

---

# **CONSCIÊNCIA SISTÊMICA**

## **MÓDULO 3**



**FERNANDO  
FREITAS**  
CONSCIÊNCIA SISTêmICA

**iASC**  
INTERNATIONAL ACADEMY  
OF SYSTEMIC CONSCIOUSNESS

**iBRACS**  
INSTITUTO BRASILEIRO DE  
CONSCIÊNCIA SISTêmICA

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  
Supervisão editorial: Flavia Frederico  
Revisão ortográfica: Carla Queiroz  
Projeto Gráfico: Ingrid Karyj  
Diagramação: Murilo Semeghini

Nome do 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  
Tel: (16) 36359663, (16) 981171841

## SUMÁRIO

CARTA AO ALUNO	<b>4</b>
INTRODUÇÃO	<b>5</b>
AULA 1 – REFERENCIAIS PESSOAIS, FAMILIARES E SISTêmICOS	<b>6</b>
AULA 1 – EXERCÍCIOS	<b>12</b>
AULA 2 - PROJETOS – PASSADO, PRESENTE E FUTURO	<b>15</b>
AULA 2 - EXERCÍCIOS	<b>22</b>
AULA 3 – DETERMINANTES PARA O SUCESSO E PARA O FRACASSO	<b>24</b>
AULA 3 – EXERCÍCIOS	<b>29</b>
AULA 4 - IDENTIFICAÇÃO DE OBSTÁCULOS CONSCIENTE E INCONSCIENTE	<b>36</b>
AULA 4 - EXERCÍCIOS	<b>43</b>
AULA 5 - MOTIVAÇÃO PARA VOLTAR E SAIR DA PRISÃO	<b>45</b>
AULA 5 - EXERCÍCIOS	<b>52</b>
AULA 6 - NÍVEIS DE EVOLUÇÃO: CICLOS FIM/TRANSIÇÃO/NOVO	<b>53</b>

## CARTA AO ALUNO

### Carta ao Aluno

Olá! Seja muito bem-vindo (a) ao curso Consciência Sistêmica Presencial. Agora, você é um de nossos (as) alunos (as) e eu quero parabenizá-lo (a) 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 e, como sempre gosto de falar, ampliando a consciência.

Esse curso integra uma série de encontros, que visam formar terapeutas e 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 a psicanálise, a análise transacional, a constelação familiar e outras teorias sistêmicas, observo que existem fatores subconscientes que imprimem comportamentos que geram doenças, desequilíbrios financeiros, relacionamentos obsessivos e conturbados, solidão, entre outras coisas.

Resolvi contar tudo nesse curso, que integra não só os conhecimentos específicos das constelações familiares, como outros complementares, que irão auxiliar de maneira eficiente na formação de um exemplar terapeuta integrativo.

O curso foi elaborado utilizando uma metodologia bem acessível, para auxiliá-lo (a) a aprender definitivamente e também trabalhar suas questões internas. Tomei muito cuidado ao 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 lhe oferecer uma experiência de aprendizagem única.

Essa formação possui 08 módulos, que serão desenvolvidos em 8 encontros. Cada módulo possui 6 aulas em vídeo, totalizando 48 aulas. Cada turma possui uma pessoa dedicada e qualificada, que nomeei para tutorar e conduzir as atividades.

Cada módulo vai apresentar um tema relevante e, durante os encontros, faremos três tipos de 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, você poderá usar o material didático para estudar em casa, 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 de Freitas

## INTRODUÇÃO

Neste módulo você vai continuar aprendendo noções do pensamento sistêmico para iniciar as primeiras constelações. Para efeitos didáticos, integro novos conhecimentos e vou aprofundando outros que já mencionei. Esta dinâmica garante que você vai aprender! Anote suas observações e se tiver dúvidas, ou ainda não se habituou aos conceitos apresentados revise o módulo anterior.

Esse módulo talvez seja um dos mais importantes para você! Digo isso porque aqui você terá a oportunidade de se enxergar como indivíduo. Irá observar as nuances de seus comportamentos e ampliará sua consciência para um nível de compreensão elevado. Tudo isso, utilizando conhecimentos sistêmicos e outros mais que integro aqui..

Por esse motivo sugiro que se entregue a esta aventura; coloque-se completamente aberto (a) para se observar. Como eu sempre digo: "Vamos Ampliar a Consciência?"

Aula 1 – Referenciais Pessoais, familiares e Sistêmicos.

Aula 2 – Projetos – Passado, Presente e Futuro

Aula 3 – Determinantes para o Sucesso e Fracasso

Aula 4 – Identificação de Obstáculos – Consciente e Inconsciente

Aula 5 – Motivação para Voar e Sair da Prisão

Aula 6 – Níveis e Evolução: Ciclos – Fim de ciclo / Transição / Novo Ciclo

## AULA 1 – REFERENCIAIS PESSOAIS, FAMILIARES E SISTÊMICOS

Nesta aula vamos estudar o conceito de realidade para compreender como nossas interpretações interferem no nosso pensar, sentir e agir. Olhar para estes aspectos individuais nos favorece reconhecer nossa capacidade de mudança e também nos auxilia a ter coragem para evoluir.

### REALIDADE

A realidade depende do ponto de vista. Dependendo de como se insere neste contexto, o indivíduo vai ter uma visão do sistema, do todo e de si mesmo. Para entender esse conceito é importante que você se lembre que existe o fato em si e a interpretação desse fato. Ou seja, como o indivíduo julga ou como ele enxerga esse fato.

Entenda que o fato é o fato e ponto final. Entretanto a interpretação que damos ao fato depende dos nossos referenciais, do nosso ponto de vista, das nossas experiências de vida. Neste contexto, diante de vários fatos e, dependendo da compreensão que o indivíduo tem da vida, existem os limites, que seriam até onde uma pessoa pode compreender o que está acontecendo..

Então, há coisas que o indivíduo tem condições de enxergar e de entender e outras não. Da mesma forma, ele pode criar algo em cima do fato e distorcer a realidade. Como os distúrbios, um indivíduo tem uma cegueira emocional ou uma cegueira sistêmica. Por exemplo, acreditar numa coisa como verdade e ela não ser, e ainda sofrer por isso. Existe uma realidade, existe o sofrimento e existem os dramas. Podemos maximizar ou até minimizar o fato em si e dar maior ou menor importância a ele.

Para efeito didático criei a Fórmula da Realidade

### FÓRMULA DA REALIDADE

$$F \times I^3 = R^3$$

Fato vezes interpretação é igual a realidade.

Os índices da fórmula representam que a INTERPRETAÇÃO e consequentemente a REALIDADE, tem três dimensões que seriam:

Pensar sentir e agir,

Intra e inter sistêmico,

Passado, presente e futuro.

É muito importante reconhecer essa dinâmica porque todos são suscetíveis a estas posições. Afinal, uma das tarefas aqui, é enxergar as dinâmicas escondidas que levam a pessoa ao sofrimento.

## INTERPRETAÇÃO

A Interpretação do fato sofre influência de alguns fatores importantes, tais como:

- a idade cronológica do indivíduo; dependendo da idade do indivíduo o seu pensar sentir e agir será influenciado.
- as relações intra, inter e sistêmicas refletem a função que esse indivíduo ocupa nos sistemas ao qual ele pertence naquele momento em que ocorreu o fato.
- os referenciais do passado; experiências que o indivíduo teve e que vão influenciar como ele enxerga o fato ocorrido no presente e no futuro. Por exemplo, se um indivíduo viveu um trauma mal elaborado no passado, a forma que ele enxerga o fato, será influenciada pelos sentimentos vividos lá no passado. Como o medo, a insegurança, conflitos, etc.
- o cérebro faz comparação; ele precisa dar um significado a tudo o que acontece. O significado que ele dá, é comparando a situação atual com situações vividas no passado. Então o cérebro vai avaliar se aquilo é bom, ruim, ameaçador ou não. Dependendo de como ele interpreta a situação, vai colocar uma carga emocional e tomar decisões. Tudo isso em cima do que aconteceu no passado. O cérebro compara com aquilo que ele já conhece. Baseado nessa carga emocional, ele vai tomar uma decisão. Vai se afastar ou se aproximar, vai avançar ou fugir, etc...
- o colorido emocional; que seria as interpretações do fato ocorrido no momento atual mas, que foi influenciado por coisas que aconteceram no passado. Isso gera um tipo de interpretação que se transforma na realidade do indivíduo.
- a motivação; que seria o caminho que o indivíduo iria tomar diante do fato e que foi influenciado por todos os itens acima. Sendo assim esse indivíduo vai elaborar as respostas emocionais como, por exemplo: se afastar, se aproximar, se emocionar, ignorar, fugir..
- a atitude; que seria, diante do fato ocorrido, o que ele sente e pensa, o que irá fazer, como irá agir?



Muitas vezes a história que o indivíduo conta são fatos fragmentados que possuem mais interpretações do que fatos em si.

Agora que você conhece a dinâmica da interpretação e o conceito de realidade é possível que já esteja ciente de como analisar seu cliente, certo? Não! ? Tudo bem, aqui é o lugar certo para aprender.

Atuando como terapeuta ou mesmo observando seus familiares ou amigos, fique ciente de que é fundamental enxergar o que é Fato, depois identificar como cada um interpreta. A interpretação é a história que o indivíduo conta sobre o Fato. Assim, será possível enxergar quais os referenciais a que o indivíduo se apega. Agindo assim, é possível identificar o padrão, as experiências de vida ou traumas infantis que influenciam no pensar, sentir e agir da pessoa. Observe que usando essa dinâmica de análise é possível inferir sobre as relações intra, inter e sistêmicas. Dessa forma podemos reconhecer os valores positivos e negativos que o indivíduo carrega.

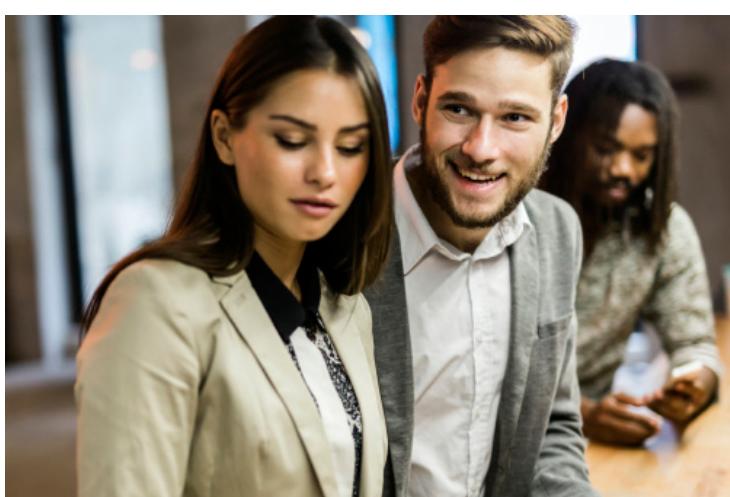
Preste muita atenção quando seu cliente traz a história dele. Escute levando em consideração toda essa dinâmica. Assim, será mais fácil reconhecer as interpretações e quais os referenciais que ele utiliza, pois estes foram construídos na história de vida desse indivíduo, com as experiências dele. Agindo neste formato, você consegue identificar os padrões que norteiam o comportamento dessa pessoa, qual a "música de pano de fundo", como esse indivíduo sempre se manifesta, aquilo que se repete em sua vida. Lembrem-se os indivíduos, de maneira geral, têm comportamentos que giram em torno dos traumas infantis. Eles influenciaram predominantemente na formação da personalidade. Os traumas sempre se manifestam nas relações intra e inter sistêmicas, determinando os valores que se coloca na vida.

O indivíduo é único, ele pensa, sente e age do jeito dele. Cada um de nós temos nossos referenciais construídos conforme nossas trajetória de vida.



Cada um dos irmãos tem pais "diferentes" apesar de geneticamente os pais serem os mesmos. Isso ocorre porque para cada um deles, existe um referencial do pai e da mãe, cada irmão enxerga diferente baseado nas suas experiências.

Cada torcedor vai enxergar a jogada conforme sua interpretação, até o juiz, ele também utiliza suas percepções para fazer o julgamento.



Homens são todos iguais, dependendo da história de vida de cada mulher. Geralmente é a Mulher que escolhe sempre o mesmo tipo de Homem. Cada pessoa tem seus referenciais construídos através das experiências vivenciadas.

A Realidade vai variar muito porque temos uma série de valores que são definidos pela urgência e importância que damos às coisas ou situações. Então, são suas prioridades e a forma como você lida com elas que vão definir sua manifestação na vida, seu plano de ação.

A realidade também vai depender das opções individuais que estão diretamente relacionadas com o nível de consciência que o indivíduo possui. Assim, como ocorre com as escolhas e o senso de justiça que estão diretamente relacionados com as interpretações que o indivíduo dá ao Fato. Por exemplo: o que é justo para um pode ser injusto para outro. Entenda que essa percepção foi construída dentro de uma realidade individual.

O que define responsabilidade para uma pessoa pode ser completamente diferente para outra. Tudo varia conforme o lado que o indivíduo está na história. E tudo isso influencia nas decisões e na forma de agir de cada indivíduo.

Para construir nossa realidade temos os nossos próprios referenciais que, num contexto amplo de percepção humana, podem ser saudáveis ou doentios. Didaticamente representados no quadro abaixo.

Referenciais Saudáveis	Referenciais Doentios
Níveis de Amor	Amor fora do nível
<b>Coerência</b>  - Objetivos de vida - Caminhos - Pensar, sentir e agir - Tempo / Passado, Presente e Futuro	<b>Incoerência</b>  - Pensar, sentir e agir. - Histórias que se inventa para criar justificativas e explicações - Mentiras que contamos
Evolução - direcionada para a vida	Infantil - vive no passado
<b>Sentimentos</b>  - Prazer ir para a vida - Inocência - Bússola - Consciência	<b>Sentimentos do Triângulo dramático</b>  (vítima, acusador e salvador) - Desprazer - Culpa

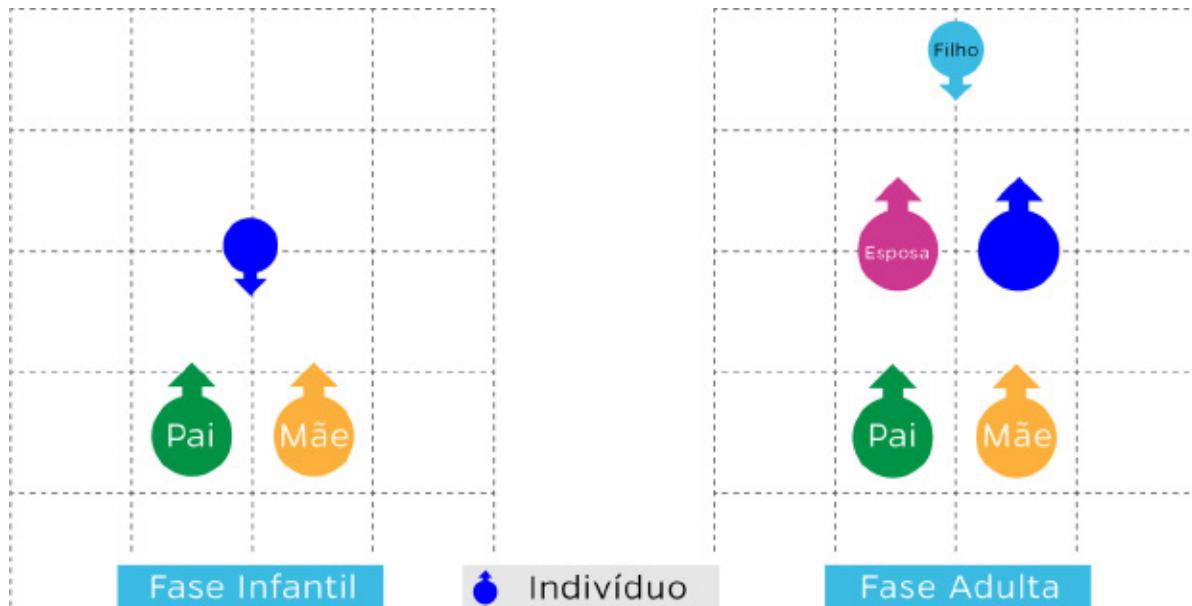
Num contexto mais amplo é importante reconhecer que viver com referenciais doentios ou saudáveis determina como a energia flui através de nós. Essa ENERGIA se manifesta tanto internamente como externamente, nos três níveis: intrapessoal, interpessoal e sistêmico.

Quando a energia se manifesta do modo natural, é saudável estar no processo de evolução, de expansão e haverá equilíbrio entre as funções. Se a energia está em ordem no sistema ela está calibrada, e com coerência entre o dar e o receber, ou seja, está carregando e descarregando. Isso significa que tem um fluxo de energia acontecendo.

Por outro lado, se essa energia se manifesta de modo doentio estará em involução, em contração e haverá desequilíbrio entre as funções. Se a função sistêmica está em desordem, gera incoerência entre o dar e o receber. Nesse caso o indivíduo possui um excesso de carga que não consegue carregar ou está sem energia, prostrado e se sentindo vazio. Lembrando que essa situação pode se manifestar no indivíduo como um todo ou em algumas áreas da vida, ou seja, em funções que ele desempenha no sistema. O importante para o terapeuta numa situação como esta é reconhecer e diagnosticar o desequilíbrio. Assim poderá identificar e entender o problema principal para saber onde precisa intervir para tratar.

## MUDANÇAS DE REFERENCIAIS

A cada fase de vida, a cada progresso e passo que o indivíduo dá na sua vida, é necessário mudar os referenciais. A ampliação de consciência favorece enxergar a vida numa amplitude maior, porque promove um olhar diferenciado e mais maduro. Isso traz novas perspectivas e mais probabilidade de mudança de perspectiva da vida, nesse sentido, é fundamental conhecer as funções que exercemos em diferentes sistemas e também identificar se estas funções estão em ordem.



No processo de evolução todo indivíduo precisa identificar a sua função em cada sistema e saber se ela está em ordem.

O que é família, o que é pai, o que é mãe, o que é sexo, o que é casar, o que é não casar, o que é ter filho, etc. Tudo isso está nos referenciais de cada pessoa e faz parte da sua "realidade". Agir nesta perspectiva, dentre outras coisas, é ampliação da consciência.

**A VIDA É!**

**A questão é: o que eu  
enxergo?**

No fundo para olhar para a vida o que precisamos mesmo é de CORAGEM! Isso mesmo, ampliar a consciência não é tarefa fácil.

**CORAÇÃO**  
**COR + AÇÃO**

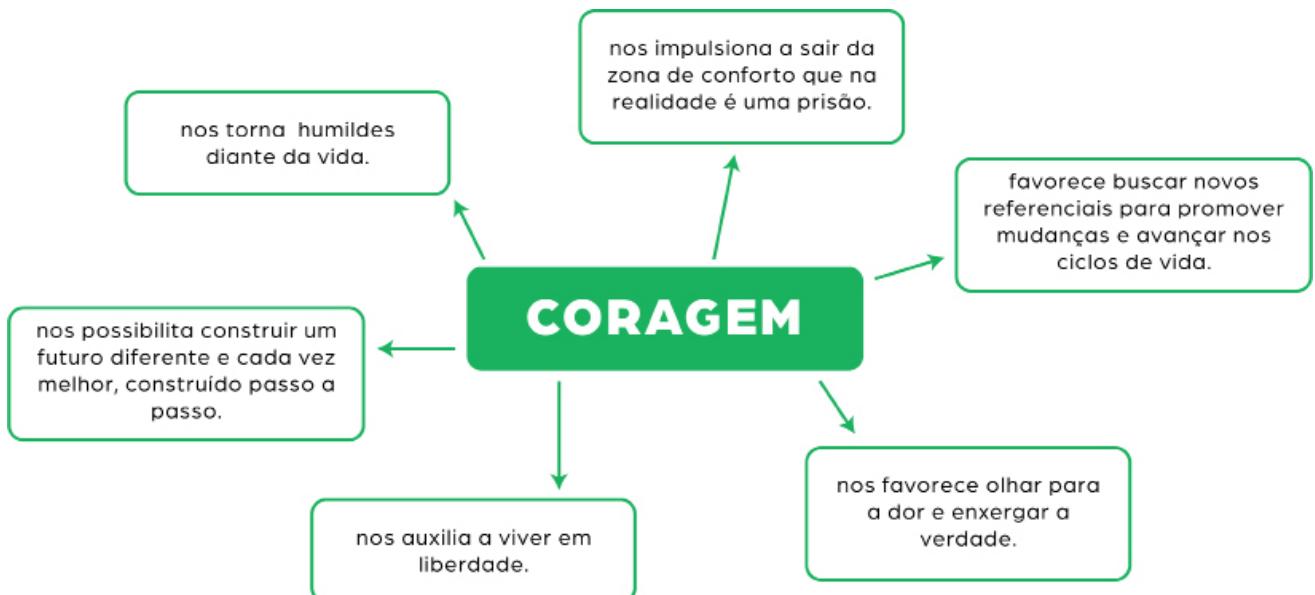
Fazer com que nossa vida seja sentida e dirigida pela nossa essência.

**CORAGEM**  
**AGIR + CORAÇÃO**

Agir com nosso centro, nosso coração.

## CARACTERÍSTICAS DAS DISFUNÇÕES

Mesmo que tenha um corpo adulto, a mente manifesta idades diferentes. Essas idades seriam: a cronológica, a que data seu nascimento; a idade emocional, a que data seu estado emocional; e a sistêmica, que data o seu lugar na vida, no sistema que pertence.



E para finalizar esse tópico convido você a ter coragem para enxergar quem é você de fato, esse módulo vai trazer muitas oportunidades. Vamos lá?

## VAMOS AMPLIAR A CONSCIÊNCIA?

Durante esse curso, ao final das aulas você deve exercitar a percepção de si mesmo. O observador terapeuta precisa ter uma visão ampla de si e do seu sistema, para ter condições de olhar com mais clareza e destreza aos demais sistemas, subsistemas e seus referenciais. Neste sentido é fundamental estar consciente de quem somos. A aula já lhe ofereceu muitos conhecimentos que podem aumentar sua capacidade de auto-observação.

Estes exercícios que proponho vão te auxiliar a olhar para você de forma intrapessoal e interpessoal, você vai ter a ajuda do seu colega que vai fazer o papel de terapeuta, depois todos vão compartilhar sistematicamente. Anote com cuidado suas observações e siga integrando seus conhecimentos com o que você vai aprender.

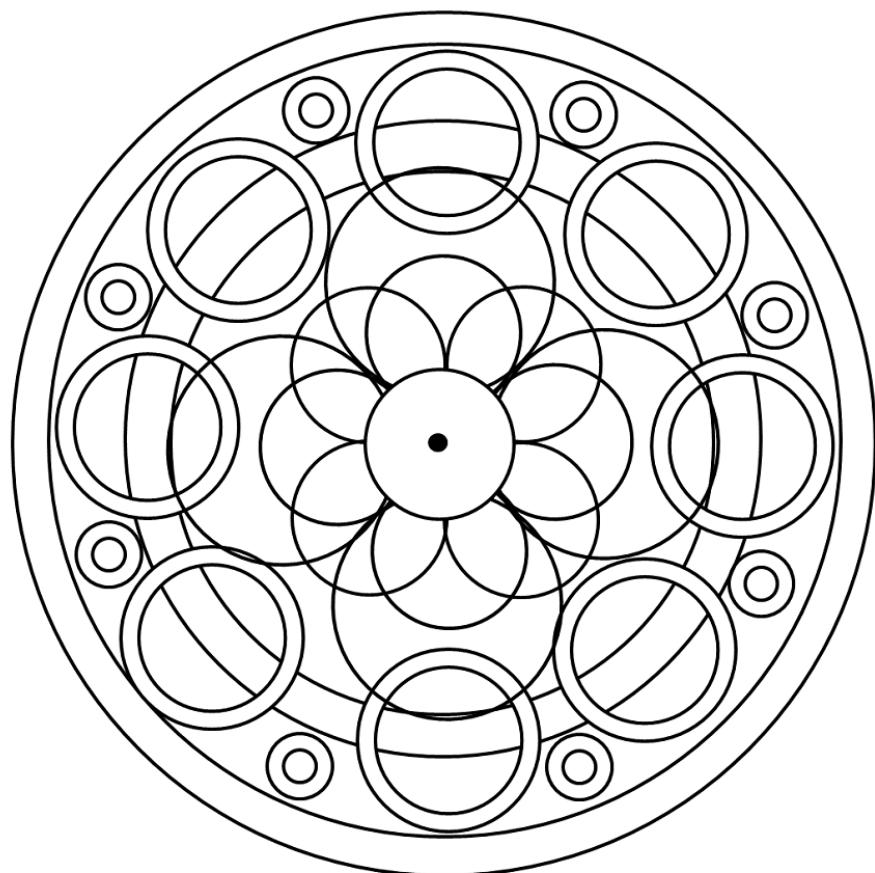
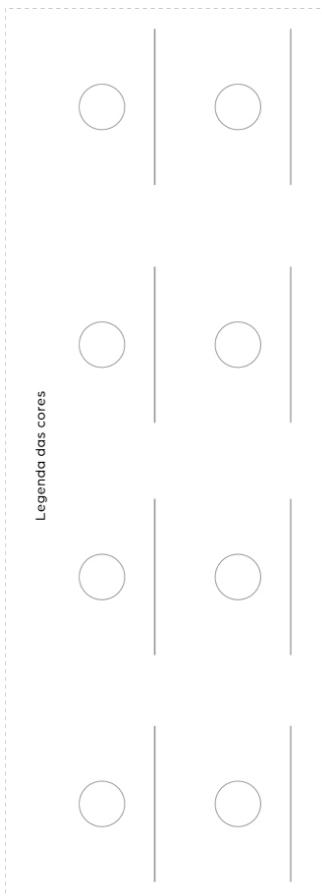
## AULA 1 - EXERCÍCIO INTRAPESSOAL

Olhar para si é um exercício fundamental, para que possamos estar conscientes da nossa natureza. Esse exercício te convida a usar uma técnica artística para tirar você da sua zona de conforto e ao mesmo tempo proporcionar a auto-observação.

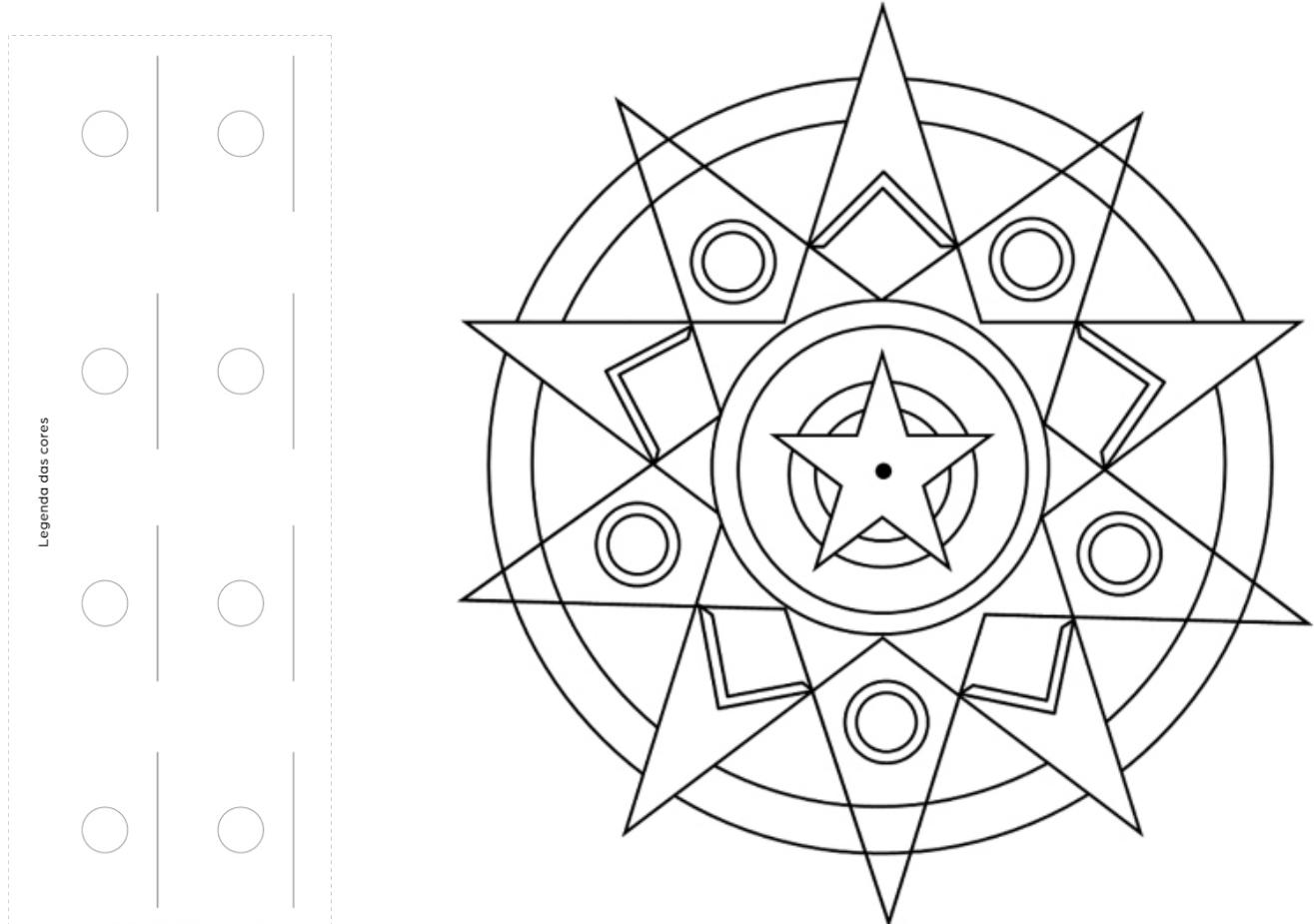
A dinâmica consiste em colorir duas mandalas a primeira é a MANDALA EU INTERIOR. Ela representa o seu mundo interno. Do ponto central considere a sua essência indo em direção a periferia. A ideia é favorecer que você se observe desde a sua concepção até a sua idade atual. Represente sua história através das cores.

Atenção: Esta é uma oportunidade única e vale muito a pena aproveitá-la. Enquanto colore sua mandala, observe seus pensamento e sensações. Anote suas percepções, tenho certeza que vai ser muito proveitosa esta atividade.

**Evite bater papo com os colegas durante a execução do exercício, o silêncio favorece escutar seu mundo interior.**



A segunda é a MANDALA EU EXTERIOR. A dinâmica é semelhante, você vai colorir, mas, agora vai desviar sua atenção para o seu mundo externo. Inicie seu trabalho do ponto central para a periferia, o ponto central representa você e a periferia representa o sistema. Agora sua percepção estará voltada para seu individual e seus múltiplos relacionamentos. Represente por cores a evolução do seu sistema. Fique atento a suas percepções, sensações e sentimentos. Anote se preferir.



## 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 vão estar 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.

### ROTEIRO 1: VISÃO GERAL

- Olhando para a mandala o que você Sente? O que Pensou ou Pensa? Como foi fazer a tarefa?
- Como foi a escolha de cores, porque você escolheu cada uma das cores, quais os significados destas cores que você escolheu? Que cores você não escolheu, teve algum motivo que justifique?
- Durante a execução da tarefa o que aconteceu? Sofreu influência de ritmo, velocidade, conflito, dúvida? Sentiu alguma manifestação no seu corpo, desconforto ou prazer? O que estava pensando neste momento?

## ROTEIRO 2: VISÃO ESPECÍFICA

Linha do tempo.

- Teve alguma quebra, dificuldade ou bloqueio?
- Se a resposta for positiva em qual fase ou idade ocorreu o bloqueio?
- Lembrou-se de algum fato importante durante a execução da tarefa, alguma emoção ou sentimento?
- Existiu algum detalhe importante que você percebeu?

**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

1) 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. Também experimentem responder como foi colorir as mandalas. Tente encontrar semelhanças e diferenças.

**ATENÇÃO!** FALE APENAS A SUA PERCEPÇÃO PESSOAL. AJA SEM JULGAMENTO E NEM AVALIE QUEM FEZ O PAPEL DE CLIENTE E DE TERAPEUTA. O GRUPO DEVE IMPEDIR QUE ISSO OCORRA.

## AULA 2 - PROJETOS - PASSADO, PRESENTE E FUTURO

Nesta aula vamos estudar contextos distintos para destacar situações cotidianas que influenciam seu modo de Pensar, Sentir e Agir. A ideia também é apresentar alguns conceitos relevantes que se relacionam com o como as pessoas, de modo geral, se comportam diante dos obstáculos na realização de seus projetos.

### O GPS

Inicio com as citações de Albert Einstein e Sigmund Freud respectivamente. "Estranha criatura o homem; não pede para nascer, não sabe viver e não quer morrer.", " Quando a dor de não estar vivendo for maior que o medo da mudança a pessoa muda." Ambos estão falando de coisas semelhantes: a necessidade de ter projetos de vida e de deixar o passado no passado. Viver o presente em direção ao futuro entendendo que a vida se manifesta e segue seu fluxo.



O projeto de vida ou objetivo de vida é como um GPS, orienta nosso caminho. Ele dá as coordenadas de onde estamos, para onde vamos e quais os caminhos possíveis.

Para seguir com nossos projetos na vida é preciso fazer escolhas, tomar decisões e passar por etapas que vão nos levar ao objetivo principal. O nível de escolha tem relação com os referenciais de vida.

É fundamental reconhecer que o passado, o presente e o futuro são importantes para os projetos de vida. O passado se refere ao que os nossos pais nos deram e as experiências de vida da nossa jornada. Isso serve de base para o que vamos fazer no presente. Se ficarmos presos nesses referenciais, vamos comparar as situações do presente com aquilo que já ocorreu. No presente, podemos repetir as dinâmicas do passado ou reconstruir nossa história com novos referenciais mais adequados para o momento atual. Assim podemos determinar um caminho mais seguro para a aventura do futuro. As conquistas, as realizações e o sucesso tem relação direta com os projetos futuros.

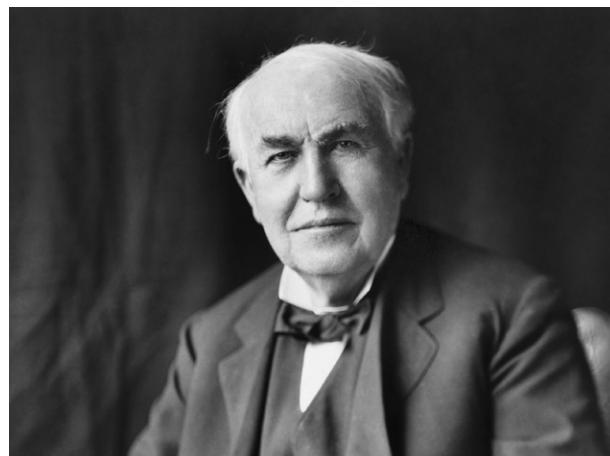
### COMO DIZIA SÊNECA

**“Não existe ventos favoráveis para o marinheiro que não sabe aonde quer ir.”**

Sobre a diferença entre objetivos e metas é importante saber que: o primeiro vai dar a descrição concreta de onde está e onde está querendo chegar. Seria o “verdadeiro propósito”. Já as metas são tarefas específicas para alcançar os objetivos.



“Nossa maior fraqueza está em desistir. O caminho mais certo de você atingir seus objetivos e vencer é tentar mais uma vez.”  
– Thomas Edison.



“Eu não fracassei. Só descobri dez mil maneiras que não dão certo.”

–Thomas Edison.

## SMART

Trata-se de uma técnica conhecida no mundo dos coaches, que ajuda no processo para atingir os objetivos. Acho interessante descrevê-la aqui porque vai ilustrar muito bem esse tema que estamos estudando. Ela se chama Smart.



De modo geral ela nos apresenta um roteiro que nos oferece maior capacidade de discernimento e ainda organiza melhor nossas ações. É composta por cinco dimensões, cada uma representada pelas letras que compõe o nome.

- O "S" significa específica – orienta a especificação do objetivo, para que isso seja possível existem questões importantes para serem respondidas antes de iniciar a jornada. As principais questões são: O que? Para quê? Quem? Onde? Qual é o destino? Entenda que neste contexto, é fundamental que o foco seja o mais específico possível para definir o objetivo.
- O "M" significa mensurável – serve para definir os critérios para saber quando o objetivo realmente foi alcançado. Em síntese é saber o que é o objetivo e o tempo para chegar lá. Por exemplo, se o objetivo é escrever dois livros em dois anos, no final, será possível saber se ele foi realizado ou não.
- O "A" significa alcançável – se o objetivo for algo muito difícil ou quase impossível de realizar, isso compromete a motivação e o resultado. Por exemplo, um homem sedentário de 42 anos, querer ganhar a medalha de ouro olímpica nos 100 metros rasos.

**“É possível prever a intensidade do sucesso de uma pessoa ao observar a forma como ela reage às frustrações e decepções da vida ao tentar conquistar suas metas e objetivos.”**

**-Abraham Zaleznik.**

- O "R" significa relevante – serve para reconhecer se o objetivo é importante. Qual o grau de importância que esse projeto tem para a vida do indivíduo e para o sistema. As questões que norteiam são: Qual a importância para chegar ao seu objetivo? Que ganho alcançará no final? Quem mais, além do indivíduo, vai se beneficiar com isso?
- O "T" significa tempo – serve para definir prazo e evitar a procrastinação. Isso é fundamental para qualquer projeto. As perguntas que norteiam são: em quanto tempo fará isso? Quais as tarefas necessárias e qual o tempo limite para alcançar esse objetivo? O tempo definido é adequado? O que pode ser feito para reduzir o tempo de finalização?

**“Obstáculo é aquilo que te amedronta quando você tira os olhos de seus objetivos.”**

-Henry Ford.

## DESAPEGO

Todas as vezes que temos um projeto é fundamental ter desapego. A definição para esse termo seria desapegar das coisas do passado, para ser possível caminhar para frente, em direção ao futuro.

Quando você vai em direção a um objetivo, vai em busca de algo novo na sua vida. Para isso é importante se desapegar das coisas anteriores. É abrir espaço na sua vida para deixar entrar algo novo. Dentro da dinâmica do desapego, é preciso deixar no passado, algo que não tem mais importância, para que uma nova dinâmica de funcionar, permita que você conquiste novos objetivos. Quem se permite desapegar do antigo, se sente livre, com o coração preenchido e o corpo mais forte e potente.



O desapego nos convida a deixar morrer o passado para abrir espaço no futuro para conquistar coisas novas!

**“Feche a porta, mude o disco, limpe a casa, sacuda a poeira. Afinal se as coisas boas se vão, é para que coisas melhores possam vir. Esqueça o passado, desapego é segredo!”**

- Fernando Pessoa.

## CONSCIÊNCIA - LUZ

Ter Consciência é enxergar além da mente. Quando colocamos um foco maior em algum aspecto, é como iluminar de forma focada um conceito antigo. Essa luz ampliada sobre um fato, cria uma ampliação da consciência. Muitas vezes a mente não enxerga os objetivos de forma ampla. Ela é limitada, mas a Alma com a ampliação da consciência, é capaz de ver muito além do óbvio.

**“Se você pensa que pode ou pensa que não pode de qualquer forma você está certo.”**

- Henry Ford

## OBSTÁCULOS

Obstáculos fazem parte de qualquer jornada. O importante é saber se os obstáculos serão encarados como desafios ou como um fator de desistência. Eles também podem ser estímulos para aprender algo novo. Vai depender de como o indivíduo vai utilizar o obstáculo:

1. O indivíduo vai contornar o problema.
2. O Indivíduo vai paralisar diante do problema.
3. O indivíduo vai encontrar novos caminhos.

Obstáculos também servem para nos apropriar de novas ferramentas, internas e externas. Isso nos dá habilidade para seguir enfrentando os obstáculos.

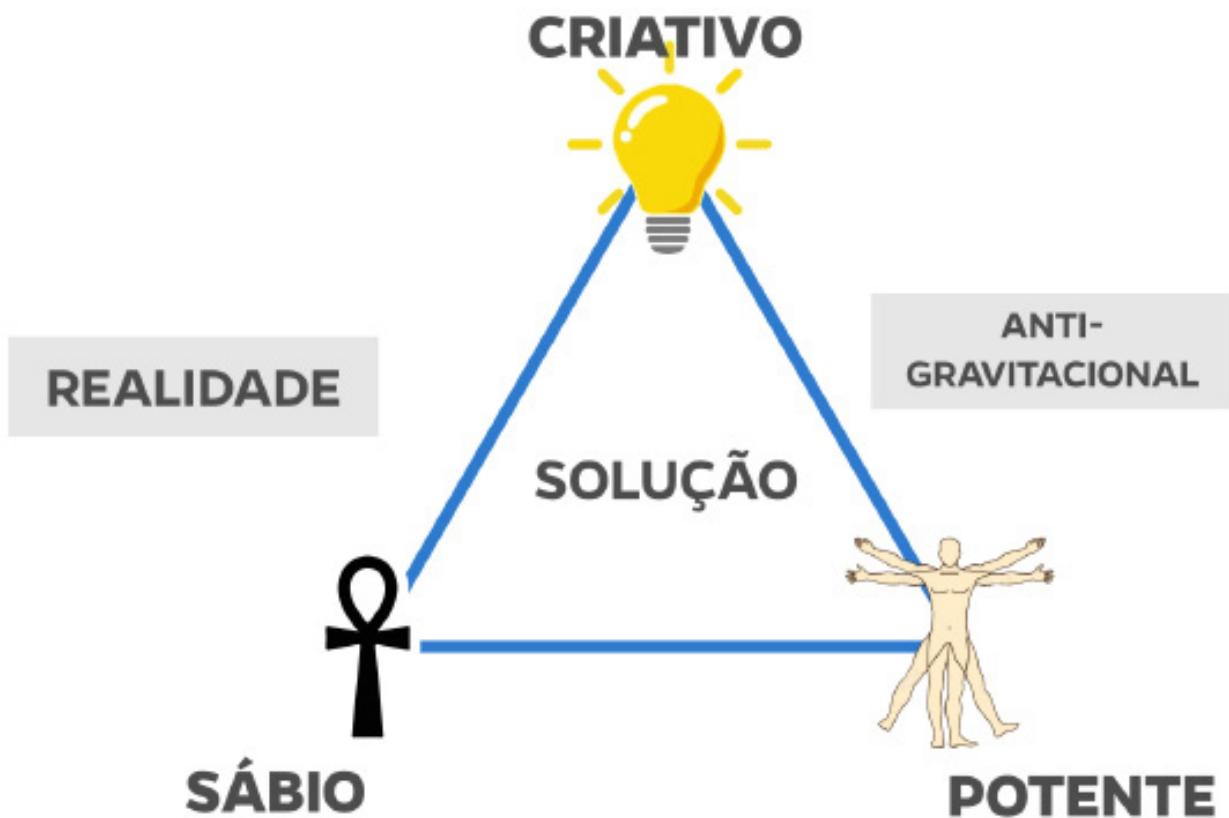
## TRIÂNGULO DA REALIZAÇÃO - TR

No módulo II falamos sobre o triângulo dramático (TD), onde existe uma triangulação doentia que não promove a solução do problema, mas alimenta a existência de um problema. Ele tem três personagens: o Salvador, o Acusador e a Vítima. Relembrando, o Salvador é o Bom, o Acusador é o Certo e a Vítima é a Inocente.

Nesta mesma dinâmica apresento o Triângulo da Realização (TR), onde os três personagens são: o Criativo, o Potente e o Sábio. Todos ele estão unidos em busca de uma solução positiva para o problema. Aqui, o Criativo é aquele que tem boas ideias para solucionar o problema, mas ele não consegue fazer sua ideia ir para ação. O Potente é aquele que escuta as ideias do Criativo e elege as melhores ideias para solucionar o problema, aquelas que são possíveis de Fazer e o Sábio é aquele que ajuda o Potente a decidir qual das Ideias do Criativo é a mais indicada, para que não se cometam os mesmos erros do passado. O sábio se refere a Experiência de Vida que nos direciona para novas soluções, diferentes das usadas no passado, sem sucesso.

Esse triângulo reúne os três aspectos positivos dos indivíduos nas três fases da vida:

1. A criança que oferece a criatividade e muitas ideias.
2. O adulto que oferece a potência e a capacidade de fazer.
3. O idoso que com sua experiência de vida e sabedoria, toma a decisão.



**FONTE:**  
FERNANDO FREITAS

Observe as diferenças entre o Triângulo Dramático e o Triângulo da Realização.

TRIÂNGULO DRAMÁTICO	TRIÂNGULO DA REALIZAÇÃO
Vive no passado	Olha para o futuro
Foco do Ter	Foco no ser
Projetos Parentais	Possui os Próprios Projetos
Família de Origem e Morte	Família Atual e Vida
Jogos de Poder - Certo / Errado - Vitimização	Uso o Poder do Amor
Dependência e Codependências nas relações	Liberdade nas relações
Medo e Culpa	Aventura
Segurança Fora	Segurança Dentro
Infantil	Adulto

## PESQUISA NO CLIENTE

Observe atentamente os vários aspectos da personalidade, para identificar em seu cliente as dinâmicas que utiliza na vida.

Listei abaixo as dinâmicas que considero importante identificar:

- Se ele é controlador está preso em dinâmicas de medo e por isso precisa controlar.
- Identifique a zona de segurança que ele atua. Ele vive para o TER ou para o SER? A segurança deve estar dentro do indivíduo não fora dele.
- Verifique se ele vive numa zona de conforto, essa dinâmica o mantém numa gaiola, numa prisão. Muitas vezes viver nessa prisão traz o conforto de ter o básico para viver, mas não tem a Liberdade.
- Observe se o indivíduo cria ilusões, para isso pesquise quais são seus referenciais e como se manifesta seu Pensar, Sentir e Agir.
- Verifique se esse indivíduo tem projetos, uma pessoa que caminha para a vida tem que ter objetivos. Verifique se estes projetos são plausíveis, se estão estruturados, se são específicos e claros, montados a partir de metas.
- Verifique também quais as necessidades básicas desse indivíduo, se os pais ainda preenchem essas necessidades, avalie se esse indivíduo é adulto ou infantil? O adulto não precisa de ninguém cuidando dele.

**“Um dia quando olhares para trás,  
verás que os dias mais belos foram  
aqueles em que lutastes.”**

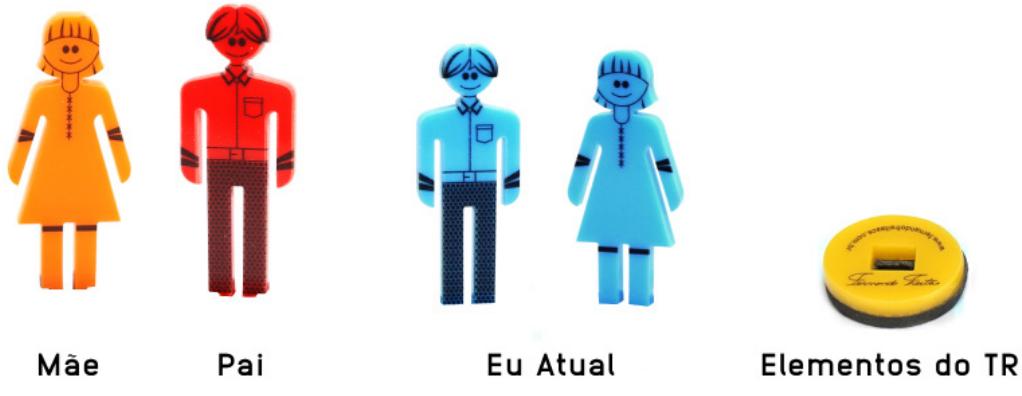
- Sigmund Freud.

## AULA 2 - EXERCÍCIO INTRAPESSOAL

Para treinarmos a pesquisa do cliente, vamos utilizar a constelação com bonecos. Vamos testar elementos específicos dentro o Triângulo da Realização, em três etapas.

Os elementos serão: Pai, Mãe, Você e os três elementos do (TR), o sábio, o criativo e o potente. As etapas da tarefa são:

- Construa o triângulo da Realização utilizando os elementos destinados conforme descreve a figura.
- Posicione primeiro a mãe no triângulo – anote o registro e retire.
- Posicione o pai no triângulo – anote o registro e retire.
- Agora faça o mesmo com você posicione anote o registro e retire.



### ANOTAÇÕES

Mãe \_\_\_\_\_

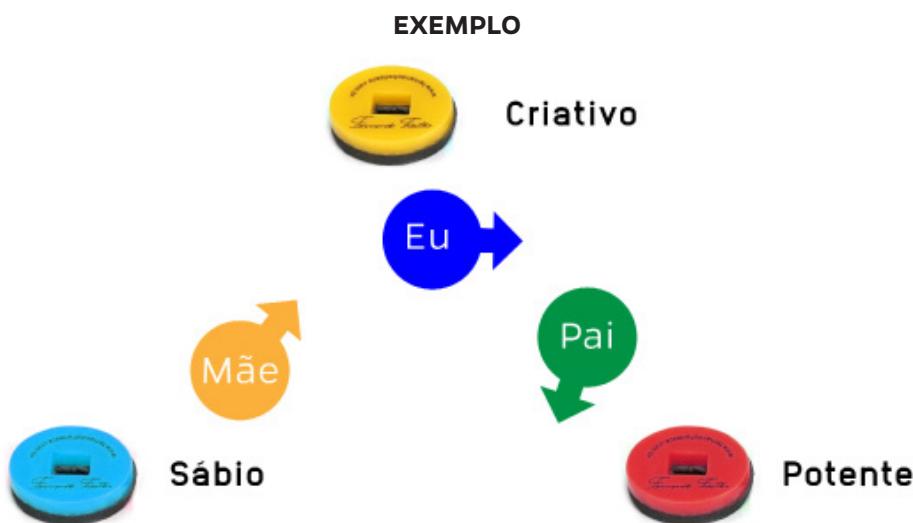
Pai \_\_\_\_\_

Você \_\_\_\_\_

## 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 pedir ao cliente que posicione os três elementos simultaneamente no TR, utilizando as mesmas bases.



Após posicionamento, inicie as perguntas para ampliar a consciência do Cliente. Lembrando que o terapeuta pode sugerir que o cliente altere a posição dos elementos no triângulo.

Terapeuta deve ficar atento aos movimentos corporais, às falas, às sensações de seu cliente a fim de ajudar a fazer uma leitura e orientar o cliente.

## AULA 2 - EXERCÍCIO SISTÊMICO

Uma boa experiência é sentir na pele as emoções, por isso agora vamos encenar as três funções: Sábio, Potente e Criativo. Vocês vão formar grupos de 3 pessoas. Cada grupo escolhe um tema para dramatizar com 3 personagens. (Por exemplo: motorista/cobrador/passageiro – chefe/funcionário/cliente – mulher/marido/sogra).

Depois, cada um dos participantes representará um dos três elementos. Na primeira rodada um dos personagens será a sábio, outro será o potente e o terceiro será o criativo. Cada equipe receberá três cartazes com a função que representará. Segure o cartaz e mostre ao grupo qual será a sua função nessa rodada.

Comecem a interagir e criem falas que representam seu personagem executando a função. Ao comando dos instrutores, passe a sua função para o personagem da direita. No final todos fizeram as três funções. Compartilhem no grupo como foi passar pelas 3 funções do TR.

**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 - DETERMINANTES PARA O SUCESSO E PARA O FRACASSO

Nesta aula vamos aprender sobre sucesso e fracasso. Além disso, vou mostrar que movimentos na vida podem gerar sucesso ou fracasso.

### PRINCIPAIS QUEIXAS

Para iniciar esse tema cito o pensamento de Confúcio, "A diferença entre um homem de sucesso e outro orientado pelo fracasso é que um está aprendendo a errar, enquanto o outro está procurando aprender com seus próprios erros".

De que lado você está? Não sabe? Vamos olhar?

De modo geral as queixas mais comuns das pessoas se referem a:

- Infelicidade
- Frustração
- Problemas internos com a família
- Problemas de relacionamentos
- Problemas com dinheiro
- Problemas com profissão, etc.

Algumas pessoas tem sucesso no TER, possuem riquezas, bens, tem uma família e um bom emprego, ou desenvolve uma atividade bem sucedida. Entretanto, essas pessoas possuem problemas em SER e mesmo tendo de "tudo" sofrem de infelicidade, de vazio existencial, de depressão etc. Você já parou para pensar nisso?



Tony Robbins, afirma que "Sucesso sem felicidade é igual a fracasso".

Para compreender esse fenômeno é importante primeiro identificar e diferenciar o conceito mais amplo de sucesso.

O sucesso precisa atingir o SER de cada indivíduo, caso contrário, funciona como máscara somente. Ele precisa preencher as necessidades do nosso EU interno, por isso os objetivos que o indivíduo possui devem estar voltados para agradar a alma, a essência, o Self de cada um. Não deve ser para agradar e satisfazer as necessidades dos outros.

O sucesso deve ser conquistado passo a passo, diante de desafios. Em outras palavras, o sucesso advém do bom uso de seus dons e talentos. Trata-se de um processo que promove a evolução contínua do indivíduo.

Quando uma pessoa caminha em direção ao sucesso ela tem sentimentos conectados com a plenitude da vida. Seus sentimentos estão orientados em seguir para vida com prazer e determinação.

Neste sentido, o indivíduo também aprende a lidar com a culpa, que sempre vai existir no mundo adulto. Ele não permite que a culpa escolha o caminho que ele deve seguir. Ele escolhe a culpa mais adequada para fazer parte do seu caminho, e com essa consciência, tem liberdade de escolha.

### **APROXIMAÇÃO DOS OBJETIVOS – DOENTIO X SAUDÁVEL**

Quando o indivíduo está no plano saudável, ele tem uma atração para seguir para frente. Tem entusiasmo e nada o impede de evoluir. Ele vive com sentimentos positivos como:

**Prazer, felicidade, pensamentos e sentimentos positivos, minimização dos obstáculos e motivação.**

Nesse caso, o indivíduo se desapega do passado. Recebe da família de origem o que foi com, deixa no passado o que não serve e vai em direção à vida e ao futuro. Age como adulto e vive na dinâmica do Triângulo da Realização.



*"O sucesso é ir de fracasso em fracasso sem perder o otimismo."*

– Winston Churchill

### **ENTUSIASMO**

**En (dentro) + Tel (Deus)**

**Ter Deus dentro de si**

## PROBLEMAS

Nossos problemas têm duas dimensões: consciente e inconsciente.

Frequentemente o problema principal, o primário, está fora da consciência e suas causas estão nos traumas infantis. A criança passa por situações muito difíceis sem que tenha um adulto que possa identificar e resolver o problema. Isso gera uma dor profunda e insuportável. Para dar conta disso a criança utiliza inúmeros mecanismos de defesa para ocultar a verdade atrás de problemas secundários. Estes causam vários sofrimentos suportáveis, mas que tem a função de manter o processo doloroso longe da consciência.



A grande quantidade de problemas conscientes (secundários e terciários) que geram sofrimento nos indivíduos têm um único objetivo, esconder o problema principal, que geralmente é inconsciente.

## ADULTO DE CRIANÇA

Um indivíduo é considerado adulto no contexto sistêmico quando está conectado com sua criança, quando a reconhece e cuida dela. Estar atendo às necessidades da criança interna é saudável. No entanto, quando o adulto, não cuida da sua criança e está desconectado dela, a criança interior assume o controle e muitas vezes nem percebemos. Frequentemente a pessoa tem atitudes, pensamento e sentimentos de criança. Nesse caso o indivíduo está infantil. Não tem sentido um adulto se tornar criança, entretanto se ele entrar nesse modo muita coisa pode acontecer como:

- Sabotagem – as pessoas sabotam suas próprias vidas, seus relacionamentos, seu trabalho, tudo para ficar preso no passado e nos emaranhamentos.
- Projeção de problemas – as pessoas projetam seus próprios problemas no mundo de fora, quando na verdade esses problemas estão nelas.
- Atração de problemas – as pessoas atraem outros problemas para esconder o problema principal.
- Depressão – Ocorre uma quebra de energia que tira a motivação e cria uma desqualificação interna e acentua os obstáculos e dificuldades na vida, no mundo externo.
- Síndrome Burnout – As pessoas começam muito bem, motivadas e de repente toda a sua energia se esvai, acaba.

## MOTIVAÇÃO E RESULTADOS

A motivação para realizar e os resultados alcançados, dependem de vários fatores, entretanto é possível analisar aquilo que está impedindo o indivíduo de seguir para a vida.

A motivação pode estar alta ou baixa. Ela demanda um plano de ação diante de um desafio. Como está esse plano? Ele existe? Ele é estruturado? A família de origem ou o passado, pode tanto impulsionar quanto aprisionar a pessoa. Para impulsionar, os pais devem acreditar na capacidade dos filhos de enfrentar a vida e atingir bons resultados. Isso é saudável e vai garantir que esse filho se sinta autorizado a ter sucesso. Por outro lado, para aprisionar os filhos, os pais desvalorizam seus planos e resolvem os problemas por eles. Isso é doentio e terá consequências importantes na vida e no futuro desses filhos. I

É importante compreender que se um indivíduo programou objetivos claros, precisos visando o futuro e se ele tem metas pré-estabelecidas certamente estará encaminhado para a vida. Caso contrário se ele tiver objetivos falsos, inalcançáveis, sem metas claras, ele estará preso ao passado e não está direcionado para a vida, está no modo doentio e terá resultados negativos.

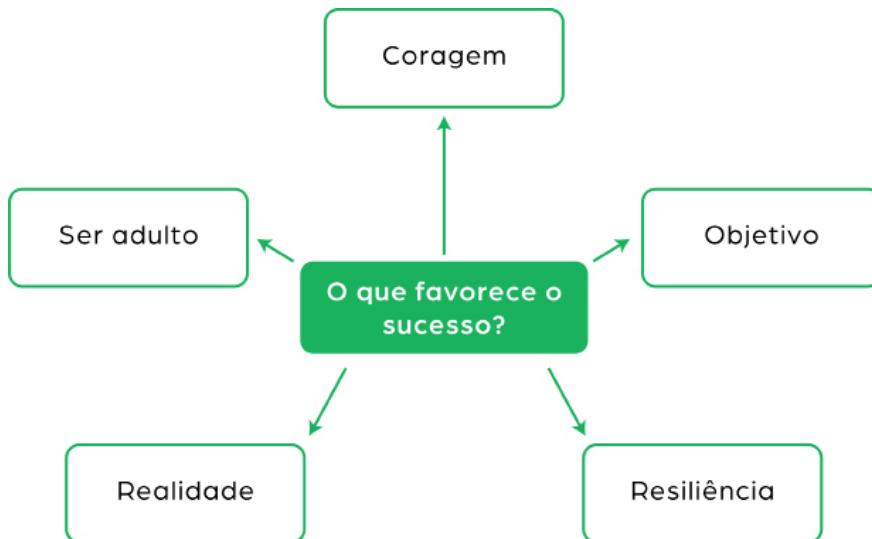


O indivíduo saudável está em contínua evolução do seu nível de consciência. Encara a vida nas dinâmicas do Triângulo da Realização e diante dessa atitude, os resultados positivos certamente vão aparecer.

O que favorece uma pessoa seguir para a vida, ou seja, quais as chaves necessárias para que um indivíduo promova um caminho de sucesso? A primeira é a coragem, que significa agir com o coração, respeitar a sua essência. O segundo é ter objetivos claros, concisos e coerentes. A terceira é viver na realidade e nesse contexto o indivíduo vive na sua forma adulta assume responsabilidades, escolhe as culpas que vai carregar. A quarta é estar no controle da sua própria vida, ter resiliência, que é a capacidade de suportar adversidades, aprender com elas e se manter firme num propósito.

## RESILIÊNCIA

**Capacidade de voltar ao seu estado natural após passar situação crítica e fora do comum. Transformado experiências negativas em aprendizado e evolução.**



Sobre Resiliência gostaria de aprofundar esse conceito porque entendo ser importante. Esse conceito veio das ciências físicas e químicas, para definir um material que suporta tensões e tem a capacidade de voltar ao seu estado natural.

O termo foi adotado pela psicologia, pelos Coaches e terapeutas de modo geral porque corresponde a comportamentos imprescindíveis para o sucesso da vida. Quando usada nesse sentido esse termo representa a atitude do indivíduo em assumir a responsabilidade por tudo que lhe acontece. Também se relaciona com a capacidade de se manter num projeto de vida, quando o indivíduo supera a dor para dar um sentido maior à sua existência. Resiliência é a capacidade de depois de passar por uma situação traumática, você retornar à dinâmica saudável.

**“Primeiro eles te ignoram, depois riem de você, depois brigam, e então você vence.”**

- Mahatma Gandhi.

**“As espécies que sobrevivem não são as mais fortes, nem as mais inteligentes, e sim aquelas que se adaptam melhor às mudanças.”**

- Charles Darwin

Administrar emoções	Capacidade de auto regulação sente as emoções, mas não é manipulado por elas.
Controle dos impulsos	Sabe controlar suas vontades.
Otimismo	Crê que sempre pode melhorar.
Análise do ambiente	Consegue avaliar o meio, locais e situações mais seguras e propícias.
Empatia	Compreensão do outro – compaixão que seria saber se colocar no lugar do outro e entender o que está acontecendo com ele.
Capacidade de pedir ajuda	Busca ajuda em outras pessoas, sabe contar com os outros em suas necessidades.

**“Eu não tenho paredes só tenho horizontes.”**

- Mário Quintana

### AULA 3 - EXERCÍCIO INTRAPESSOAL - I

Esta atividade tem como objetivo proporcionar a autopercepção usando a arte, vamos saber como anda seu mundo interno.

Você vai precisar de lápis coloridos, sua apostila e os desenhos disponíveis. Utilizando os lápis de cores pinte frente e verso dos corpos desenhados na apostila nas próximas páginas. Faça como achar conveniente. Perceba-se enquanto realiza a atividade se abra a fim de receber qualquer informação que lhe venha.

Pinte as características energéticas do seu corpo no passado, quando você era adolescente, no presente e no futuro pelo menos 10 anos na frente.

Também pinte a carga energética na cabeça representando o pensar, no tronco representando o sentir e nos membros representando o agir.

Faça a legenda das cores, escreva o que cada cor representa.

#### Legenda das cores



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---

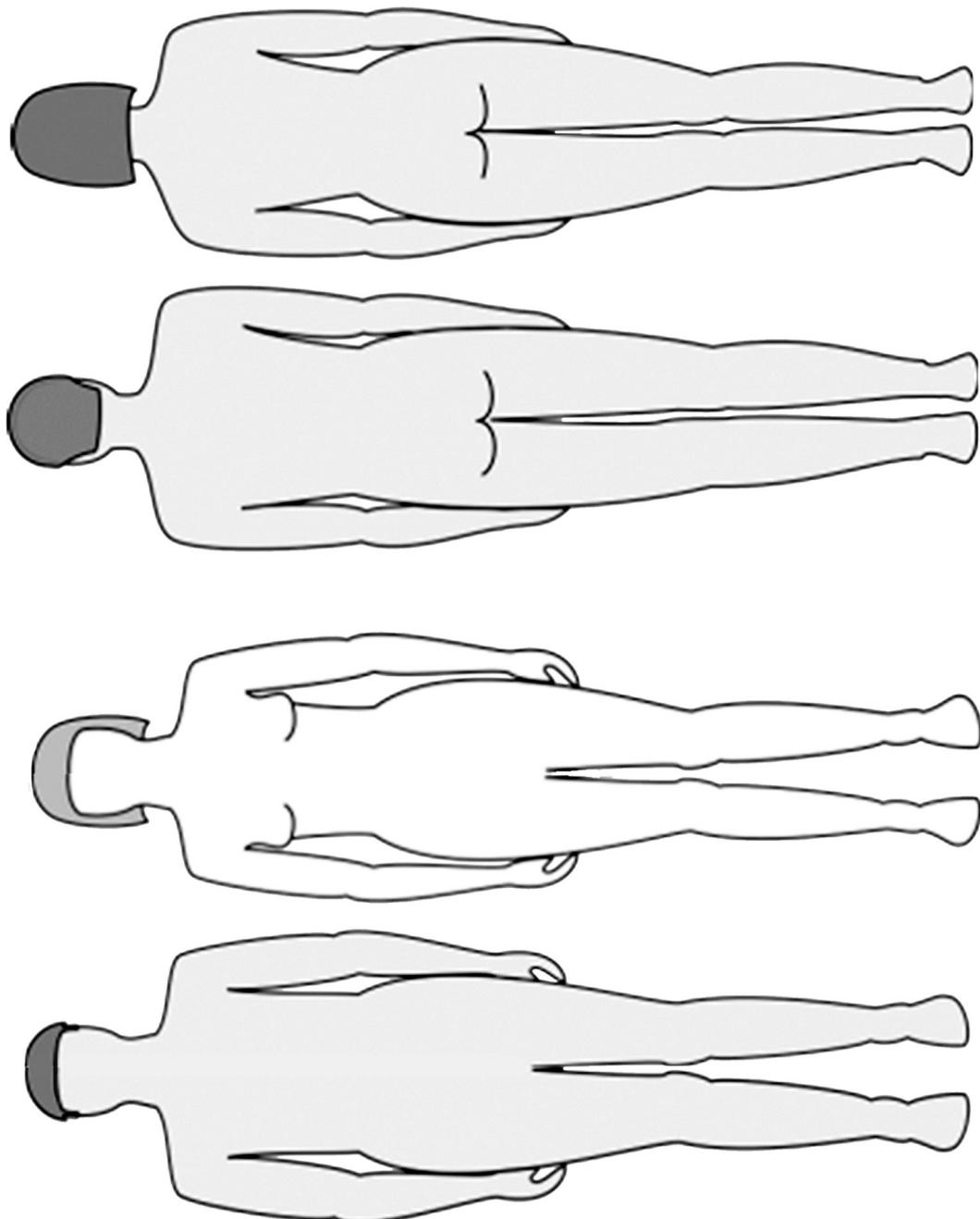


---

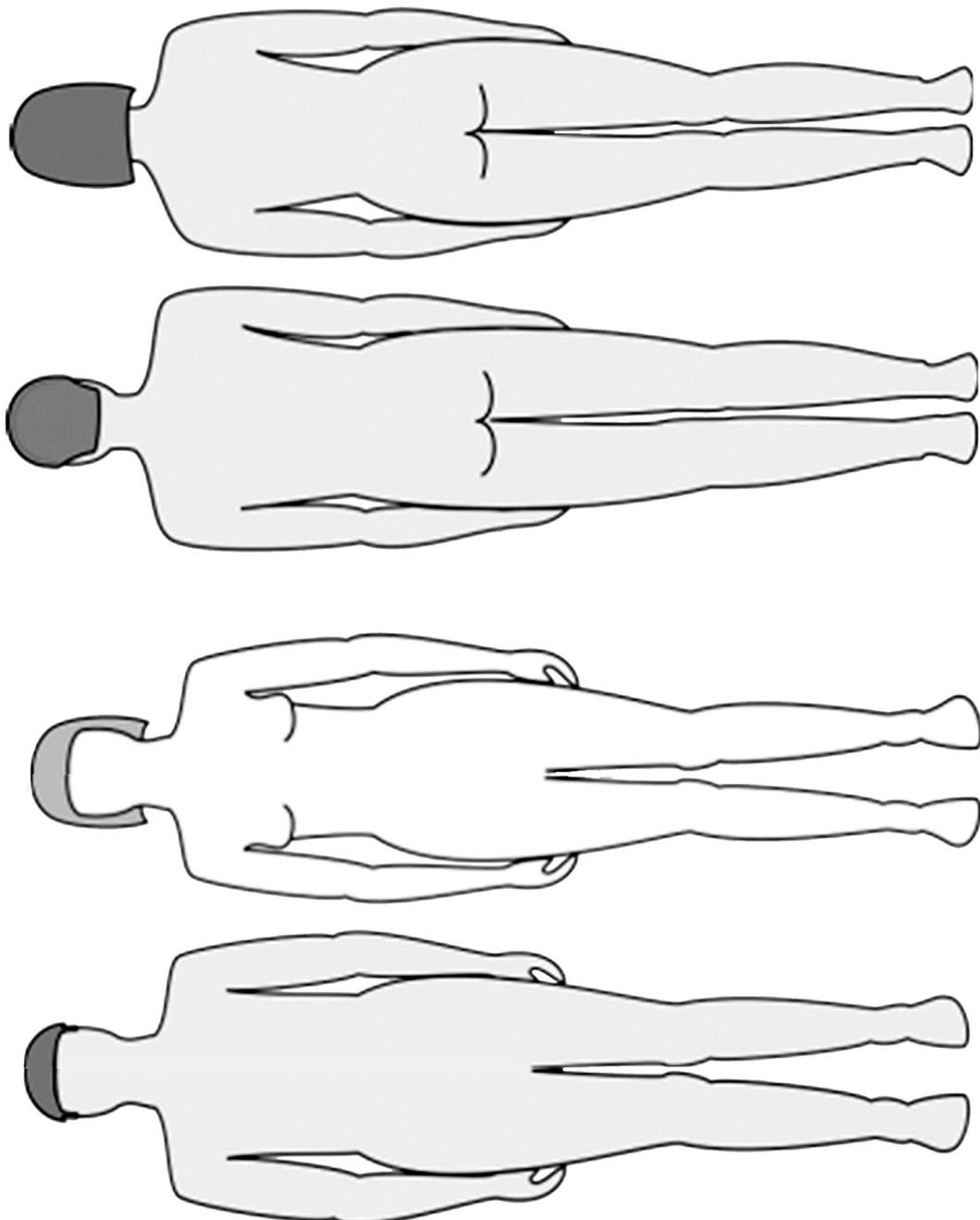
---

---

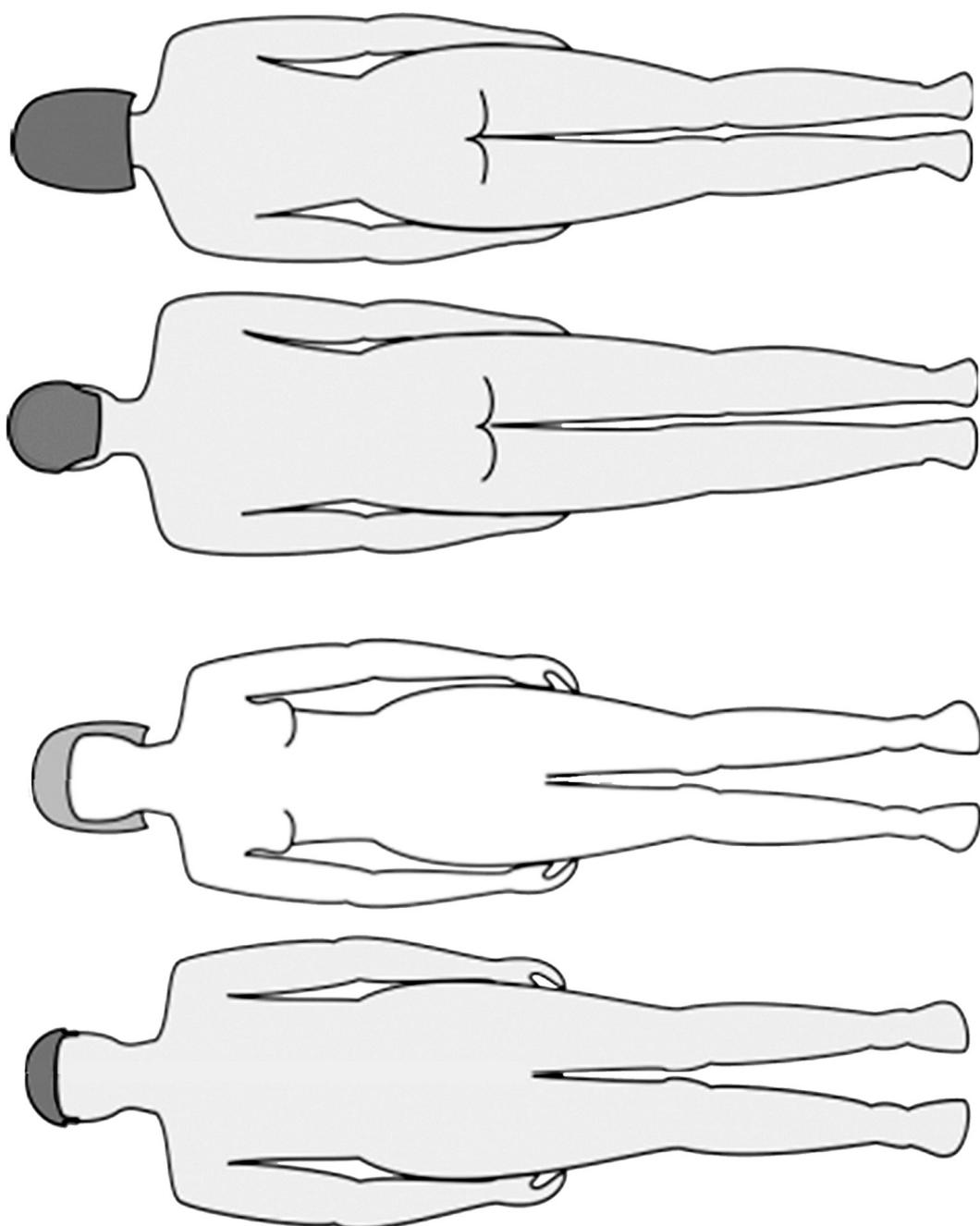
PASSADO



PRESENTE



FUTURO



### AULA 3 - EXERCÍCIO INTRAPESSOAL - II

Agora utilizando a mesma dinâmica da atividade anterior você vai colorir os desenhos para representar suas forças vitais.

Com atenção, direcione o fluxo de energia, a carga e descarga utilizando setas, círculos, etc. Use também cores para fazer sua representação. Você pode colorir como desejar.

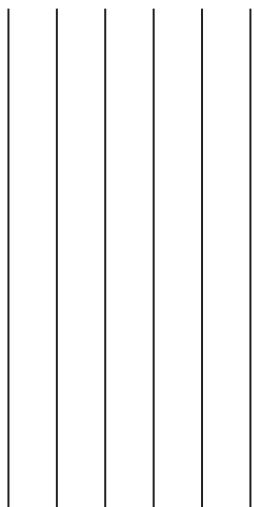
Dimensione a intensidade com tamanho e espessura das setas.

Pinte as forças vitais, fluxo energético do seu corpo no passado, quando você era adolescente, no presente e no futuro pelo menos 10 anos na frente.

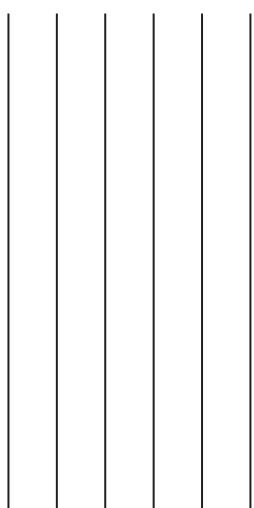
**Legenda das cores**

	_____
	_____
	_____
	_____
	_____

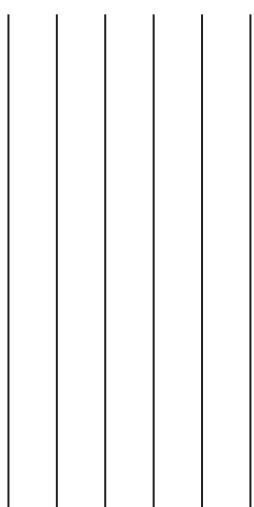
FUTURO



PRESENTE



PASSADO



## AULA 3 - EXERCÍCIO INTRAPESSOAL

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. Para isso ele vai se orientar com as seguintes perguntas:

Sentir – O que você sente?

Pensar – O que você pensa?

Agir – Como foi fazer esta tarefa?

– Onde existe mais e menos carga? O que você atribui a isso?

– Onde e como você descarrega?

– Como flui a energia do seu corpo?

– Sobre as cores, quais você escolheu e o que elas significam? Que cores você não escolheu?  
Justifique

– Na execução do trabalho o que aconteceu? Existiu ritmo, velocidade, conflito, dúvida, etc..)

– Como você estava antes de fazer a tarefa e como você está agora? Como gostaria de estar?

## AULA 3 - EXERCÍCIO SISTÊMICO I

Compartilhar o exercício é uma forma de aprender. Quando temos a oportunidade de falar, articulamos melhor nossos pensamentos e temos a chance de compreender os mecanismos que utilizamos para acessar informações profundas que estavam escondidas.

– Compartilhe suas percepções advindas do exercício. O que foi mais importante, teve insights? Quais?

– Compartilhe também como foi a experiência terapeuta cliente.

**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 - IDENTIFICAÇÃO DE OBSTÁCULOS CONSCIENTE E INCONSCIENTE

Nesta aula você vai aprender a identificar os obstáculos que nos impedem de seguir adiante. Também vou conduzir você em um plano de auto percepção para que enxergue, num contexto consciente e inconsciente, as principais questões que bloqueiam tanto você quanto os demais.

### OBSTÁCULOS

Início nosso estudo com a afirmação de Francis Clark. "Se você encontrar um caminho sem obstáculos ele provavelmente não te levará a lugar nenhum". Isso significa que é natural ter obstáculos na vida. Eles representam os desafios que enfrentamos. A cada obstáculo caminhamos rumo à evolução. A grande questão é como você os interpreta. Se estiver criando um muro intransponível, cuidado! Você pode estar atuando no mundo infantil. Vencer os obstáculos é subir mais degraus rumo à realização de seus projetos, aí sim, você estará atuando no mundo adulto.

Obstáculos Naturais são desafios para que você supere e evolua.

### PERCEPÇÃO DA REALIDADE

#### NÍVEL DE CONSCIÊNCIA

Dependendo do nível de consciência, alguns obstáculos podem ser transponíveis ou não. Muitos desafios que o indivíduo viveu quando criança que, de certa forma, eram impossíveis de se resolver, como adulto não são mais, porque o seu nível de consciência elevou.

1. Consciente - Fatores Conscientes
2. Inconsciente - Fatores Inconscientes

### CEGUEIRA

O que o indivíduo não consegue enxergar, gera 3 dimensões de cegueira:

1. Cegueira Racional - Mundo do intelecto que faz com que o indivíduo crie crenças e convicções limitantes para não ver a dor da Realidade.
2. Cegueira emocional - Dificuldade de sentir e as emoções verdadeiras ficam ocultas atrás das emoções secundárias e terciárias. Exemplo: A emoção primária pode ser medo, mas a pessoa cria a raiva para não entrar em contato com seu medo.
3. Cegueira sistêmica - Não percebe o que acontece no mundo que o cerca. Não vê as dinâmicas doentes do sistema. Para não ver a dor do trauma familiar, eu projeto o problema em outra relação. Exemplo: Cobrar do pai o que a mãe não deu. Ver no cônjuge, os problemas infantis dos seus pais.

## INTERPRETAÇÃO DA REALIDADE

Em síntese, a função de todas elas é criar e alimentar uma bolha de ilusão que protege o indivíduo da dor da Realidade.

Tudo que foi descrito até agora vai mostrar como o indivíduo interpreta e enxerga a realidade. Isso vai revelar como ele funciona na vida.

## INCONSCIÊNCIA - VANTAGENS

Como você já viu, existem muitas “vantagens” em ficar no mundo da ilusão. Para olhar para dor é necessário que o indivíduo entre na dimensão adulto do seu ser, dessa forma ele poderá identificar e solucionar os traumas infantis. O grande obstáculo aqui é o indivíduo sair do mundo da criança impotente ou onipotente para chegar ao mundo do adulto potente.

Nesse processo terapêutico temos alguns desafios, como a resistência, mecanismo transferência e contestações, histórias, explicações e justificativas, além de conflitos entre máscara e sombra.

Na inocência, o indivíduo se pendura em Historinhas, Explicações e Justificativas, para não olhar para a Realidade e vive no mundo da Ilusão.

Esse indivíduo fica no sofrimento para não olhar para a dor. Cria mecanismos de defesa. Acontece que a dor é um fator de motivação para você se movimentar.

No mundo infantil, alguém resolve, alguém cuida de mim.

A arte de trabalhar com esses desafios, é o que define um bom profissional.

## AMPLIAR A CONSCIÊNCIA

A saída para esse cenário é ampliar a consciência, sair do nível da incompreensão e avançar. Para isso, o indivíduo precisa ter coragem de enxergar a realidade como ela é. Agir com o Self, com a essência, para identificar e buscar soluções. Viver na dinâmica do triângulo da realização e assim, acessar a liberdade de Ser. Viver como adulto é viver em evolução.

**“Você nasceu com asas. Por que você ainda assim prefere se rastejar pela vida”?**

- Jalal ad-Din Muhammad Rumi

## MOTIVAÇÃO

Motivação significa motivar a ação, ela pode ser de dois tipos: saudável e doentia.

- Motivação Saudável – é buscar algo novo na vida, no presente e no futuro. Faz isso pelo prazer e por amor a si mesmo. Essa busca é para satisfazer a sua essência, o Self, o seu Eu verdadeiro. Vem do mundo Adulto.
- Motivação Doentia – é fugir da dor do passado. Acontece que a dor está dentro dele, e não adianta ficar fugindo. A motivação nesse contexto não é para o Eu, é para os outros. Ou ele foge dos outros ou faz o que eles querem (criança adaptada, submissa ou rebelde). Vem do mundo infantil.

Elementos importantes para a Motivação: a segurança e a aventura.

Como você já viu no primeiro Módulo, a segurança vem da relação com a Mãe. É ela que ensina a nos cuidar, nos valorizar e a ter autoestima. A aventura vem da relação com o Pai. É ele que ensina a nos aventurar na vida. Nos incentiva a arriscar, acreditando em nossa capacidade. Dessa forma, o ideal é se Aventurar na Vida com Segurança.

Então vamos discorrer sobre essas duas dinâmicas.

- Segurança – Na dinâmica doentia o indivíduo busca segurança fora dele. Ele se esconde e foge da dor da vida, ele tem medo da vida. Para se sentir seguro, ele vai em busca do TER e muitas vezes fica desconectado da criança interior. Tem fora para preencher um vazio de dentro. Na dinâmica saudável o indivíduo se ama se cuida ou seja a segurança está dentro. Ele se afasta da família de origem, sabendo que o amor deles está dentro e não precisa estar perto. Ele é capaz de se cuidar e de cuidar da sua criança.
- Aventura – Na dinâmica doentia é fugir da dor. Prefere arrumar um monte de sofrimentos para evitar olhar para a raiz dos problemas, pois isso causa dor. Na dinâmica saudável, a aventura é buscar seus objetivos e encontrar um propósito de vida. É sair do conhecido para ir em busca do que o desconhecido tem a oferecer. Ele vai em busca do SER, mas vai como adulto, no comando da sua criança interna.



"Me casei para sair de casa..."

A aventura deste casamento foi motivada por uma fuga da família de origem. Certo? Será que os resultados serão positivos? Será que essa situação é um risco para ela e para toda a família? Esta pessoa certamente iniciou um relacionamento, mas trouxe com ela uma bagagem com referenciais doentios. Quando isso acontece, quem paga o preço, geralmente são os filhos.

## VIDA E MORTE

Estes dois elementos são referenciais naturais da vida, portanto devem ser encarados de forma realista. Entretanto, existem referenciais muito doentios nos clientes e o terapeuta precisa investigá-los. Compreender como o cliente encara a Vida e a Morte, pode trazer informações importantes que contribuem para fazer diagnósticos e tratamento.

Os referenciais vida e morte se relacionam com o passado e o futuro. Ir para a vida é caminhar em direção ao futuro, a uma nova família. Ir para a morte é caminhar em direção ao passado, à família de origem, o que vai contra a natureza.

É lógico que ao caminharmos para Vida, deixando para trás nossa família de origem para formar uma nova família, com o tempo, nossos filhos

farão o mesmo e nossos netos também. Dessa forma, com o passar do tempo, mesmo olhando para o futuro, vamos nos aproximando da morte, vamos virando o passado em relação aos nossos filhos. Isso é o natural e saudável.

Com relação à vida e a morte é fundamental compreender como o indivíduo pensa, sente e age. Se esses referenciais individuais forem infantis haverá comprometimento, bloqueios e emaranhamentos familiares, que prejudicarão os descendentes.

Uma boa dica é observar também como seu cliente posiciona no campo a Vida e a Morte. Usando a capacidade de leitura de campo e, diante do posicionamento que ele coloca nesses representantes é possível ler quais são seus referenciais. Fica claro como o indivíduo estabelece relação com outros elementos do sistema e com ele mesmo.

## INTERPRETAÇÃO – VIDA E MORTE

No que se refere Vida e Morte, basicamente o que precisa saber é:

- Se o cliente está no mundo infantil (olhando para os pais) ou no mundo adulto (olhando para a vida)?
- Se a mudança representa morte ou vida. Para muitas pessoas que vivem presas no passado, mudar significa “morte”.
- Como se manifesta o pensar, sentir e agir em relação à morte e a vida. Observe se existe coerência em suas ações.
- Os pontos positivos e negativos que a pessoa carrega sobre esses conceitos.
- E por fim, a jornada de vida desse indivíduo identificando se está em evolução, se está paralisado, ou em involução (andando para trás).

## IDENTIFICAÇÃO – SENTIR

Na constelação, assim como na vida, para identificar como se manifesta o pensar sentir e agir do indivíduo e seus problemas é fundamental sentir o sistema – sentir com a alma. Enxergar o todo, onde o cliente está no campo. Identificar os demais elementos e que mudanças ocorrem durante a constelação. Lendo o campo, é possível pegar informações, interpretar as mudanças simbólicas, perceber as forças que estão atuando e relacioná-las com as dinâmicas identificadas no indivíduo.

Compreenda que o campo é dinâmico, não é estático. Quando mudamos um elemento de lugar ou inserirmos outro, observamos dinâmicas diferentes acontecendo. O terapeuta identifica a influência dos elementos no campo e com isso, consegue também observar os sentimentos do cliente.

É fundamental ficar atento para ver se estes sentimentos são de Máscaras ou Sombras. Lembre-se, a leitura deve ser autêntica, não dá para ficar escondendo e falando coisas que o cliente quer ouvir e nem coisas que o terapeuta quer falar. Se o terapeuta trabalha com o "sentir" ele consegue também identificar sentimentos ocultos que não foram manifestados claramente, mas que precisam ser revelados para promover o desbloqueio.

## IDENTIFICAÇÃO – PENSAR

Primeiramente o terapeuta deve sentir. Isso, é fundamental, pois esse sentir inicial seria como revelar o "diamante bruto". Depois, durante a constelação, ele vai "lapidar" esse sentir, revelando a visão sistêmica doentia e conduzindo o cliente para o que seria o saudável. Para isso ele precisa pensar, elaborar uma estratégia para ajudar o cliente a enxergar. No pensar ele consegue identificar os padrões de funcionamento e ter uma melhor compreensão das dinâmicas. Importante saber que todo esse pensar deve ser livre de julgamentos, caso contrário a leitura e interpretação da constelação será comprometida.

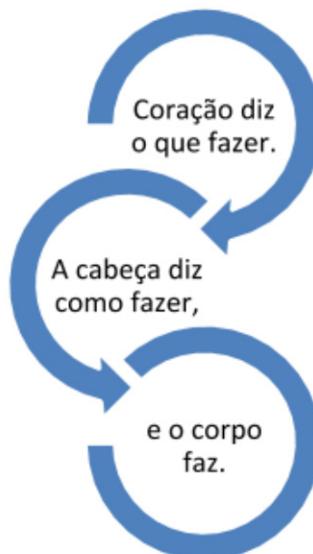
Assim, é possível fazer um diagnóstico e mostrar o modelo saudável para ter noção do que está doentio. Depois disso é possível estabelecer um plano de ação, traçar os objetivos e as metas que irão ajudar o cliente a "mudar a rota", sair do doentio para chegar ao saudável.

## IDENTIFICAÇÃO – AGIR

O agir é tomar a ação, tomar atitude a partir da conscientização de onde está o problema.

Neste ponto, o terapeuta pode realizar testes para mais uma vez sentir o sistema. Pode colocar elementos ocultos em busca de respostas, fazendo simulações de dinâmicas mais saudáveis para ver a reação do cliente. Pode mostrar outros ângulos de visão ao cliente para estimulá-lo a fazer diferente. Enfim, quando o terapeuta tem coragem de fazer as intervenções corretas, ele mexe no sistema do cliente e também no próprio sistema. É essa conexão com a realidade, que produz um bom resultado na constelação e toca o Self do cliente.

**É PRECISO ESTAR INTEGRADO PARA VIVER PLENAMENTE**



## TRAUMA X STRESS

O trauma promove a desconexão do Pensar, Sentir e Agir. Também provoca a criação de mecanismos de defesa para suportar o trauma.

Todos nós, carregamos uma série de traumas adquiridos desde o momento em que fomos gerados, até aproximadamente cinco anos de idade. Essa é a chamada fase de molde.

Quando seus pais descobriram que estavam grávidos, como eles acolheram a ideia, o que pensaram, sentiram e o como agiram, já começa a moldar quem você será um dia.

É sob a influência da mãe, principalmente, que o feto se desenvolve. O papel do pai é acolher e proteger essa mulher grávida. Mas são as emoções da mãe que influenciam o desenvolvimento do feto.

Quando nasce, até a atitude da mãe em relação ao tipo de parto e se ela vai esperar entrar em trabalho de parto, vai influenciar esse bebê. Um trauma deixa a pessoa desconectada de seu pensar, sentir e agir. Um indivíduo traumatizado cria mecanismos de defesa que configuram padrões de comportamento doentes em suas máscaras e sombras.

Uma das formas de identificar esses traumas no indivíduo é provocar um stress porque tira o indivíduo do equilíbrio. Todas as vezes que uma pessoa é submetida a uma situação estressante relacionada com o trauma, ela irá mudar o seu pensar, sentir e agir, esse seria um bom momento para olhar para a questão e ressignificá-la, mas infelizmente, nem sempre isso é possível.

Incondicionalmente a vida vai colocar o indivíduo em situações de stress para que ele possa mudar seu entendimento sobre aquela questão traumática, mas se ele não se transformar ou se reconstruir aparecem doenças, tragédias e a repetição dos traumas da infância.

Num trabalho terapêutico o terapeuta oferece "gotas" de stress para identificar o problema, assim ele interage com o cliente para fazer um diagnóstico e também para pesquisar o trauma original, identificar a fase de vida que ele aconteceu e assim, ter condições de planejar um tratamento. Esse tipo de ação vai bloquear o aparecimento das doenças num futuro, o que justifica fazer terapia. A terapia tem a função de achar saídas para comportamentos traumáticos.

## RESISTÊNCIA E DESQUALIFICAÇÃO

A resistência é uma ferramenta diagnóstica porque ela revela a dor. Quando o indivíduo doente está indo para um caminho mais saudável, algo acontece que provoca uma resistência ele trava. Um terapeuta que reconhece esta dinâmica do comportamento usa essa análise e observação para reconhecer que está indo na direção certa para a resolução do problema.

Podemos identificar uma resistência observando as reações que o cliente tem sobre a questão - o trauma como: tendência a ocultar a dor, desviar da atenção para algo diferente do assunto tanto do terapeuta quanto dele mesmo, ignorar o assunto, as pessoas - famosos jogos de poder. A mensagem subjetiva que ele está passando é: não mexa nisso! Saia desse tema! Entretanto, é exatamente onde o terapeuta precisa trabalhar.

## NÍVEIS DE DESQUALIFICAÇÃO

1. Profissional
2. Diagnóstico
3. Tratamento
4. Auto Desqualificação

Importante saber que, frequentemente quando o terapeuta inicia o tratamento do trauma e começa a chegar “no ponto chave” do problema, o cliente por medo de acessar a dor, inicia o que denominamos de processo de desqualificação. Isso também é uma forma de resistência. A atitude tem a função de fazer com que o processo pare. O cliente então desqualifica o profissional, o diagnóstico e o tipo de tratamento sugerido. Ele também se desqualifica: “Eu nunca vou ser curado”, “Eu não sirvo para fazer terapia”, “Terapia não é para mim”, “Eu não vou conseguir” etc. O objetivo desse comportamento é não dar o passo a frente, e assim fica paralisado.



Não quero e não preciso mais de terapias.

**Pare e pense: Você já se observou em processo de desqualificação?**

## LIMITES DO NÍVEL DE CONSCIÊNCIA

1. Terapeuta
2. Cliente

Esse tópico é importantíssimo porque aponta para a necessidade constante de ampliação da consciência para o autoconhecimento, tanto do terapeuta quanto do cliente. Para que um terapeuta possa trabalhar com as dores dos outros ele precisa resignificar suas próprias dores, porque são as suas experiências que o torna competente para trabalhar nas dores dos outros. É de fundamental importância que ele faça: terapia pessoal, faça cursos de aperfeiçoamento e tenha supervisão técnica e pessoal.

Para o cliente ampliar o nível de consciência é recomendável fazer: terapia que vai oferecer a ele um caminho e orientação para desenvolver-se como adulto e ter condições de cuidar da sua própria criança.

**“Porque você permanece da prisão quando a porta está completamente aberta?”**

- Rumi

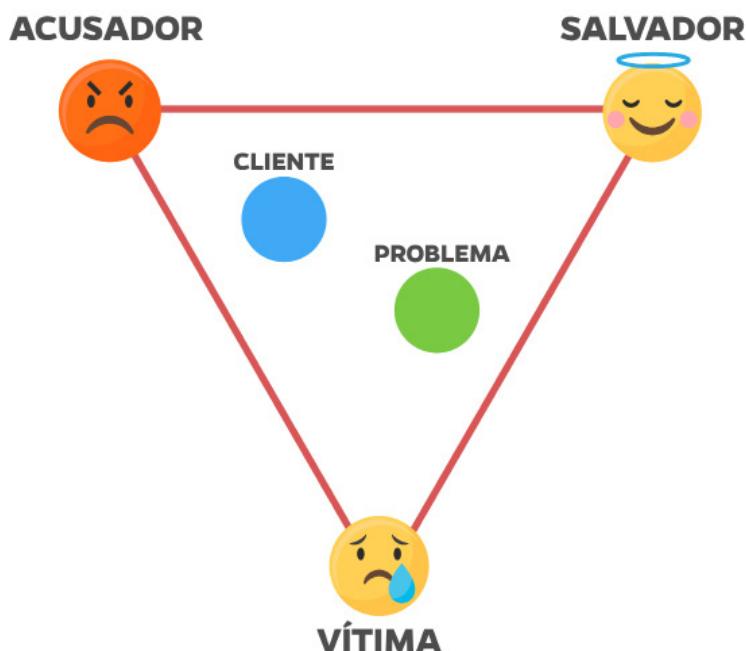
## AULA 4 - EXERCÍCIO SISTÊMICO I

Neste exercício vamos realizar constelações com pessoas e com elementos específicos.

A dinâmica é a seguinte:

- Separe grupos de seis pessoas;
- Escrevam em papéis os seguintes elementos: vítima, acusador, salvador, problema, e você, sobre o papel, ou coloque em envelopes.
- O cliente escolhe um problema que queira trabalhar, mas não divulga, guarda para si;
- O cliente escolhe quem representará cada elemento e entrega o papel respectivo;
- ATENÇÃO! A PESSOA QUE RECEBE O REPRESENTANTE NÃO SABE O QUE É!
- O cliente monta um triângulo com os elementos conforme o esquema abaixo.
- Os representantes dos elementos não se movimentam.
- Os representantes do Cliente e do Problema entram no Triângulo e seguem seus movimentos.

### EXEMPLO



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.

**ANOTE SUAS OBSERVAÇÕES E DEPOIS COMPARTILHE COM O GRUPO**

---

---

---

---

---

---

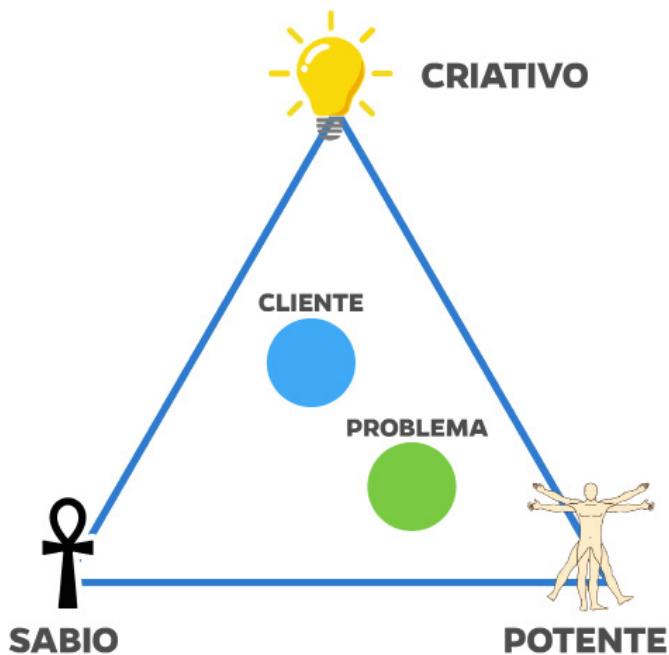
## AULA 4 - EXERCÍCIO SISTêmICO II

Neste exercício vamos realizar constelações com pessoas e com elementos específicos.

A dinâmica é a seguinte:

- Separe grupos de seis pessoas;
- Escrevam em papéis separados os seguintes elementos: criativo, potente, sábio, problema, e você, sobre o papel, ou coloque em envelopes.
- O cliente escolhe um problema que queira trabalhar, mas não divulga, guarda para si;
- O cliente escolhe quem representará cada elemento e entrega o papel respectivo;
- ATENÇÃO! A PESSOA QUE RECEBE O REPRESENTANTE NÃO SABE O QUE É!
- O cliente monta um triângulo com os elementos conforme o esquema abaixo.
- Os representantes dos elementos não se movimentam.
- Os representantes do Cliente e do Problema entram no Triângulo e seguem seus movimentos.

### EXEMPLO



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.

**ANOTE SUAS OBSERVAÇÕES E DEPOIS COMPARTILHE COM O GRUPO**

---

---

---

---

---

## AULA 5 – MOTIVAÇÃO PARA VOLTAR E SAIR DA PRISÃO

Nesta aula vamos aprofundar nossos estudos sobre motivação. Vamos estudar alguns conceitos básicos e fenômenos que mantém as pessoas presas em padrões de comportamentos doentios que irão ajudá-lo a refletir sobre si mesmo.

### MOTIVAÇÃO E AMOR

#### SAUDÁVEL

Toda motivação é sempre por amor, entretanto esse amor pode ser do tipo saudável ou doentio. Na motivação por amor saudável o indivíduo está sempre em expansão, evoluindo, por prazer, avança porque está satisfeito, cheio de energia, tem visão de futuro e se aventura com segurança para buscar coisas novas, se mantém dentro da realidade, nele existe um Eu responsável.

#### DOENTIA

A motivação do tipo doentia, característica da maioria das pessoas, acontece pela contração, dor, pelo incômodo, por medo, por culpa. A pessoa é “empurrada” a ação. Existe uma contração e um vazio dentro do indivíduo que o obriga buscar algo fora para preencher. No fundo essa pessoa sempre revive o passado e por isso vive no mundo da ilusão ela também tende a viver a vida para os outros.

Em ambos os casos a pessoa sai do lugar, a questão é que na doentia, acontece pelo sofrimento. A pessoa começa a voltar-se para trás onde sistematicamente falando está a morte ou o passado.

A motivação sofre influências, direta e indiretamente por algumas situações que fazem parte da vida cotidiana do indivíduo, sobre elas vamos descrever nos próximos tópicos.

### INTERPRETAÇÃO – PENSAR SENTIR E AGIR

A realidade existe, entretanto tudo depende da interpretação que pode ser do tipo:

- Memória Implantada
- Memória Inventada
- Realidade

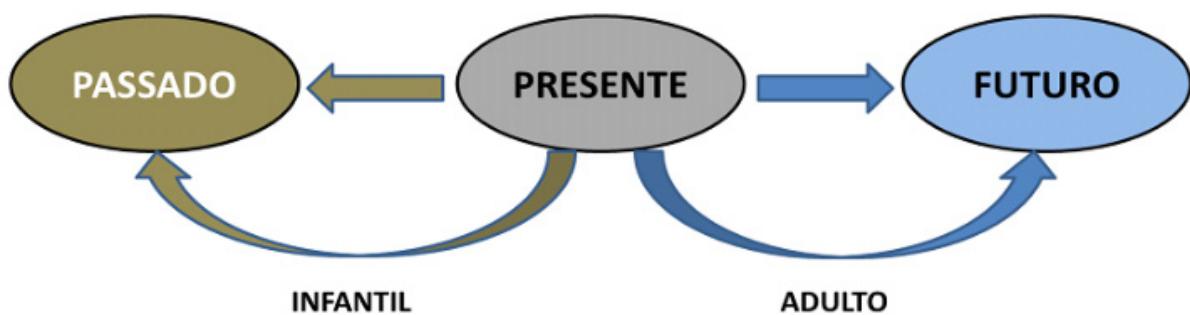
A Implantada o indivíduo adquire pelas coisas que falaram para ele quando criança, tudo aquilo que ele ouviu, seriam as “verdades” dos outros, repassadas muitas vezes de geração em geração pelas figuras de autoridades em sua vida. São as histórias que contaram para ele.

A realidade inventada, é criada pela criança logo após um trauma para enfrentar a realidade, são os mecanismos de defesa dos traumas do passado.

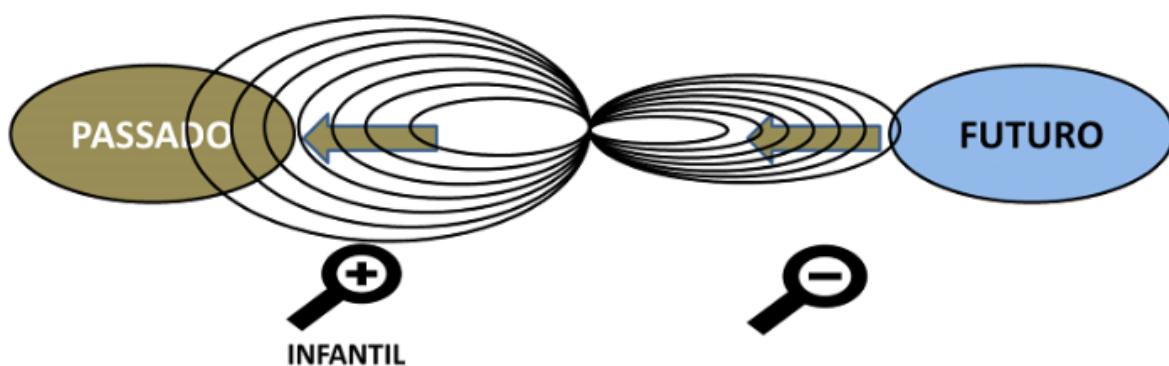
A realidade deve ser vista como adulto no presente. Agindo assim, deixamos de buscar as justificativas nas histórias do passado e de jogar a culpa e a responsabilidade nos outros. Enxergar a realidade é olhar sem julgamento, com compreensão.

## FORÇAS AMBIVALENTES

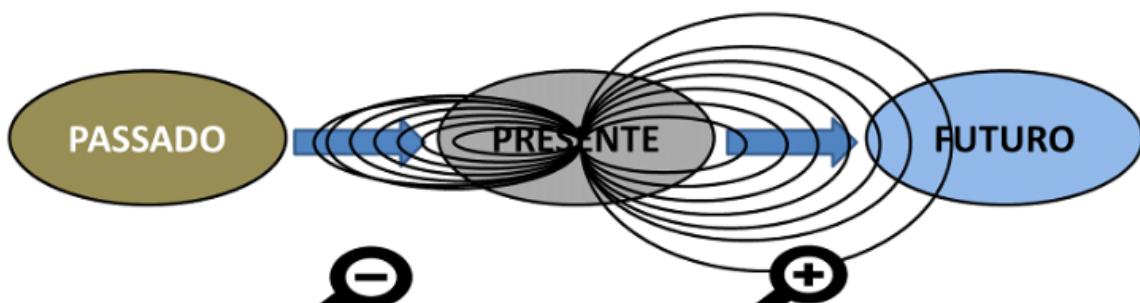
Chamamos de força ambivalentes aquelas que nos enviam para o futuro e aquelas que nos atraem para o passado. O importante é que elas sempre vão existir, a questão é qual o indivíduo vai nutrir.



Na dinâmica infantil o indivíduo maximiza tudo que o leva para o passado, e minimiza tudo que o leva para o futuro, com isso aumenta a energia que vai para o passado e diminui a que vai para o futuro. A pessoa nesta dinâmica volta para os traumas do passado.

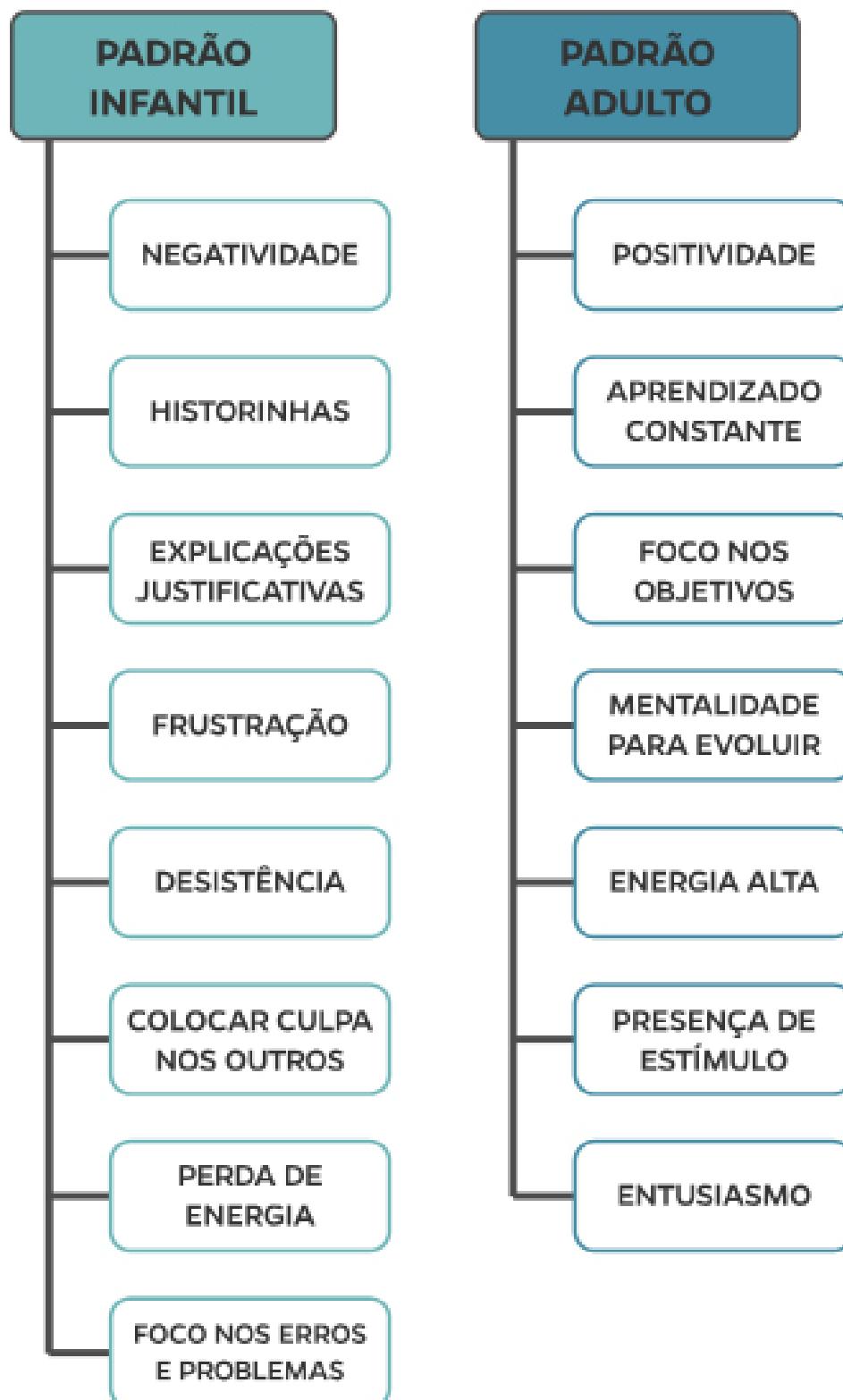


Na dinâmica adulta a pessoa minimiza tudo que a leva ao passado e maximiza as coisas do presente que a leva para o futuro.



## PADRÃO DO PENSAR, SENTIR E AGIR

As diferentes dinâmicas podem ser identificadas porque existe um padrão do pensar sentir e agir. Um terapeuta deve reconhecer e identificar esses comportamentos para fazer seus diagnósticos e promover o tratamento adequado.



## OBSTÁCULOS

Quando um indivíduo está em busca de seus objetivos é natural existir obstáculos. Cada vez que se avança na vida encontramos as "pedras no caminho", elas se relacionam como os nossos propósitos de vida. Muitos acreditam que são "testes" para saber se estamos prontos para avançar. E quando superados um a um, uma força nasce dentro de nós que nos faz desenvolver vitalidade e amor próprio. Entretanto, é importante ficar atento quando os obstáculos aparecem para avaliar e identificar se existem reações doentias que impedem de superá-los, como culpa ao invés de amor, busca da inocência (colocando a culpa nos outros), contar histórias como justificativas, dar explicações infundadas e ainda se inserir em jogos dramáticos.

**Quando colocamos um obstáculo na frente de um indivíduo com característica doentia, as características CULPA, INOCÊNCIA, HISTORINHAS, EXPLICAÇÕES, JUSTIFICATIVAS E JOGOS DRAMÁTICOS, irão aparecer.**

## BURNOUT

Um comportamento muito comum que se relaciona com a motivação, tanto positiva quanto negativa é o Burnout. Esse é um termo derivado do inglês para explicar pane nos motores de aeronaves na época da segunda guerra mundial. O termo foi adotado nos processos terapêuticos, porque exemplifica muito bem um comportamento comum entre alguns profissionais. Eles começam uma atividade muito empolgados, motivados, e depois de um tempo aquela energia positiva passa para a desmotivação total. Isso leva a pessoa a ficar doente. Frequentemente isso acontece porque o indivíduo sai do limite da potência, acredita que pode tudo e entra na dinâmica da onipotência. Acha que dá conta de tudo, mas, isso não é verdade, certo?

O indivíduo iniciava sua jornada com o "gás todo" na potência máxima, mas quando as coisas começam a dar errado ele desanima. Perde a energia e acaba desistindo ou entrando em processos doentios.

A trajetória que ele percorre depende do seu perfil:

- Ativo
- Passivo

O Ativo explode, entra no processo de raiva, briga com todos e tudo e fica doente.

O Passivo, acessa a depressão, desiste de tudo, implode e fica doente.

## REAÇÕES PARADOXAIS

Fenômeno muito interessante são as Reações Paradoxais. Terapeutas precisam ter ciência desses comportamentos e como eles se formam. A função das Reações Paradoxais para a criança é Sobreviver. Diante do trauma ela tem que sobreviver. Essas reações são:

- Sobrevivência
- Cegueira Emocional e Sistêmica
- Formação Reativa

A sobrevivência – A criança cria mecanismos para desviar do tipo de amor que recebe, para viver uma ilusão. Inventa histórias e justificativas.

Entenda que a criança não enxerga a realidade e deste modo quando adulta a tendência é repetir o padrão criado na fase infantil, porque não consegue identificar o problema. Aliás, os mecanismos de defesa que a criança usa são para não enxergar a realidade em si. No caminho da vida esse indivíduo irá repetir o mesmo padrão de comportamento, ela sempre será atraída pelo mesmo problema, seriam aquelas dinâmicas familiares que sempre se repetem.

A cegueira emocional e a sistêmica – Diante da realidade, a pessoa não enxerga, simplesmente não consegue ver o que está acontecendo. Essa situação acontece sob duas condições:

A Implantada acontece por proibição de ver a realidade. O mecanismo é o seguinte: quando criança, existia um adulto que tinha forte influência sobre ela e diante de um fato ocorrido, esse adulto disse que o ocorrido não existia e que ela não estava vendo nada.

A Aprisionada seria uma pessoa que não enxerga a "gaiola", a prisão em que está inserida. Mesmo assim se acha livre. A criança dela criou um mecanismo para não sofrer, por esse motivo não enxerga nada. Pior é que ela acredita que está num lugar seguro.

A formação reativa conhecida como Síndrome de Estocolmo é um estado psicológico que acomete pessoas que foram submetidas por tempo prolongado a intimidações, torturas, maus tratos. Depois de um tempo esta mesma pessoa passa a ter simpatia, amizade e amor pelo agressor. A dinâmica nasce quando uma pessoa é severamente torturada e para se desvincilar do sofrimento, como mecanismo de defesa ela desenvolve um sentimento controverso pelo torturador. Em algumas famílias muitos filhos que foram maltratados pelos pais também usam esse mecanismo. Não conseguem enxergar os maus tratos e se desvincilar daquela realidade. A criança cria um amor platônico pelos pais, mesmo que eles não o enxergue.

**Em constelações familiares é muito comum aparecer esse filhos que amam pais torturadores, agressores. O cliente fala que tem pais maravilhosos, mas na constelação o que aparece é algo completamente diferente. Pais distantes, sem expressão corporal que indique afeto.**

A Dupla transferência é um fenômeno onde a pessoa repete o script dos pais. Tudo que aconteceu na relação deles vai se repetir na relação atual. Os problemas se repetem e o pensar, sentir e agir dos pais são os mesmos dela. Dizemos que a pessoa olha no espelho retrovisor e copia tudo igual. Ela não enxerga o que está errado. Ela projeta no presente o drama do passado. Interessante comentar que o indivíduo não enxerga que está carregando os problemas do passado. Ele só enxerga os problemas na família que ele montou, na família atual. Esse tipo de comportamento também é muito comum em constelações familiares. As decisões e escolhas desse indivíduo se repetem em outras áreas como profissão, dinheiro e relacionamentos. O indivíduo tem dificuldade de ter dinheiro porque os pais eram pobres, não são realizados profissionalmente porque os pais não foram e assim sucessivamente.

Repare que as pessoas que vêm de famílias que viveram na escassez, tem uma tendência a também viver com escassez, mesmo que ganhe dinheiro, não consegue se permitir usufruir desse dinheiro. Repetem o drama da família de origem.

## COURAÇAS

Outra dinâmica importante que impede as pessoas de voarem e se desenvolverem são as couraças. Definidas por William Reich, são um conjunto de mecanismos de defesas. Elas são elaboradas quando o indivíduo ainda é criança. A dinâmica de formação é a seguinte: a criança não consegue resolver os problemas aos quais foi submetida, porque não tem compreensão. Conclusão, ela cria mecanismos de defesa para se proteger. As couraças são um jeito de "aguentar" o trauma. Importante destacar que elas não solucionam o problema em si, simplesmente arranja um jeito de suportar.

As couraças podem se manifestar nos três níveis: pensar, sentir e agir.

**Pensar** – Seriam as histórias, criadas a partir da interpretação equivocada da realidade, mas que de certa forma faz sentido para o indivíduo.

**Sentir** – São do tipo emocional, por exemplo, se na época do trauma a pessoa fez papel de vítima e funcionou, depois ela continua neste padrão durante a sua vida. O indivíduo cria situações emocionais falsas com o objetivo de proteção. São emoções secundárias que servem como fuga. Por exemplo: o indivíduo cria um sentimento de raiva, para esconder o medo. Muitas couraças são viscerais e podem se manifestar como doenças psicossomáticas.

**Agir** – Na ação existem as couraças musculares, que agem diretamente nos movimentos. Por exemplo, contraturas musculares causadas por uma vontade reprimida. O indivíduo tem vontade de expressar sua raiva, mas reprimi e assim acaba criando uma fibromialgia ou contraturas musculares que revelam conflitos emocionais.

As couraças têm a função de "proteger" o indivíduo dos traumas. É uma troca da dor do problema por situações que geram sofrimento. Trata-se de mecanismos de defesa que ficam ativos mesmo sem a presença do trauma. Foram desenvolvidos no passado, mas ficam ativos na pessoa. Pelo tipo de mecanismo de defesa é possível identificar o trauma e a época que ele aconteceu. A grande questão é que as pessoas que vivem suas couraças tendem a buscar traumas para justificar os mecanismos que elas carregam. Elas sempre revivem essas situações ruins porque sabem aguentar, então existe "conforto" em viver no trauma.

## O AMOR COM CONSCIÊNCIA TEM O LADO SAUDÁVEL E O LADO DOENTIO

<b>Saudável</b>	<b>Doentio</b>
Direção ao futuro - indivíduo tem meta e objetivo	Direção ao passado - indivíduo fica preso, porque vai e volta para o passado.
Vai em busca de Aventura	Preso a padrões criados no passado
Busca o Novo	Cria uma rotina traumática para buscar segurança.
Sente a dor	Não acessa a dor original, mas vive no sofrimento e aguento.
Soluciona o problema	Gira em torno do problema.

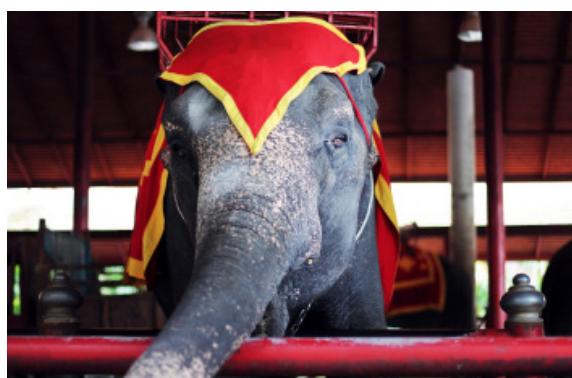
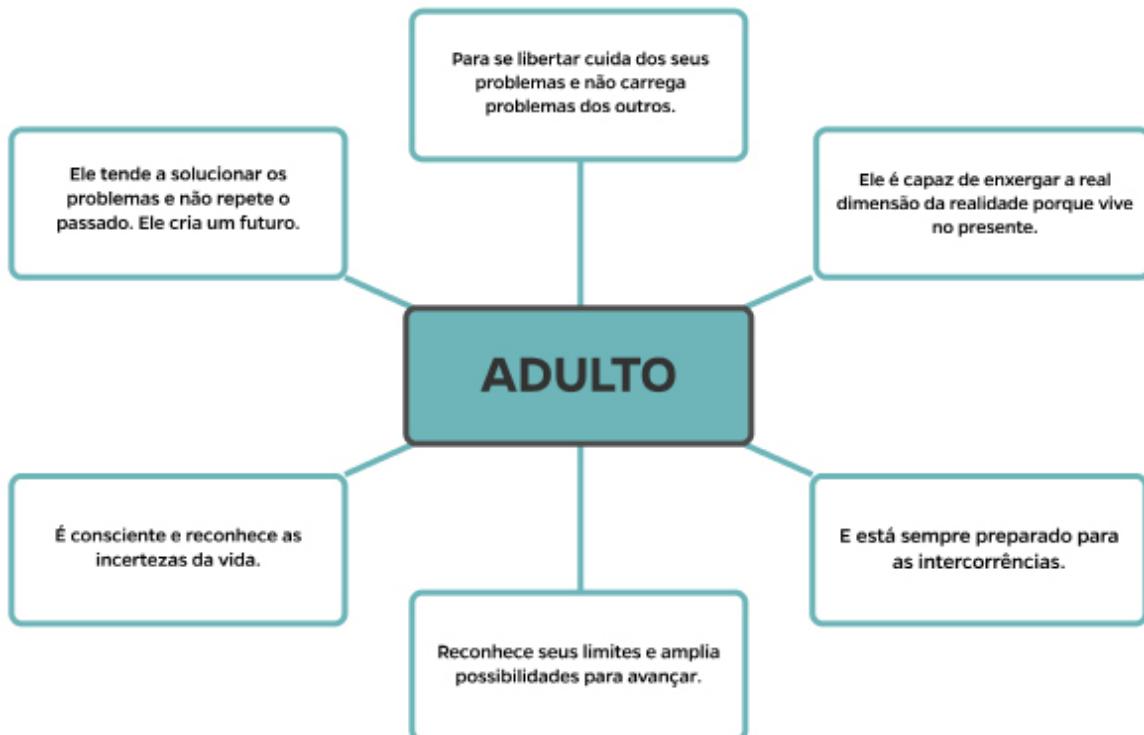
## RELACIONAMENTOS DOENTIOS

Sob esse tópico é importante destacar que de modo geral as pessoas fazem escolhas doentias, muitas vez com o objetivo de descarregar a dor do passado, os traumas na pessoa atual. Quando o indivíduo descarrega o problema na família atual, ele o faz por não enxergar o problema na família de origem.

O tipo passivo é submisso e tende a entrar numa situação de traumas repetidos para aguentar. O tipo ativo é rebelde e tende a se vingar dos problemas ocorridos no passado, sabotando a relação atual. Assim ele destrói o presente que seria a família atual e preserva o passado, que representa a família de origem. Carrega na família de origem e descarrega na família atual.

## DOMAR O ELEFANTE

Para domar um elefante é só amarrá-lo com uma corrente pesada quando ele é pequeno, com o tempo ele vai acreditar que é preso e cria a consciência de limitação. Quando adulto basta amarrá-lo com uma corrente bem leve, ele não vai sair, nem vai tentar se soltar, porque ele acredita que não pode sair, se aventurar. Assim, são as pessoas, quando presas em suas couraças, estão presas ao passado e nas suas interpretações vivem limitadas no presente.



E você será que não está preso no seu passado?

Lembre-se que o amor sempre esteve presente, mas com o passar do tempo o indivíduo se fecha e cria as couraças. A batalha é tirar essas couraças, para liberar o amor que já existe dentro de todos nós.

## AULA 5 - EXERCÍCIO SISTÊMICO

Vamos fazer uma constelação com pessoas – Grupos de 6 Pessoas ou mais.

Para esse exercício vamos usar duas técnicas.

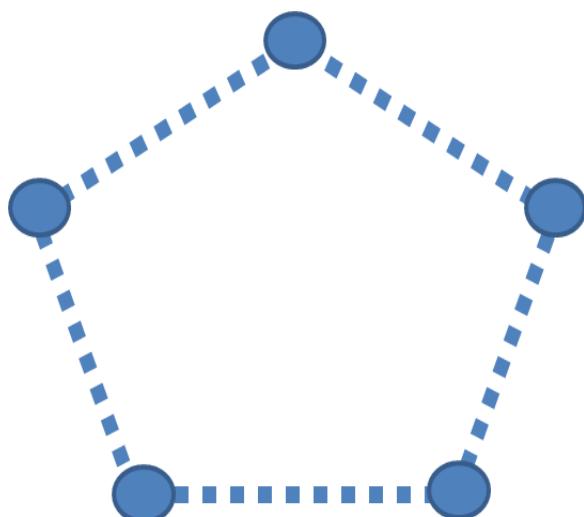
- TÉCNICA DA FIGURA GEOMÉTRICA DO PENTÁGONO – com elementos específicos
  - TÉCNICA DO ELEMENTO OCULTO

Escrevam em 5 papéis cada um dos elementos a serem avaliados:

- Mãe
  - Pai
  - Eu criança 5 anos
  - Eu adulto
  - Parceiro (a) real/ideal

- Uma pessoa será o Cliente.
  - As outras serão os representantes dos elementos acima.
  - Pessoa que irá representar NÃO SABE qual elemento.
  - O cliente escolhe quem vai representar cada elemento e entrega o papel dobrado, o representante o papel e guarda sem olhar.
  - Cliente monta um pentágono com os elementos onde todos olham para o centro.
  - Representantes se movimentam.
  - Representantes revelam ao cliente o que eles representavam.
  - Compartilhem sensações.

Troquem de cliente para realizar a dinâmica.



## AULA 6 – NÍVEIS DE EVOLUÇÃO: CICLOS FIM/TRANSIÇÃO/NOVO

Nesta aula vamos estudar os conceitos de medo e de coragem, além de relacioná-lo com os conhecimentos sistêmicos. Vamos analisar o conceito de escolhas e sua relação com o comportamento adulto para compreender os ciclos de evolução humana.

### EVOLUÇÃO

Sobre a evolução é fundamental que se reconheça que esse processo é contínuo e ocorre em saltos de um sistema para outro. O lugar que você chega é só mais um passo para avançar. A cada passo inevitavelmente vamos ampliando nossos níveis de consciência e evoluímos.

A plenitude da vida seria o projeto que o indivíduo percorre e que lhe traz significado. Ele depende do nível de evolução e também do nível de consciência, ou seja, o que o indivíduo foi conquistando no seu SER.

### SHU HA RI

A cultura japonesa nos orienta que existem três níveis de consciência denominados: SHU, HA, RI. Basicamente seria um amplo entendimento sobre o processo da evolução humana. Isso acontece quando você começa a entender o ciclo da vida e de certa forma já sabe o que fazer dali para frente.



No SHU o indivíduo vai basicamente repetir o que o mestre lhe ensina. No HÁ ele já comprehendeu o funcionamento do sistema e já tem noção do que deve ser feito. Começa a criar algumas dinâmicas diferentes que faz sentido para ele. Seria criar uma individualidade respeitando a forma como aquilo funciona. Só então, ele chega no RI com a essência já internalizada, e de posse disso o indivíduo é capaz de criar uma nova forma para multiplicar os conhecimentos e passa-los para frente.



Na família o processo de evolução descrito no SHU, HÁ, RI é o seguinte:

#### SHU

A criança nasce, aprende com os pais.

#### HA

Já adulto leva o que aprendeu e internalizou para sua família atual.

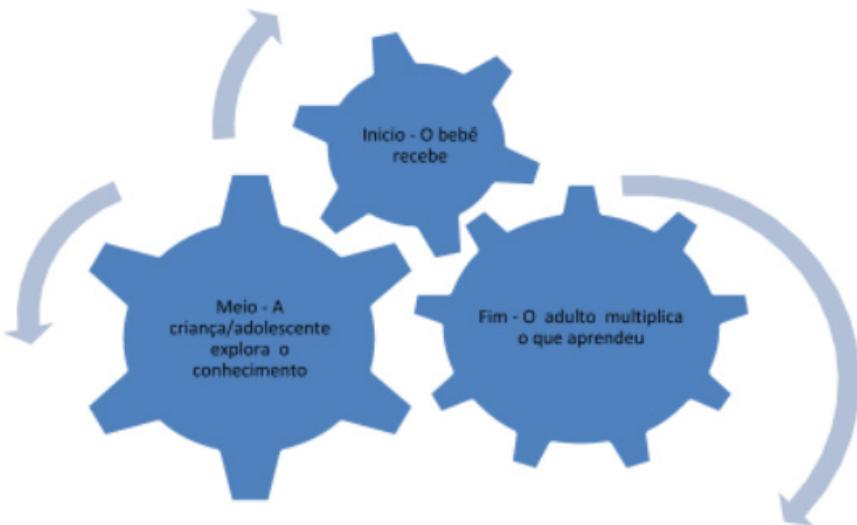
#### RI

Com seus referenciais da família de origem, pega o que foi bom, deixa no passado o que não foi e cria uma forma melhor de viver para passar para seus filhos.

## MUDANÇAS DE REFERENCIAIS

Cada vez que o indivíduo sai de um ciclo ele precisa mudar o referencial para entrar no novo ciclo e aprender como funciona. Entenda que cada ciclo tem seus próprios referenciais que precisam ser respeitados. Entretanto, é necessário desapegar do passado para se abrir para o novo e integrar novos aprendizados. Devemos estar aberto para o novo, caso contrário não saímos no ciclo anterior. Para acessar o novo é fundamental ter aventura em segurança.

## OS CICLOS



Em cada ciclo existe o começo, o meio e o fim. Nos ciclos de vida, por exemplo, o inicio se dá com o bebê que tem, basicamente, a função de receber. No meio desse ciclo tem a criança/adolescente que interage com os outros elementos do sistema, realizando trocas para aprender cada vez mais. Esses irão explorar o conhecimento até chegar a hora de sair da família de origem e criar a sua própria família. O adulto multiplica o conhecimento internalizado para passar para as próximas gerações.

## PERTENCIMENTO

Quanto o indivíduo nasce ele pertence ao sistema. No entanto, esse sistema pertence à vida, que é um sistema mais amplo. É fundamental que o indivíduo reconheça seu pertencimento, assim ele entra como aprendiz, torna-se um profissional e depois se transforma em mestre. Toda essa trajetória é que vai dar o significado para a vida dele.

## HIERARQUIA

Outro elemento fundamental que está presente no processo dos ciclos da vida é a hierarquia. Ter humildade, quando entramos em um sistema e reconhecer que temos muito a aprender com os mestres que estão lá há mais tempo. É estar aberto ao novo e compreender que sempre tem algo a ser acrescentado. Nestes casos, precisamos obedecer a uma ordem nas funções, e nesse sentido ter sabedoria para aprender para depois passar pros mais novos.

## ENDING / MIDDLE GROUND / PROCESSO FORMATIVO

Essa é uma abordagem muito interessante de um pesquisador chamado Stanley Keleman que vai ilustrar muito bem o que estamos aprendendo até agora. Para ele existem três níveis básicos que ocorrem em todo processo de transição humana, que podemos denominar de morte e renascimento, são elas: Ending, Middle Ground e Processo Formativo.

- Ending – significa que “não tem mais jeito de viver aqui”, precisa sair para outras etapas. Como um bebê no útero da mãe, chega um tempo que ele precisa sair, ou ele morre. Precisa buscar uma nova forma de viver. Precisa sair de um sistema e ir para um novo.
- Middle Ground – quando o indivíduo está saindo do antigo e indo para o novo. Seguindo o exemplo anterior seria quando o bebê está saindo no canal do parto. Entenda que o indivíduo não está mais no antigo e também não está no novo. Então, ele sente a morte do antigo (o que era conhecido) e sente também o nascimento do novo (que é desconhecido). Nesta etapa, os referenciais antigos não servem mais. Entretanto, ainda não conhece os novos referenciais, essa é uma etapa do caos. Entenda que toda transição de vida é assim, caótica. O indivíduo precisa abrir mão dos referenciais antigos para criar os novos.
- Processo formativo – o indivíduo, agora já no novo, começa a se organizar e entender os referenciais daquele lugar. Neste nível ele já consegue criar conexões mais saudáveis.

## CAMINHAR



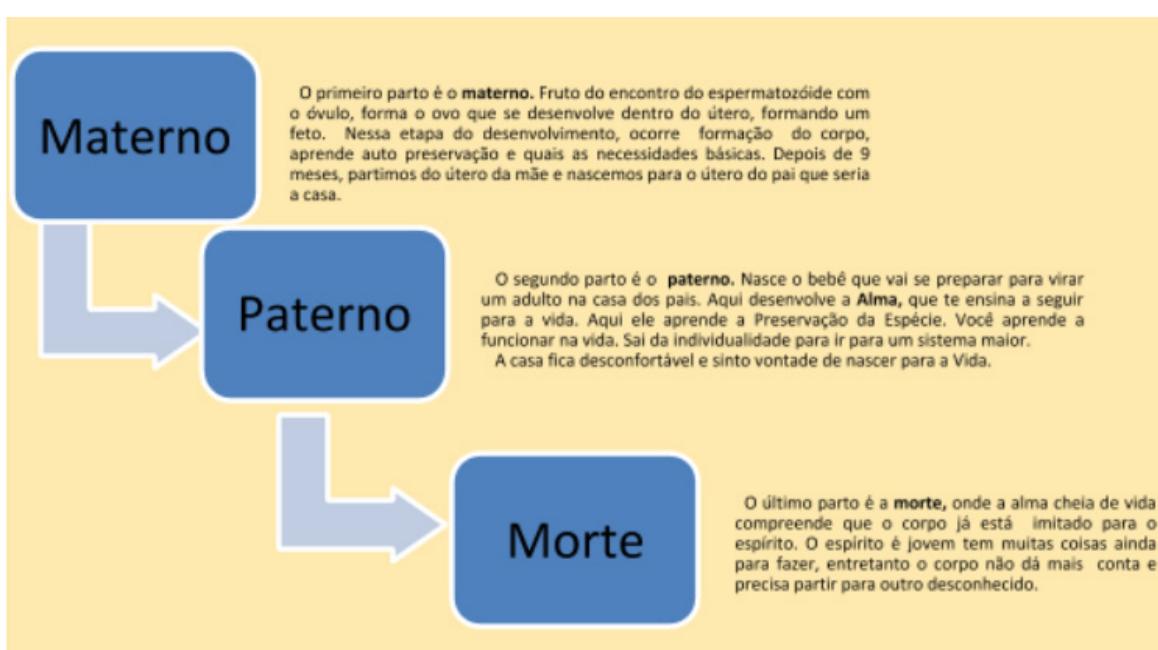
Por analogia faço uma comparação do caminhar e o que esse termo significa no processo da evolução humana. Os dois pés no chão significa segurança. Entretanto, se ficarem parados, não vão sair do lugar. Então, é preciso dar um passo para frente. Nesse momento, só um pé fica no chão, o outro entra no que chamo de desequilíbrio programado. Esse é o Middle Ground, ele sabe qual direção vai tomar, tem um objetivo. Ele só será atingido porque o indivíduo teve coragem de sair do lugar. Observe que se trata de um processo de aventura com segurança. De certa forma ele sabe aonde quer ir, mesmo que tenha medo. Assim o indivíduo segue superando os obstáculos do trajeto. Passo a passo, é possível sair de ciclos e entrar em novos ciclos. Na nova etapa, com os dois pés no chão, volta o sentimento de segurança para posteriormente continuar a jornada para o novo ciclo.

## PARTOS

Parto vem do verbo partir. É importante compreender que existe um período de transição de um ciclo para outro que denominamos de Parto. Na tabela abaixo estão descritos os quatro tipos de partos que inevitavelmente o indivíduo vai passar no ciclo da vida.

MATERO	PATERNO	MORTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formação do Corpo</li> <li>- Autopreservação</li> <li>- Necessidades básicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento da alma</li> <li>- Adulto</li> <li>- Preservação da espécie</li> <li>- Conexão com a vida</li> <li>- Ciclos de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alma cheia de vida</li> <li>- Corpo Limitado</li> </ul>

No sentido da evolução os quatro tipos descrevem os momentos de transição fundamentais da vida, eles podem ser descritos da seguinte forma:



## O MONGE E AS BANANAS

"Um amigo do viajante resolveu passar algumas semanas num mosteiro do Nepal. Certa tarde entrou num dos muitos templos do mosteiro, e encontrou um monge sorrindo, sentado no altar. – Porque o Senhor sorri? – perguntou ao monge. – Porque entendi o significado das bananas – disse o monge, abrindo a bolsa que carregava, e tirando uma banana podre de dentro. – Esta é a vida que passou e não foi aproveitada no momento certo... Agora é tarde demais. Em seguida, tirou da bolsa uma banana ainda verde. Mostrou-a, tornou a guardá-la e disse: – Esta é a vida que ainda não aconteceu, é preciso esperar o momento certo. Finalmente, tirou uma banana madura, descascou-a e, dividiu-a com meu amigo dizendo: – Este é o momento PRESENTE. – Saiba vivê-lo SEM MEDO".

Autor desconhecido

### PARA PENSAR

**Como você prefere viver a sua vida,  
comendo bananas podres, verdes  
ou maduras? Que fase do ciclo da  
sua vida você está?**

**"Quem vive preocupado com o passado está  
comendo banana podres e quem vive no futuro  
está comendo bananas verdes, ambas fazem  
mal. O tempo presente simboliza as bananas  
maduras, ele está aqui e agora, em nossas mãos.**

**A dedicação ao tempo presente constrói o  
mundo e é saudável, não faz mal."**

**- Pe Antônio Queiroz**

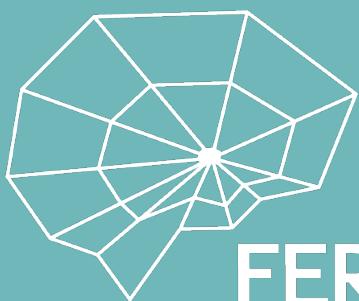
---

Termino esse módulo desejando que você verdadeiramente compreenda que a vida é uma história sem fim, começamos jovens cheios de vida superando os obstáculos, caminhando para a vida. Terminamos carregando na bagagem todos os aprendizados e experiências das jornadas de vida que tivemos e, assim, seguimos para o desconhecido.

---

Chegamos ao fim do terceiro módulo e creio que você já tenha percebido que a quantidade de informação trabalhada foi extensa. O que para mim representa o meu cuidado com sua aprendizagem. Meu propósito nesse curso de Consciência Sistêmica é oferecer condições para você exercer plenamente a função de terapeuta constelador e mais do que isso, que você se perceba um agente transformador da sua vida.

Com esta apostila em mãos sugiro que reveja o conteúdo e exerçite ainda mais. Além de procurar outras fontes de informação e aulas extras, artigos que sempre disponibilizo para meus alunos no site, nas redes sociais (Youtube, Instagram, Telegram, etc.). Lembre-se agora você faz parte do IBRACS e ser um estudante nosso é sinônimo de uma formação de qualidade.



**FERNANDO  
FREITAS**

CONSCIÊNCIA SISTêmICA

**iASC**  
INTERNATIONAL ACADEMY  
OF SYSTEMIC CONSCIOUSNESS

**iBRACS**  
INSTITUTO BRASILEIRO DE  
CONSCIÊNCIA SISTêmICA

É proibida reprodução deste conteúdo sem autorização  
prévia.

Todos os direitos reservados à:  
Editora IBRACS

Av Áurea Apparecida Braghetto Machado, 650 – City Ribeirão  
CEP 14021-460 – Ribeirão Preto – SP  
Tel: (16) 36359663, (16) 981171841