

**ATENÇÃO: TENHA CUIDADO PARA NÃO FAZER JULGAMENTOS SOBRE CERTO E ERRADO, OU FICAR FOCANDO NO QUE DEU ERRADO, PORQUE O QUE NÃO FUNCIONOU COM VOCÊ PODE SER EFICIENTE PARA OUTRA PESSOA. LEMBRE-SE SOMOS DIFERENTES.**

## AULA 3 – LEIS SISTêmICAS

Como falei antes, o módulo 1 é o ponto chave do curso, com ele você vai interagir com mais eficiência em seu aprendizado. Então, preste muita atenção nessa aula também, ela traz conceitos básicos que irei usar muito durante o curso.

### Amor e Ordem

Todo sistema tem leis para que possa se organizar e se inter-relacionar com os demais sistemas. O **Amor** e a **Ordem** são elementos fundamentais dentro da vida e representam uma polaridade.

O amor advém da função materna onde aprendemos a criar **vínculos**, construída pelo contato com quem nos gerou. Na fase em que estamos em contato com a mãe também aprendemos o **amor igual**, porque estabelecemos uma simbiose com a mãe. Essa conexão com a mãe também aprendemos o **amor perto**, amor passivo (aquele que só recebe) representado por: **Aqui é a vida**.

A ordem advém da função paterna onde aprendemos a ser **diferentes**, o pai é o primeiro elemento diferente da mãe e a nossa relação com ele nos dá condições de perceber que o amor existe entre os diferentes. Isso vai me ajudar a montar **relacionamentos** no mundo lá fora, com o diferente aprendo mais coisas, me dá condições de ampliar meu mundo. Diferentemente do igual que me conecta somente com a mesma coisa e assim, vivendo os diferentes relacionamentos, aprendo as **regras** que são fundamentais para ir para a vida, para evoluir e **ampliar os sistemas** e minha conexão com eles. Agindo assim, me sinto **seguro para a vida** e consigo seguir, caminhar e expandir.

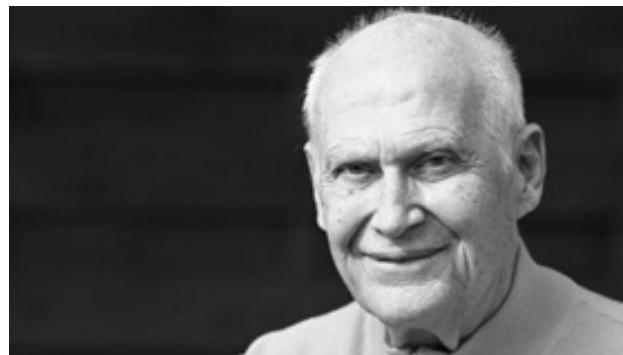
O **Amor com Ordem** me possibilita evoluir, porque me coloca na posição de estar aberto para a vida, e neste sentido consigo “saltar” harmoniosamente com a Onda da Vida! Deixo para trás o que não deu certo e salto para coisas novas, neste estado não tem julgamento, nada que me prende, não tem certo e errado, o que é certo hoje pode ser errado amanhã, simplesmente sigo fluindo.

Diferentemente do **amor em ordem, o amor sem ordem** que não tem fluidez, é um **caos**. “**Não tem** direcionamento, porque se prende em certezas – “**isso é o certo e pronto!**” - e agindo assim cria o movimento circular, parado sempre no mesmo ponto, **desconectado da Onda da Vida**.

**AMOR E ORDEM**

**AMOR OU ORDEM**

### Bert Hellinger



Esse pesquisador nos apresenta dois conceitos fundamentais para entender nossa relação com a vida. O primeiro diz: A “Mãe” – leva o filho para a morte! Pode parecer estranha essa afirmação. Mas eu quero que você aqui desvencilhe seu conceito de mãe e entenda que a palavra mãe representa para nós a função como definimos no tópico anterior. Neste sentido criamos uma simbiose que nos faz entender essa relação como o **amor do igual**, só conseguimos amar quem é igual a minha mãe, e isso gera a raiz dos **preconceitos** e também a **exclusão**, porque só sou capaz de amar o que é igual a minha mãe.

Já o segundo diz: “Mãe e Pai” – levam o filho para a vida. Aqui já é possível reconhecer o **amor do diferente** e assim, sigo amando aos demais como eles são, consigo **evoluir** nas minhas relações, sou capaz de olhar o outro como ele é e sou capaz de fazer a **inclusão**.

### 4 Leis Básicas dos Sistemas

Hellinger fala de três leis. Eu acrescento a quarta lei e logo justifico. Elas são: **lei do pertencimento, lei da hierarquia, lei do equilíbrio e a lei do tempo e do espaço**.

A **lei do pertencimento** nos informa que todos os elementos têm direito a pertencer ao Sistema. Essa premissa não admite a exclusão de qualquer elemento, todos têm direito a pertencer porque cada elemento exerce uma função no sistema. Eu devo aceitar todos sem julgamento, sempre incluindo. Um elemento excluído no sistema abre espaço para que, nas gerações posteriores, um novo elemento se identifique com o excluído. Assim se revela no sistema, atribuindo a ele as mesmas características, forma de ser e de agir. Porque cada elemento tem uma função no sistema, não se exclui a função.

A **lei da hierarquia** se baseia em dois princípios: O respeito aos antigos e a prioridade aos novos. Respeitar os antigos diz respeito à consciência sistêmica, trata-se de receber a sabedoria de vida que advém deles, porque assim temos acesso aos referenciais saudáveis de VIDA, e agindo assim direcionamos o **Fluxo de Amor** para os **sistemas**.

**novos** e para a vida. Recebo para que meus descendentes tenham um futuro melhor. Prioridades aos novos garante o futuro da família e eterniza o AMOR, uma garantia de que a VIDA flui.

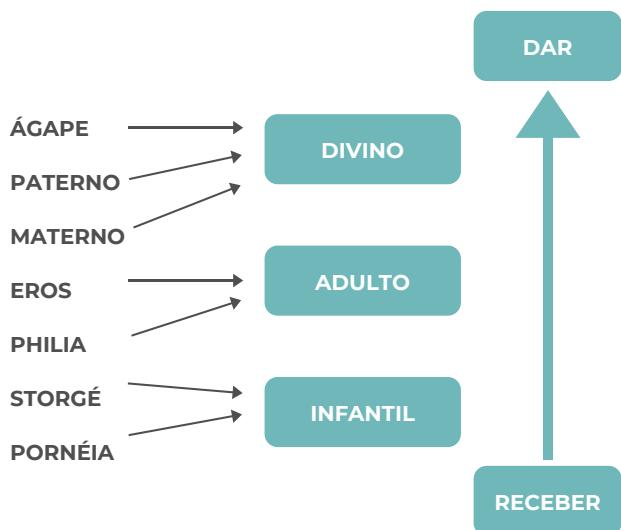
Importante destacar que quando atuo respeitando os antigos, tenho a representação do **Amor Dentro**, sou adulto e não preciso de alguém me acolhendo, eu os reconheço dentro de mim, isso basta. Quando atuo dando prioridade aos novos, vivo a representação do **Amor Perto**, sei que os mais novos precisam desse amor que eu tenho para dar incondicionalmente, até o momento certo para que eles possam ir para vida levando o Amor Dentro.

A lei do equilíbrio tem a ver com o conceito de dar e receber fundamental para a vida. E nesse contexto existem dois tipos: o **equilíbrio horizontal** que acontece entre adultos onde é possível estabelecer uma relação harmoniosa e equilibrada como numa pulsação e onde um não deve dar mais que o outro. E o **equilíbrio vertical** que acontece entre os grandes e os pequenos, um tem a função de ser maior e o outro a função de ser menor. É o que acontece entre pais e filhos, professor e aluno. Nesse contexto um dá sem receber na relação. Existe equilíbrio nesse sistema porque o pequeno vai se tornar grande e vai ter a oportunidade de passar para frente o que recebeu e assim dar continuidade às futuras gerações, dar continuidade à vida.

A **lei do tempo e espaço** tem a ver com aqui e agora. Quem é você hoje, com a idade que você tem. Você é Adulto ou Criança? Você deveria ser Adulto ou Criança? Em que fase desse Adulto você deveria estar? Isso vai mostrando o nível de consciência e de evolução da pessoa. Eu não posso ter um comportamento infantil se estou casado, tenho filhos e responsabilidades profissionais na vida. Nessa lei do tempo e espaço entram as fases de evolução do indivíduo, as fases mentais e emocionais, assim suas atitudes devem estar de acordo com a idade que ele tem. Viva na idade que você tem! Além disso, tenha consciência do presente, do passado e do futuro, essas 3 dimensões da vida orientam o fluxo da vida, para fluir e caminhar para a vida. O Adulto aprende com o passado, aplica no presente e aprimora para o futuro. A consciência dessa lei, do tempo e do espaço te leva a uma evolução contínua. No caso do Amor Dentro e do Amor Perto, que já abordamos, eu posso estar em qualquer lugar ou a qualquer tempo que o Amor estará dentro de mim. Isso é ser adulto e nesse caso do Amor estar Dentro, ele fica eterno, ele ultrapassa a dinâmica da morte física, propiciando uma conexão amorosa para sempre.

**As crianças carregam os emaranhamentos e os adultos são os que têm capacidade de solucionar os emaranhamentos. (Fernando Freitas)**

### Níveis de amor



Primeiro nível denomina-se **Amor Pornéia**, acontece quando somos bebezinho e só recebemos o amor, totalmente passivos. A mãe dá 100% e o bebê recebe. Lembro aqui que tem muitos adultos que vivem nesse nível de Amor, e é de onde vem a palavra Pornografia, quando eu sinto prazer recebendo do outro sem precisar dar nada em troca. O segundo nível é o **Amor Estorgé**, amor da família, onde entram o pai, irmãos e a criança comece a ter consciência que pertence a uma família, uma criança que tem tarefas para fazer e já está ativo no sistema, recebe amor, mas também precisa dar algo em troca. O terceiro nível é o **Amor Philia**, que é o amor das amizades, pessoas que eu amo como se fossem da família mas que são de fora da família. Neste nível a pessoa tem capacidade de compreender que começa a existir uma necessidade de dar e receber. O quarto nível é o **Amor Eros**, que tem haver com a sexualidade, ou seja, com a capacidade de se vincular profundamente com outra pessoa no mundo lá fora, que eu elejo como especial. Nesse nível existe o equilíbrio do dar e receber de 50% cada um. Faço isso para dar continuidade a "minha família". Esse amor já é um tipo de **amor adulto**. Outros dois níveis são o **Amor Materno e Paterno**, trata-se de um amor divino onde dou mais que recebo. Pai e mãe sempre dão mais que do que recebem. O **Amor Materno** é o amor da presença, me que ensino o filho a se amar, autoestima e a se cuidar. É o amor da presença.

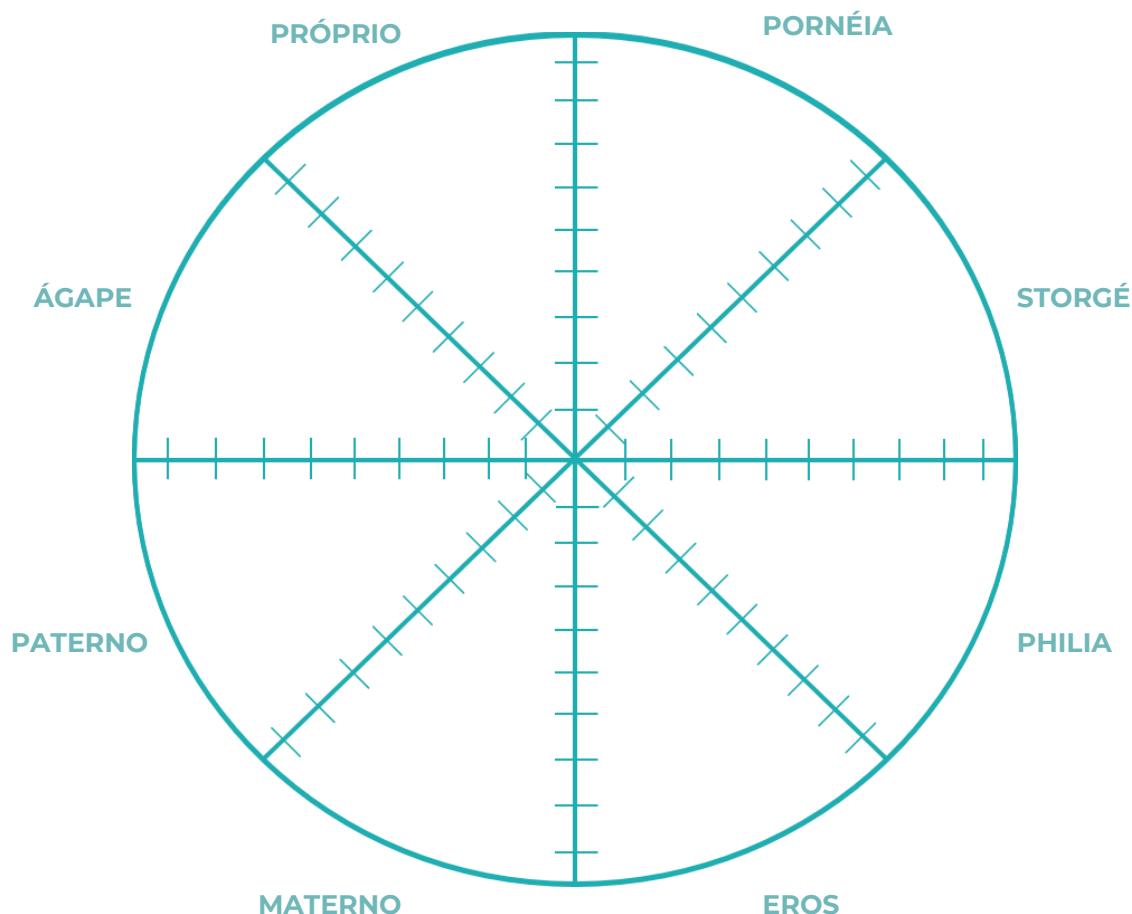
Já o **Amor Paterno** é o amor da distância, aquele que ensina o filho a se aventurar na vida, a acreditar em sua capacidade de vencer. Aqui eu chamo sua atenção para o fato do **Amor Paterno** ser mais divino que o **Amor Materno** nessa escala de dar e receber, pois é preciso mais amor para mandar o filho para vida do que para segurar o filho perto. Mas, não confunda, **Amor Paterno** com amor de pai, nem **Amor Materno** com amor de Mãe, pois aqui estou falando de uma função que é Pai e Mãe, não de dois seres humanos. No último nível, aquele mais elevado, mais divino, tem o **Amor Agapê**.

quando considero que todas as pessoas do mundo fazem parte da minha vida! Nesse nível de Amor, eu só dou sem esperar receber nada em troca.

Como você percebeu, o amor tem vários níveis que acontecem numa evolução. Se observarmos o nível de amor de uma pessoa é possível fazer um diagnóstico, entender se ela está atuando na vida de forma saudável ou doentia, é possível entender como anda a evolução das suas relações, e dos sistemas a que pertence. Também é possível observar o nível de consciência, identificar e avaliar em qual nível deveria estar e em qual nível a pessoa realmente se encontra. O que para um terapeuta é fundamental para definir um objetivo de tratamento e definir as etapas. Quando percebemos que uma pessoa travou em um nível de amor e não evoluiu, conseguimos ver onde está o trauma dessa pessoa.

### Aula 3 - Exercício Intrapessoal

1) Agora chegou a hora de você ampliar sua consciência, esse exercício vai te ajudar a compreender como você entendeu os tipos de amor e como eles têm se manifestado em você nesse momento de vida. Preencha a roda dando notas de 0 a 10, utilize as linhas para dar essa nota. Foque nos seus sentimentos e se permita fazer uma avaliação consciente.



### Aula 3 - Exercício Interpessoal

1) Agora vamos trabalhar em duplas, escolha um colega e definam quem vai ser o terapeuta e quem vai ser o cliente na primeira e na segunda rodada. Ambos vão estar nos dois papéis. O terapeuta vai ajudar o cliente a aprofundar a percepção sobre o exercício intrapessoal. Acho que agora você já reconhece a importância de compartilhar seus achados e dividir isso com seu colega.

O terapeuta ajuda o cliente ampliar a consciência sobre cada tipo de amor através das perguntas:

- Como você se sente, pensa e age em relação às suas anotações?
- Como você está agora depois de realizar essa tarefa?
- Que nota você deu para...?
- Como gostaria de estar depois que teve a oportunidade de se perceber?
- Que nota seria ideal para você neste quesito?

OBS: O terapeuta ainda pode usar a ferramenta de perdas e ganhos para cada tipo de amor. Essa tarefa pode ser executada depois.

### Aula 3 - Exercício Sistêmico

Compartilhar o aprendizado é uma forma de aprender, quando temos a oportunidade de falar articulamos melhor nossos pensamentos e temos a chance de compreender melhor os mecanismos que utilizamos para acessar informações profundas antes escondidas. Neste sentido compartilhe com o grupo suas dificuldades, fale de si mesmo e não dos outros.

**ATENÇÃO: TENHA CUIDADO PARA NÃO FAZER JULGAMENTOS SOBRE CERTO E ERRADO, OU FICAR FOCANDO NO QUE DEU ERRADO, PORQUE O QUE NÃO FUNCIONOU COM VOCÊ PODE SER EFICIENTE PARA OUTRA PESSOA. LEMBRE-SE SOMOS DIFERENTES.**

## AULA 4 - ANÁLISE E DIAGNÓSTICOS DAS FUNÇÕES FAMILIARES

### Família – Elementos e Limites

Quando analisamos os sistemas é importante reconhecer dois tipos de famílias. A **família de origem** de onde nós viemos, que será composta pelos nossos antepassados e irmãos e a **família nuclear** (tem autores que chamam de família atual) composta por você como um dos genitores, seu companheiro(a) e seus filhos. O reconhecimento desses papéis para qualquer indivíduo já é um passo para viver uma vida saudável.

Reconhecer seus antepassados, mesmo que você não os tenha conhecido, é fundamental para trazer a força que você precisa para levar sua vida adiante, de forma saudável é claro. Costumo usar a analogia das raízes, se minhas raízes são fortes e se conectam de forma saudável com os meus antepassados, essa conexão me favorece mais força para cuidar dos meus descendentes. Essas raízes me fornecem os princípios e valores que vão nortear minha missão com os demais que virão depois de mim.

Os Valores e missão devem me ajudar a levar meus filhos e a minha família para frente a fim de conquistarem uma forma de vida melhor do que eu tive. Esse é um compromisso que todos deveriam ter com seus descendentes.

Pare agora e pense: Dando uma nota de 0 a 10 que valores você daria para sua relação com sua mãe, pai, amigos, trabalho, filhos, projetos, cônjuge...etc.



### Família de origem

É o modelo que nós temos para praticamente exercer todas as funções que vamos ter na vida. E dependendo desse modelo você pode estar pronto ou não. Na família de origem aprendemos aquilo que é NORMAL, ou seja, que segue as normas da minha família, mas será que é SAUDÁVEL?

A **segurança da criança** na sua família diz respeito à forma como os pais cuidaram dela. Os pais,

deveriam dar para a criança, aquilo que ela precisa não o que os pais querem ou o que as crianças internas dos pais desejariam ter mas não tiveram. Isso vai refletir no seu pleno desenvolvimento e, quando adulto, ele poderá ir para a vida, sentindo que foi visto e respeitado como ele é.

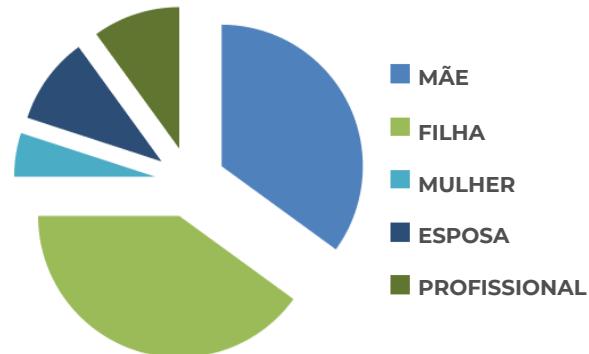
Quanto a **formação do adulto** é fundamental entender que os pais devem enxergar seus filhos adultos como pessoas capazes de exercer suas funções na vida, realizar e seguir adiante. Fazer do seu próprio jeito, de maneira criativa e com sucesso. Assim como os filhos adultos devem enxergar seus pais como pessoas que já cumpriram seu papel na sua vida, já exerceram a função de Pais, podendo agora exercer a função Homem e Mulher, que sempre esteve com eles. Eles são pessoas comuns, com defeitos e qualidades. Os filhos adultos devem seguir autorizados a levar para vida tudo de bom que receberam e deixar no passado, com os pais, aquilo que não serve. Nem tudo que serviu para os pais, necessariamente servirá para os filhos.

Pare um pouco agora e vamos fazer um exercício, olhando para a figura abaixo construa gráficos semelhantes. Antes de iniciar responda a seguinte questão: quais funções você exerce e quanto de energia você investe nas diferentes funções e no seu passado, presente e futuro?

### ENERGIA



### FUNÇÕES



**Quando olhamos para o passado nosso futuro está comprometido!**

93% das pessoas no mundo olham para o passado e não para o futuro e isso gera uma série de emaranhamentos e dificuldades de seguir para a vida porque está preso no passado.

### Qual o tamanho e posicionamento?

Gosto bastante desse exercício simples que transforma em imagem algo que falamos e que nem sempre é verdade. Trata-se de um bom exercício de diagnóstico. Desenhe seu passado, presente e futuro, escolha o tamanho e verifique o posicionamento. Vamos ver como está o seu?

**PASSADO**

**PRESENTE**

**FUTURO**

### Fluxo de energia - Amor

A palavra energia tem diferentes denominações dependendo do contexto. No caso específico a energia que estamos nos referindo aqui seria a vida manifestada por meio do amor. No contexto da evolução da vida o destino da família de origem é perder a importância, o indivíduo vai aos poucos dando distância da família de origem - FO e vai caminhando para a família atual - FA a qual vai ganhando mais importância e presença. Esse seria o fluxo natural da vida que obedece a lei da hierarquia.

*Mãe e Pai tem poder, mas esse poder tem que ser exercido a favor dos mais jovens!*

A função Pai e Mãe deve ser passada para o filho quando ele fica adulto (18 anos), nessa fase ele vai para vida sendo Pai e Mãe dele mesmo. Aprende a cuidar da sua própria criança. Depois com o fluir natural da vida, ele estará pronto para ser pai ou mãe de seus filhos

Para ser adulto o indivíduo precisa ter o amor dos pais dentro, internalizado, seccionar da família de origem, ou seja, cortar o vínculo com Pai e Mãe, ter sexualidade para se vincular a uma pessoa de fora da família, e criar uma família, gerando novos descendentes. Com tudo isso, ele também deve ter autonomia financeira, assim poderá exercer plenamente suas funções de Pai ou Mãe e ir para vida.

### Evolução das Famílias

Para avaliar a evolução das famílias o processo é simples, lembrando que também essa análise será efetuada dentro do campo no contexto do posicionamento, o que ajuda no seu diagnóstico como terapeuta. Começa pelos filhos que se posicionam olhando para os pais, nessa fase os filhos olham para os pais para ver como eles olham para vida, como eles se relacionam. A mulher aprende como a Mãe a ser Mulher e o Homem

aprende com o Pai a ser Homem. Depois eles crescem e ficam adultos, viram de costas para os pais e olham para vida, onde entram em contato com pessoas de fora da família e elegem uma pessoa para namorar. Aqui um olha para o outro, se conhecem e depois de se elegerem, vão para a fase do casamento. Aqui é hora de parar de olhar um para o outro e olham em direção à vida e seus objetivos, na direção da Vida. Logo em seguida quando se tornam pais e depois avós, bisavós e assim por diante, eles se sentirão conectados com toda a Família, que irá eternizar nos descendentes tudo de bom da família. Neste contexto se você é capaz de analisar o indivíduo e sua evolução, vai ter material para fazer uma análise e observar se alguma coisa parou esse processo evolutivo.

### Hierarquia da Família

Já falei que existem dois tipos de família: a de origem e a atual. A família mais importante tem que ser a família atual. Para fazer esse diagnóstico existe o teste do barquinho. Imagine um barco e você está no meio do barco, com uma boia na mão. O barco desce o rio e num determinado momento, de um lado seu pai (ou mãe) está morrendo afogado, do outro sua mulher (ou marido) está morrendo afogado. Para quem você joga a boia?

*Curiosidade, aqui no Brasil, a maioria joga para a mãe! Mas neste caso se você salva sua mãe o que você vai falar para seus filhos? Que para salvar a sua Mãe você deixou morrer o Pai deles? A essa altura da vida, quem precisa de Pai e Mãe? E seu Pai (Mãe), aceitaria essa boia? Essa encenação serve para analisar a energia na família. Lembrando que como adulto a prioridade da família é sempre os mais novos.*

*“A civilização vai começar no dia em que a preocupação com o bem estar do recém-nascido prevalecer sobre todas as outras coisas.”*  
Wilhelm Reich



### Profissional Saudável

Falar sobre o perfil do profissional saudável é muito importante aqui neste curso, visto que a tarefa de um terapeuta é trazer esse entendimento a todos que o procuram. Neste sentido qual o perfil de um profissional saudável? Seria um adulto que dá energia para a Vida, faz por prazer e com isso tem reconhecimento que é um bom profissional, e assim, faz de tudo para ser sempre melhor. Ele é capaz de receber dinheiro proporcional a energia

que ele coloca no seu trabalho, que no fundo tem a ver com o amor à Vida. Ele tem uma remuneração justa. Ele também tem autonomia para exercer seus conhecimentos, autoconfiança e zelo? Aqui o profissional tem prazer em pagar suas próprias contas.

### Profissional Doentio

Espera sempre receber Energia, é um agente passivo, trabalha para receber. Trabalhar tem a ver com desprazer e com sofrimento. O dinheiro para ele é o objetivo do trabalho, se considera um "mendigo" profissional. Tem dependência financeira, nunca consegue o suficiente e está preso no trabalho que nunca dá prazer, assim quando morre a fonte do dinheiro, no caso uma demissão por exemplo, a pessoa não sabe o que fazer, porque nunca teve um planejamento de futuro. Muitas vezes acredita que os outros têm obrigação de ajudá-lo. Tem dificuldade de se conectar com a realidade da vida e tem características infantis. Aqui o profissional adora quando alguém paga as contas para ele. Mesmo que seja um almoço.

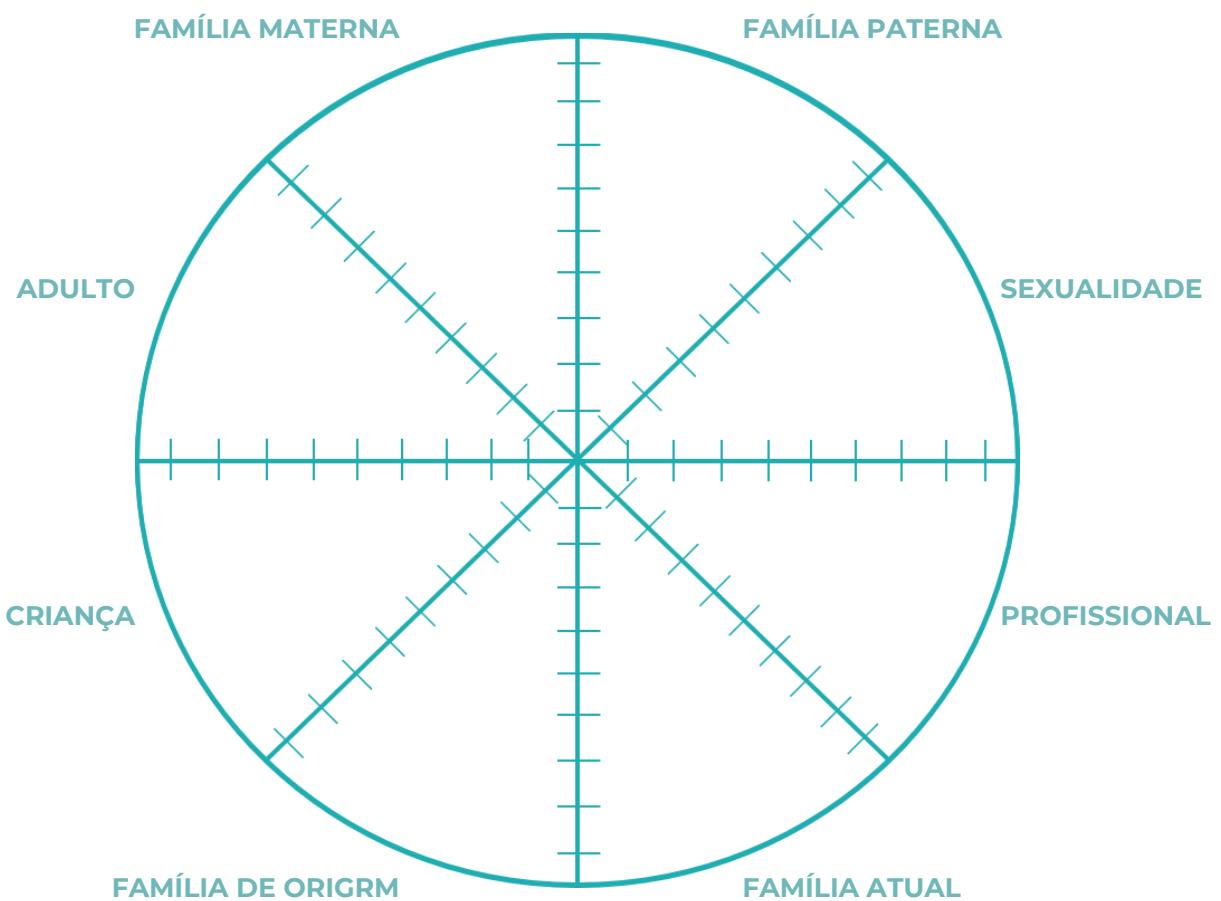
#### EXISTE VIDA ALÉM DE PAIS E FILHOS

Um posicionamento importante para todos é que "**Existe vida além de pais e dos filhos**". Eu gosto de falar que existe um "grude" com a família de origem, e uma dificuldade de seguir em frente, tomar as rédeas da própria vida, aqui no Brasil se vê muito esse tipo de comportamento. Você tem vida além de seus pais? Você consegue avançar? É capaz de sentir amor adulto pelos seus pais e consegue sentir eles dentro de você? Ou precisa estar perto?

**Boas reflexões, não acha?**

**Aula 4 - Exercício Intrapessoal**

1) Mais um momento de reflexão. Hora de você ampliar sua consciência, esse exercício vai te ajudar a compreender como você se sente, como se vê dentro do seu círculo familiar, família de origem e família atual, etc. A dinâmica é a seguinte preencha a roda dando notas de 0 a 10, utilize as linhas para dar essa nota. Foque nos seus sentimentos e se permita fazer uma avaliação consciente. Lembre-se que esta é uma excelente oportunidade para começar a enxergar onde está seu fluxo de Vida, então minha recomendação é que você se entregue para o processo terapêutico do exercício.



#### Aula 4 - Exercício Interpessoal

1) Agora vamos trabalhar em duplas, escolha um colega e definam quem vai ser o terapeuta e quem vai ser o cliente na primeira e na segunda rodada. Ambos vão estar nos dois papéis. O terapeuta vai ajudar o cliente a aprofundar a percepção sobre o exercício intrapessoal. Acho que agora você já reconhece a importância de compartilhar seus achados, explore o assunto com seu colega. O terapeuta ajuda o cliente a ampliar a consciência usando perguntas sobre seu pensar, sentir e agir.

- Após fazer esse exercício como você está?
- Que notas você deu para cada elemento?
- Como gostaria de estar? Ficou surpreso com algum resultado?
- Que nota seria ideal para você?
- Acha que poderia mudar?
- Você quer mudar?

#### Aula 4 - Exercício Sistêmico

Compartilhar o aprendizado é uma forma de aprender, quando temos a oportunidade de falar articulamos melhor nossos pensamentos e temos a chance de compreender melhor os mecanismos que utilizamos para acessar informações profundas antes escondidas. Neste sentido compartilhe com o grupo suas dificuldades, fale de si mesmo e não dos outros agora.

**ATENÇÃO: TENHA CUIDADO PARA NÃO FAZER JULGAMENTOS SOBRE CERTO E ERRADO, OU FICAR FOCANDO NO QUE DEU ERRADO, PORQUE O QUE NÃO FUNCIONOU COM VOCÊ PODE SER EFICIENTE PARA OUTRA PESSOA. LEMBRE-SE SOMOS DIFERENTES.**

## AULA 5 – TÉCNICAS ESSENCIAIS PARA O TRABALHO INDIVIDUAL

### Utilização

As constelações podem ser realizadas todas as vezes que vamos analisar os sistemas. Definindo sistemas como sendo relações sociais que desempenham um tipo de organização como família, organizações empresariais, coaching, consultorias, escolas, direito e outros sistemas. Ela nos permite olhar além da superfície e encontrar a raiz dos problemas que impedem o fluxo natural da energia no sistema.

### Informações Básicas

Um constelador trabalha com algumas informações básicas que são observadas dentro de um campo Morfogenético, como posicionamento, distância, direcionamento, observação de como os elementos se relacionam, etc. Ele ainda interpreta utilizando os conceitos das quatro leis sistêmicas, se o fluxo de Amor e de Vida estão saudáveis ou doentios. Nesse processo é possível fazer uma hipótese diagnóstica, identificar a origem do problema e propor o tratamento. Como disse em aula, o desafio de um constelador é treinar suas percepções neste sentido. Aconselho você a treinar e aplicar a técnica (fazer a constelação) sempre que possível, sem medo, você precisa treinar. Se você conseguir ampliar um degrau a percepção do outro, em relação à suas dinâmicas doentes, já estará ajudando e muito.

### Material de Trabalho

Basicamente o material de trabalho do constelador compreende dois tipos de representantes: O **subjetivo** que seriam os representantes de elementos não humanos, como empresas, produtos, doença, vida e morte etc. E as **pessoas** com diferenciação de sexo (homem e mulher) e de idade (adulto ou criança). Estes elementos vão revelar a força e a energia que traz a informação. Em alguns casos também é possível utilizar objetos como almofadas para representar um aborto ou uma morte.



Como material de trabalho também podemos utilizar objetos para os representantes, aqui como mencionei no vídeo, o IBRACS tem um material de trabalho muito bom (kit de bonecos) bem específico elaborado para este fim. Oferecemos também um curso específico sobre constelação com bonecos utilizando o nosso material para as pessoas que queiram aprofundar-se ainda mais na técnica.

Na aula 5 parte 2 deste módulo eu apresento numa aula prática, alguns materiais e técnicas que podem ser utilizados para dar mais clareza para você. Lá apresento a constelação com bonecos e que pode até ser realizada com post it. Ela é muito ilustrativa não deixe de anotar suas percepções.

### Objetivos da Constelação

A Constelação é um processo terapêutico que se vale das informações dadas pelo cliente e também da leitura do campo Morfogenético. Entretanto, é fundamental para qualquer terapeuta ter claro quais os objetivos de uma Constelação, porque é importante depois explicar para o cliente o que ele deve fazer com as informações que serão reveladas. Mesmo que o recomendado é que não se foque muito no resultado da constelação depois de realizada. Devemos deixar o campo agir e crer que a ordem será instalada. O que quero dizer é que frases como "sua alma já viu", sem acolher as dúvidas do constelado podem atrapalhar o aproveitamento do cliente. Com certeza se a constelação tocou a "alma do cliente", a constelação terá grandes resultados.

Nos objetivos da constelação destacam-se seis pontos fundamentais:

- Fazer do cliente um **observador de si mesmo**, deixando que os representantes sigam seus movimentos, e isso irá revelar com quem cada representante se conecta no campo,
- Com esse cenário apresentar **um ponto de vista diferente** para o cliente. Nessa etapa, muitas coisas podem fazer sentido e a percepção do cliente pode começar a revelar a origem do problema.
- O terapeuta é capaz de captar as informações e ajudar o cliente **a tomar consciência da realidade**. Perguntas como: Isso faz sentido para você?
- A constelação também promove a **ampliação do nível de consciência do cliente**, uma situação que se apresenta na constelação pode ter um significado no início, mas depois de ampliada a consciência, pode revelar muita coisa.
- E fazendo isso favorece a **mudança do Campo Morfogenético**, e como eu disse antes, possibilita a

criação de novas sinapses, novos caminhos.

- Finalmente, a constelação bem conduzida, promove a **melhora o fluxo de energia** no indivíduo, principalmente nas relações que ele estabelece nos sistemas a que pertence.

*Um bom constelador precisa ter um elevado nível de consciência, porque ele só consegue levar seu cliente até onde ele conseguiu ir.*

### Como Montar a Constelação

Em primeiro lugar é preciso dar foco na queixa principal do cliente, o terapeuta deve deixar que o cliente relate a questão para ajudá-lo a definir uma queixa que tenha força. Muitas vezes o cliente tem várias queixas e o constelador precisa sentir qual delas toca mais a alma do cliente. Para isso é preciso que o constelador esteja atento às reações do cliente durante esse processo. O terapeuta então vai identificar os elementos do sistema que estão envolvidos e também observar as probabilidades dos sistemas e os subsistemas que podem ser investigados. Lembrando que todos os problemas que o cliente relatar, vão conduzir para a mesma **Raiz** do problema, que são diferentes portas ou possibilidades para a investigação.

Esse cenário já orienta o terapeuta a tomada de decisão de como começar a investigação, ele então escolhe os elementos que vão participar, sempre levando em consideração a regra: menos é mais. O que significa que quanto menor a quantidade de representantes no campo, melhor a possibilidade de observação. Feito isso é hora de observar o posicionamento e a função dos representantes no campo.

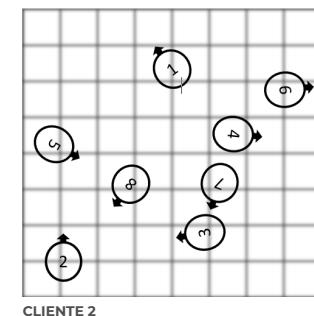
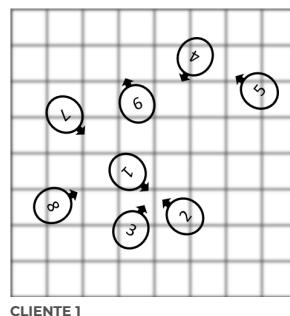
*A força do cliente é que movimenta a constelação.*

### Avaliação e Acompanhamento

Para efeitos didáticos podemos utilizar, no caso de constelações individuais com bonecos, alguns recursos, como fotos, campos com linhas e colunas, como esses que demonstro aqui na apostila. Para o terapeuta, sugiro também um trabalho de supervisão e acompanhamento onde exista registros da Constelação inicial e da posterior, para que se possa fazer uma avaliação das mudanças. Eu sugiro também um plano de ação para um possível tratamento e a orientação de outras constelações posteriores.


### Exemplos de Registros: 2 Clientes com Câncer

- 1.Cliente
- 2.Doença
- 3.Mãe
- 4.Pai
- 5.Criança
- 6.Cônjuge
- 7.Vida
- 8.Morte



### Aula 5 - Exercício Intrapessoal

Acima você tem a representação de duas constelações de paciente com câncer, vamos utilizá-las para fazer uma análise utilizando o que você já aprendeu até agora. As perguntas abaixo vão orientar você.

- O que te chama atenção?
- Como você enxerga o cliente e as relações que estabelece com os outros elementos, como a Família de Origem e a Família Atual?
- Que perguntas você como terapeuta faria ao Cliente e que ajudaram você ter maior clareza da situação?
- Na sua opinião qual deles tem maior possibilidade de morrer? Por que?

### Aula 5 - Exercício Interpessoal

Esta tarefa deve ser realizada em dupla e você agora vai compartilhar com seu colega as suas observações tente justificar usando os conhecimentos estudados até agora.

- Quais são as semelhanças e as diferenças na análise feita por ambos?
- Qual o plano de ação para o tratamento?
- Mudou algo na sua análise ao compartilhar e ver a forma do outro interpretar o caso?
- Escreva na sua análise outras percepções, que acrescentou após compartilhar com o colega.

### Aula 5 - Exercício Sistêmico

Compartilhe com o grupo suas percepções sobre o caso.

- O que tem em comum?
- O que é muito diferente?
- Surgiram outras análises interessantes e possíveis para a compreensão do caso?

## AULA 6 – TÉCNICAS ESSENCIAIS PARA O TRABALHO EM GRUPO

Na aula anterior mais especificamente na aula 5 parte II eu mostrei para você técnicas de trabalho com bonecos e outros materiais, demonstrei basicamente constelações individuais e montei alguns campos de possibilidades para exemplificar que o que vale é a capacidade de leitura, interpretação e interação do terapeuta com seu cliente, além é claro de uma boa dose de conhecimento. Nesta aula vou descrever como trabalhar num campo, onde outras pessoas atuam como representantes.

### Características

O trabalho em grupo apresenta características específicas, mas em essência é similar ao atendimento individual, você como terapeuta precisa ter consciência disso. O que tem que ter cuidado nesse tipo de trabalho é com a energia do grupo, porque os representantes serão pessoas e elas darão o contorno do Campo. O constelador não pode perder o controle do grupo e no caso do grupo apresentar resistência, ele precisa respirar fundo e serenamente retomar o controle. Esse é um importante treinamento para o terapeuta e pode ser feito nas Lapiadas comigo.

No trabalho individual a energia do cliente movimenta a constelação. Eu costumo dizer que o cliente é a "estação" e o terapeuta vai ajudar a ampliar a consciência do cliente, conduzindo, deixando mais claro, ele trabalha com a "nitidez" fazendo com que os ruídos sejam minimizados. No trabalho em grupo o processo se potencializa, porque temos a ajuda das diferentes percepções. É como se o constelador fosse responsável por acertar a estação certa, sem interferências e o representante, aquele que dá o "volume" assim, fica mais claro para o cliente ver o que está acontecendo. Se o representante começar a exagerar no "volume", é só o constelador ir até ele e dizer para diminuir o "volume" da representação. Tipo dizer para ele demonstrar 10% do que está sentindo, pois já deu para entender a dinâmica. Do contrário o constelador pode perder o controle da constelação.

### O Campo

As informações aparecem no Campo Morfogenético e durante a constelação as energias vão se manifestar, então o terapeuta precisa fazer as leituras e se comunicar com o cliente. Quando faz isso a energia no campo se modifica. É como se o cliente emitisse a onda e jogasse para o campo, e assim acontece o colapso da onda, a mudança de consciência. Mas aqui tem um detalhe importante, esse fenômeno só acontece quando o cliente usa a consciência para se comunicar e não a razão, a mente. Para o terapeuta é o sinal quando o cliente atua com a consciência, porque o fluxo no campo

se manifesta por meio dos representantes, que captam e expressam. Então, o constelador precisa enxergar como um espelho, o que o cliente acessa e como os representantes manifestam os fenômenos do campo.

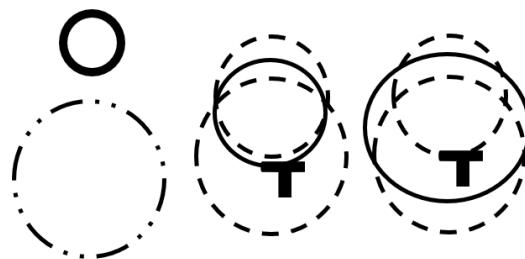
*Os representantes captam e manifestam a energia, que o nível de consciência do cliente acessa e joga no campo.*

### Qual parte do Cliente fala e posiciona os representantes e qual parte do cliente se conecta com a Constelação?

Já falamos sobre a desconexão mente/corpo certo? Isso acontece porque a mente quer se afastar do trauma, ela está desconectada e o cliente não consegue definir muito bem o que ele fala ou sente. Então, de início ele posiciona, na visão dele, os representantes no campo. No desenrolar do processo da constelação, a consciência vai sendo ampliada e toma conhecimento do problema, assim ele integra e se conecta trazendo a clareza para o cliente que, como adulto toma ciência do trauma e parte para a solução.

*A parte que fala é a mente desconectada, a que se conecta com a constelação é a consciência ampliada e integrada, que está no sentir e não no pensar, está no coração.*

Observe o esquema ilustrativo.



### Leitura Inicial – Posicionamento do Cliente

Didaticamente vou dividir o processo da constelação em fase. A primeira é a leitura inicial que seria a fase da fala do cliente. Fase de investigação. Ele expressa e nesta fase geralmente usa o hemisfério esquerdo do cérebro, ou seja, o do pensar. Então, ao se expressar por palavras ele dá a sua visão. Depois ele vai para a fase do posicionamento, onde é convidado a posicionar os representantes no campo, nesse ponto ele usa o hemisfério direito, do sentir, que é inconsciente. Aqui é fácil perceber que a montagem/posicionamento dos representantes no campo não se parece com o que ele falou/contou. Nesta fase o terapeuta já consegue observar os elementos do inconsciente que o cliente não falou, mas que posicionou no campo, já dá para fazer um diagnóstico. Observar a energia que ele coloca na escolha dos representantes, quem ele escolhe primeiro, qual elementos ele sente mais dificuldade

ou facilidade para colocar, qual ele sorriu ou fez careta quando o constelador pede para ele colocar. Estas duas fases nos possibilita identificar as **cegueiras emocionais** e as **informações inconscientes que o campo revela**.

O ponto forte nesse processo é reconhecer que as duas fases iniciais mostram como o cliente vê o problema, mas o sistema mostra como é, porque é a Alma que movimenta a energia, melhor dizendo é a força da alma do cliente que movimenta os sistemas e seus elementos.

### Leitura Dinâmica

Depois da leitura inicial o terapeuta vai fazer a **leitura dinâmica** e aí é possível identificar que o sistema está "vivo" dinâmico. Os elementos começam a sentir coisas e o terapeuta observa as características do sistema e as reações do Cliente, ao que está acontecendo. Neste ponto também é possível analisar se as leis sistêmicas estão sendo obedecidas, para identificar o que é saudável e o que é doentio. Atenção, o constelador não pode esquecer o cliente no meio da constelação e se conectar apenas com os representantes e com a constelação, ele precisa constantemente olhar para o cliente, para ver as reações dele durante o processo.

Outra observação importante é que os representantes muitas vezes esperam o comando do constelador, para iniciar os movimentos, ou seja, o constelador é o maestro da orquestra.

Também será possível observar mudanças no nível de consciência diante das informações que vão chegando e, o terapeuta, com escuta ativa, trabalha na interpretação do sistema frente às informações que o campo trás.

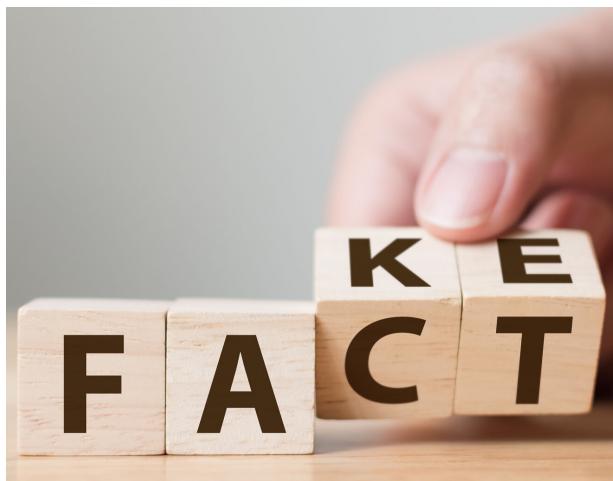
O sistema se comunica porque ele é "vivo". O terapeuta conversa com o cliente, faz perguntas para ampliar a capacidade de percepção e consciência do cliente, a qual vai se manifestar no campo.

O terapeuta também pode mudar o sistema: incluir, retirar, mudar os representantes do lugar para mostrar para o cliente o que seria melhor, e assim ajudá-lo a perceber o que está sendo saudável e doentio. Pode se utilizar de subsistemas, pode mandar alguns elementos se sentar e depois resgatá-los, na medida da necessidade ou mesmo na fase de solução.

*O bom constelador está o tempo todo percebendo na alma o que o sistema está dizendo.*

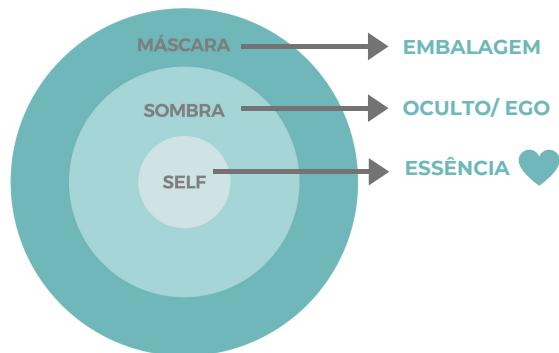
Dentro da leitura dinâmica e na interação com os representantes, o terapeuta deve levar em consideração os movimentos, a expressão facial e corporal, as sensações corporais, os sentimentos, as emoções, o posicionamento, a distância e o direcionamento (para onde está olhando).

*Atenção: tome cuidado com o representante, observe se ele está desconectado e se assim for, cuidadosamente chame a atenção ou simplesmente troque de representante.*



O indivíduo, tanto o cliente como o representante dele, algumas vezes, tem uma fala que não é real, cabe ao terapeuta identificar e enxergar o que está por trás daquela informação. O terapeuta deve aprender a ler nas entrelinhas.

Dentro do trabalho de um constelador, é comum encontrar situações em que confrontamos o EGO das pessoas. Sendo assim é fundamental conhecer os conceitos de máscara, sombra e self, proposto por Carl Jung, que didaticamente mostro no esquema ilustrativo a abaixo.



**Máscara** é tudo que aprendi com minha mãe que agrada ela e assim aprendo o que agrada o outro. **Sombra** é aquela parte que eu desejava dizer ou manifestar para a mãe, que ela desaprova e então para ser amado eu esconde, e assim reproduzo isso escondendo do outro o que pode não agradar e **Self** é a minha essência, o meu verdadeiro ser, que preciso proteger para não ser destruído pelo mundo.

Quando o cliente senta na cadeira para constelar, a primeira coisa que ele mostra é sua máscara. É como ele aprendeu a se comunicar. Se o terapeuta conhece isso, ele consegue identificar as sombras porque o que tem nas sombras é o oposto do que a máscara apresenta. É na sombra que estão os traumas infantis, aquilo que eu precisei esconder da minha mãe para ser amado. Resumindo: no início da constelação o que aparece são as máscaras, depois aos poucos são revelados as sombras, mas o objetivo é chegar no self porque é a essência, é o coração. A constelação funciona quando toca na essência do cliente. Transitar pela Sombra do cliente não é função fácil pois vai doer, vai tocar a ferida e ele vai se emocionar. Nesse caso o constelador não deve sentir " pena" do cliente, mas respeitar e acreditar que o processo é doloroso, mas que no final ele se sentirá aliviado. Aquilo que não podia falar para mãe ele pode falar na constelação e isso é libertador. Outra possibilidade é o cliente ficar na resistência e se manter na máscara. aí cabe ao constelador utilizar as ferramentas de trabalho, que a constelação oferece, para vencer essa resistência.

A cada constelação tem que haver a morte do **EGO** (máscaras e sombras). Tem que abrir um caminho para que o coração se comunique com o mundo de fora de forma mais saudável.

"Quando o homem comprehende a sua realidade, pode levantar hipóteses sobre o desafio dessa realidade e procurar soluções. Assim, pode transformá-la e o seu trabalho pode criar um mundo próprio, seu eu e as suas circunstâncias."

Paulo Freire

## Realidade?

Aqui abro espaço para descrever as noções de realidade que acontecem no processo da constelação. De início, como já disse, o cliente atua com suas máscaras então não acredite no que ele fala, seu nível de consciência ainda é pequeno em relação à questão. À medida que você faz suas leituras e as apresenta, fique certo de que haverá contestações, atuações, desqualificação que são reações típicas frente ao novo. Entretanto, aos poucos haverá a integração da Alma com a mente o que possibilitará a ampliação da consciência e, no final do processo, o cliente, enfim, "cai na real". Ele precisa sentir que ali as sombras podem se

revelar e ele será acolhido mesmo assim, por isso nesse processo não pode haver julgamento.

## Problemas e Soluções.

O Cliente sempre chega até você com vários problemas que denomino de secundários, terciários, etc. Ele os manifesta para não olhar para o problema principal, o primário, porque geralmente foi gerado a partir de um trauma e "dói" muito olhar para ele. Com a ampliação da Consciência, as soluções aparecem.

*Para trabalhar o problema principal é importante saber as fases da constelação. Destaco basicamente quatro fases:*

1. *Investigação Diagnóstica - Descobrir o problema primário que se relaciona com o lado doente do sistema.*
2. *Pesquisa da Dinâmica Sistêmica - Buscar as origens onde ocorreram as "quebras" nas leis sistêmicas (geralmente estão lá na fase infantil e/ou na família de origem).*
3. *Identificação do Problema Sistêmico - Aprofundar a pesquisa em busca de traumas mais profundos.*
4. *Solução Sistêmica - Encontrar a solução saudável dentro dos limites das leis, chamando o cliente para o lado adulto, que deverá ser o responsável por assumir o controle da vida dele e tirar a sua criança interna do trauma.*

Se você se interessar por aprender as frases poderosas do Fernando Freitas, nossa equipe elaborou um maravilhoso trabalho criando as "Cartas Sistêmicas" e as "Cartas Sistêmicas Avançadas".

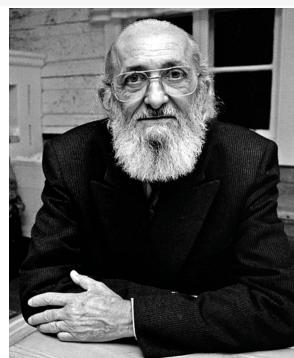
## O que mostra a realidade?

Um dado relevante que eu acrescento para você que será um terapeuta, é fazer um trabalho de diagnóstico que lhe ofereça segurança e neste sentido é muito importante enxergar a realidade. Aqui aponto algumas abordagens.

O Corpo conta para você algo que o cliente está vivenciado, conforme a sua forma e as expressões faciais e corporais, cada gesto, cada posicionamento nos informa algo. Mais adiante neste curso teremos um tópico inteiro e se você quiser depois, pode fazer um curso específico para se aprofundar no tema (Corpo Com Ciência - A Fonte) aqui no IBRACS .

Outra forma de ver "a realidade" é analisar as doenças, elas revelam o trauma que a pessoa está envolvida. Seria outra forma do corpo falar, e é importante conhecermos também. Para isso o IBRACS oferece um outro curso, pois é bastante extenso o tema de doenças, onde aprofundo essa abordagem (Psicossomática - a Linguagem das Doenças).

O sistema também traz a realidade. E aqui tem uma frase que resume muito bem o que falamos



até agora: "**todas as verdades são ressonantes**". O corpo, as doenças e o sistema falam sempre a mesma coisa. Essa premissa vai ajudar bastante você em seu trabalho. Se o cliente fala uma coisa e o campo mostra outra, acredite, o cliente está mentindo. Quando ele se abre para a constelação, todas as verdades aparecem em ressonância com o campo.

*"Sua visão se tornará clara somente quando você olhar para dentro do seu coração.*

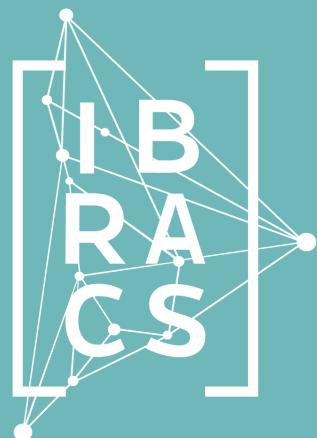
*Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, acorda."*

*Carl Jung*

Chegamos ao fim do primeiro módulo e creio que você já tenha percebido que a quantidade de informação trabalhada foi extensa, o que para mim representa o meu cuidado para com sua aprendizagem, isso porque meu propósito nesse curso é oferecer condições de você exercer plenamente a função de terapeuta constelador, além de fazer uma importante evolução pessoal. Lembre-se que você só consegue levar o outro até o nível que você já foi. Com esta apostila em mãos sugiro que reveja o conteúdo e exerçite muito mais, além de procurar outras fontes de informações e aulas extras, artigos que sempre disponibilizo para meus alunos no meu site e nas redes sociais. Participe das Lives comigo e durante o seu processo pessoal, continue fazendo os cursos complementares. Lembre-se agora você faz parte do IBRACS e ser um estudante nosso é sinônimo de uma formação de qualidade.



**FERNANDO  
FREITAS**  
CONSCIÊNCIA SISTÉMICA



*É PROIBIDA REPRODUÇÃO DESTE CONTEÚDO SEM  
AUTORIZAÇÃO PRÉVIA*

Av. Áurea App. Braguetto Machado, 650 – City Ribeirão  
Ribeirão Preto - SP  
(16) 3635.9663 | 98117.1841  
[www.fernandofreitascs.com.br](http://www.fernandofreitascs.com.br)  
[www.ibracs.com.br](http://www.ibracs.com.br)