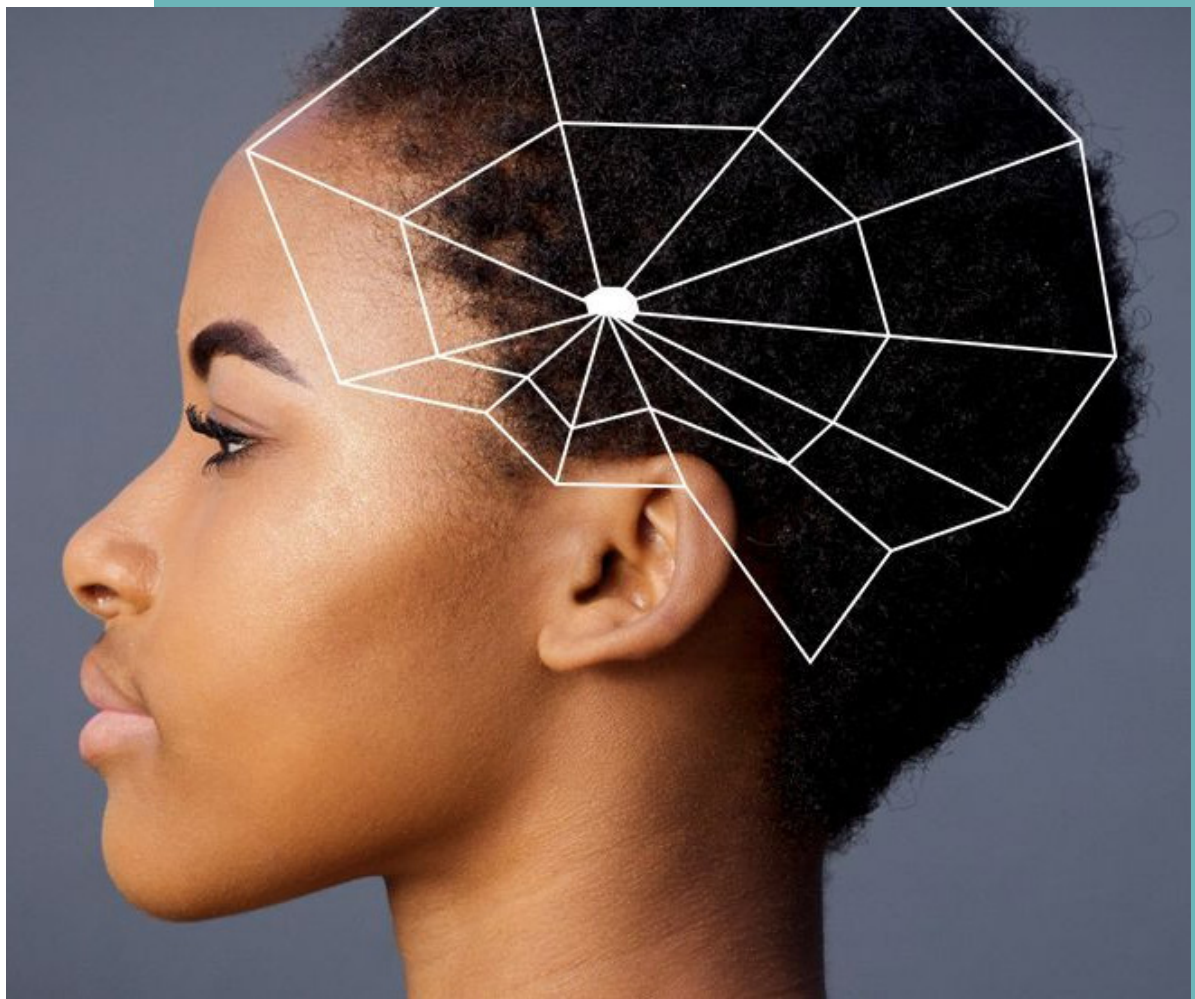

CONSCIÊNCIA SISTÊMICA

MÓDULO 2



**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: Amanda Giovanna Peres
Projeto Gráfico: Ingrid Karyj
Diagramação: Murilo Semeghini

Nome do curso **CONSCIÊNCIA SISTÊMICA PRESENCIAL**

Todos os direitos reservados à:
Editora IBRACS
Av Áurea Aparecida Braghetto Machado, 650 - City Ribeirão
CEP 14021-460 - Ribeirão Preto - SP
Tel: (16) 36359663, (16) 981171841

SUMÁRIO

CARTA AO ALUNO	4
INTRODUÇÃO	5
AULA 1 - DIMENSÕES DOS RELACIONAMENTOS	6
AULA 1 - EXERCÍCIOS	12
AULA 2 - RELACIONAMENTOS ADULTOS E INFANTIS	14
AULA 2 - EXERCÍCIOS	19
AULA 3 - DIFERENTES NÍVEIS DE REALIDADE E CONSCIÊNCIA	21
AULA 3 - EXERCÍCIOS	25
AULA 4 - EQUILÍBRIO FAMÍLIA E PROFISSÃO	27
AULA 4 - EXERCÍCIOS	33
AULA 5 - NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA	34
AULA 5 - EXERCÍCIOS	39
AULA 6 - ESCOLHA, CONSEQUÊNCIA E DESTINO	41

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 efeito didático, integro novos conhecimentos e vou aprofundando outros que já mencionei. Eu garanto que, com essa dinâmica, você vai aprender! Esse é o diferencial que ofereço aos meus alunos. Então, sugiro que anote suas observações e, se tiver dúvidas, ou ainda não se habituou aos conceitos apresentados, revise o módulo anterior. No módulo 2, a ênfase será estudar os tipos de relacionamentos e a evolução deles, para compreender os níveis de realidade e como isso pode influenciar no equilíbrio da família e da profissão do indivíduo. Esse módulo é um pouco mais denso em conteúdo que o anterior, então, optei em fazer essa divisão para ajudá-lo (a) nos próximos módulos. A ideia é trazer para sua realidade os níveis de consciência que podem interferir nas escolhas e no destino.

Aula 1 – Dimensões dos Relacionamentos

Aula 2 – Relacionamentos Adultos e Infantis

Aula 3 – Diferentes Níveis de Realidade e Consciência

Aula 4 – Equilíbrio Família e Profissão

Aula 5 – Níveis de Consciência

Aula 6 – Escolha, Consequência e Destino

AULA 1 - DIMENSÕES DOS RELACIONAMENTOS

Os relacionamentos possuem três dimensões: Intrapessoal, Interpessoal e Sistêmico. O primeiro, representa o relacionamento “comigo”, o que acontece dentro de mim; o segundo é o relacionamento entre “Eu e você”, o que acontece entre dois indivíduos; e o terceiro, o relacionamento entre “Eu e os outros”, o que acontece nas interações sistêmicas.

Importante reconhecer que o primeiro sistema que pertencemos, quando começamos a existir, é o útero (Eu existo para a vida). Depois do nascimento, inicia um relacionamento com outro “ser”, aquele que vai “cuidar de nós”. Nesse contexto, iniciamos a criação de vínculo, e esse outro indivíduo é nosso primeiro espelho. Geralmente, a mãe é quem tem a função materna.

O ponto importante nessa relação, é que o indivíduo começa a se conhecer a partir dos olhos de quem exerce a função materna. Importante destacar que, conforme esse “outro” vai dizendo para nós quem somos, nós vamos internalizando essas informações.



Internalizo quem sou, por meio do olhar da pessoa que está me dizendo. Isso vai me dando características que vão compondo minha própria imagem

A função materna passa a visão de “quem é você”, para o indivíduo. Nos indivíduos, o primeiro grande relacionamento, o grande “amor”, é para quem fez a função materna.

O reconhecimento do outro e que dá origem aos diferentes relacionamentos, começa a partir da função pai. Acontece quando a criança identifica um ser diferente na relação.

No relacionamento “Eu com os outros”, temos a oportunidade de nos relacionar com outras pessoas, diferentes do primeiro “ser”, o qual temos como referencial de vida, aquele que exerceu a função de mãe.

Interessante destacar que, quando um indivíduo participa de um sistema, ele consegue enxergar que as pessoas são diferentes e que ele é diferente também. Dentro desse contexto, observa que cada um emite sua própria opinião e enxerga o mundo de uma forma única, e assim sendo, deve ser respeitado em suas concepções. É desse modo que o indivíduo desenvolve a sua identidade.

INTRAPESSOAL

Na análise sistêmica, o primeiro mundo que cerca o indivíduo é o útero, e nesse lugar, o indivíduo começa a se relacionar com a vida. Podemos dizer que o útero representa a vida. Entretanto, o útero é dinâmico, pois utiliza-se da circulação sanguínea para levar energia ao novo Ser e, dependendo de como isso funcione, ele vai perceber a relação com a vida de diferentes formas. Por exemplo, se a gravidez da mãe for tranquila, sem atropelos, essa energia vai chegar de forma eficiente, e a relação/interação com esse Ser, será harmônica. Mas se infelizmente houve algum problema, esse fluxo de energia será comprometido e isso irá gerar diferentes interações desse Ser com o útero, e isso certamente influenciará na percepção de mundo que aquele indivíduo vai formar.



Dependendo do estado emocional da mãe o útero vai demandar energia para o embrião/feto. Se estiver bem o fluxo será contínuo, se estiver apreensiva, nervosa o fluxo é comprometido.

O desenvolvimento dentro do útero também desenvolve a noção de limite. No início, tudo é muito livre, sensação de espaço. Quando maior, o feto se movimenta e encosta nas paredes do útero e começa a desenvolver a percepção de limite e também a percepção de si mesmo. Importante destacar que esse limite, já percebido dentro do útero, é favorável para pleno desenvolvimento do Ser. Na vida, é necessário ter limites, e nós aprendemos isso desde a vida intrauterina.

A percepção do indivíduo em relação à vida, inicia a partir dos cuidados que ele recebe dentro do útero. Por esse órgão ele é capaz de receber nutrição, carinho, atenção. Por isso, muitos afirmam que: "o bebê sente tudo quando está na barriga da mãe". Destaco que, já nesse período, a função de pertencimento já é trazida naturalmente

FUNÇÃO DO FILHO PARA A MÃE

Esse tópico é fundamental no contexto da análise sistêmica. E ele pode ser explorado diante de algumas boas perguntas, tais como: para que (qual função) ter esse filho? Para quem ter esse filho? Para que ser mãe?

Se você fizer essas perguntas, irá observar que existem vários tipos de respostas que dependem diretamente da percepção das pessoas e suas relações. Pode ser que as perguntas apresentem "funções" para "o filho", que não estão em sintonia com a vida e, nesses casos, muitos emaranhamentos poderão surgir em decorrência disso. Importante reconhecer que o filho tem uma função fundamental de dar continuidade à vida.

ATENÇÃO

Se você como terapeuta perguntar "para que" e a pessoa responder "porque", volte e pergunte novamente "para que". Agindo assim, você obterá a resposta da função, informação fundamental para a análise sistêmica.



Agora mais perguntas: O que é ser mãe? O que é ser pai? O que é família? Se fizermos essas perguntas entre nós, poderemos observar que irão aparecer vários conceitos e, sendo assim, qual deles é o certo? Aliás, existe resposta certa? Observe que as respostas podem estar sendo dadas a partir das máscaras que usamos, portanto, nem preciso dizer mais nada.

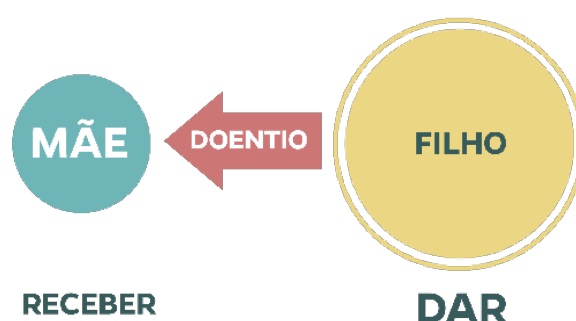
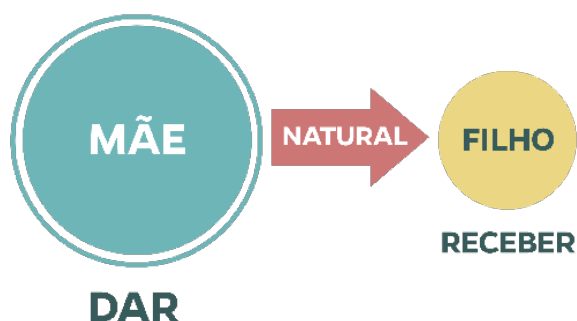
ORIGEM DO FILHO

Existem alguns fatores que precisam ser comentados sobre a origem do filho. O primeiro deles é reconhecer se esse filho veio por falta ou excesso de amor. Se for por falta, observe que, dificilmente essa mãe vai querer se desapegar do filho e, agindo assim, esse filho terá muitas dificuldades de seguir para a vida e cortar os laços. Se ele se for, essa mãe sofrerá com o espaço vazio que existia nela. Se for por excesso de amor, a vinda do filho representa condições de passar a vida à diante.

ATENÇÃO

O filho deve vir para ir para a vida! Se ele veio com qualquer outra função, existe um emaranhamento.

Outras perguntas interessantes: O filho veio como fruto do amor de um casal ou foi gerado para substituir um vazio? Esse filho veio para substituir alguém? Observe que, essas perguntas servem para olhar dentro do sistema e descobrir quem esse filho representa, qual a função dele. Se for um filho para ir para o mundo, tudo bem, está alinhado. Entretanto, se ele veio para preencher algo ou alguém, a coisa muda de figura, porque certamente causará emaranhamento do sistema como um todo.



FUTURO DA CRIANÇA

A função do filho é ter caminho aberto para a vida e a função da mãe é dar essas condições a ele. Então, nesse sentido, a pergunta que cabe aqui é: o caminho do filho está aberto para a vida ou ele está aprisionado em fases da vida – atuando como personagem? Observe que, dependendo da resposta, o filho pode estar preso em funções que nem sabia, porque simplesmente exerce os papéis designados a ele, como: “tenho que ser estudioso, amoroso, sustentar meus pais, vingar o que fizeram para minha mãe, substituir o filho (a) que minha avó perdeu”, por aí vai.... Assim, o indivíduo cria muitas máscaras para ser aquilo que os outros querem e receber aquilo que acha que é bom para ele, como carinho, proteção, etc. Caso contrário, recebe exclusão do sistema, “se você não fizer o que eu quero, eu não te dou carinho, não te dou afeto”.

INTERPESSOAL

Nos primeiros anos de vida de uma criança, existe uma simbiose entre mãe e filho, porque ela não reconhece ainda que é um ser diferente da mãe. À medida que a criança cresce e começa a ter suas próprias percepções, acontece naturalmente a descoberta da sua individualidade. Porém, se a mãe não tiver uma relação saudável com a sua criança, com seu mundo interior, pode ser que ela transfira algo para o filho e assim altere a função dessa criança/adulto no sistema. Por exemplo, vou dar para meu filho o que não recebi. Na simbiose, é fundamental que o “adulto mãe”, reconheça a sua própria criança e saiba se amar. É preciso que ela se reconheça como um ser diferente da criança e não projete para o filho a criança dela.

ATENÇÃO

Quando a mãe fala: “meu (minha) filho(a) é minha vida!”, isso representa peso demais para a criança.

MÃE É FUNÇÃO

No pensamento sistêmico, mãe não é uma pessoa, ela tem a função de fornecer as necessidades básicas do filho. O foco da mãe é construir os referenciais internos da criança, para que ela possa aprender quem é, como funciona, o que será capaz de fazer e ser, e assim, ter condições de sobreviver.

A função da mãe é dar, e nesse sentido, existe um fluxo de energia que parte da mãe para o filho. Observe que é importante o processo da simbiose, porque a mãe precisa ver o filho como alguém que lhe dá algo e não como alguém que ela criou para representar uma função, um vazio, uma carência.

SISTÊMICO

No primeiro momento em que o indivíduo interage com o diferente do estabelecido inicialmente com a mãe, encontramos o sistêmico que nasce com a função paterna. É o mundo externo que se apresenta, é quando o filho (a) aprende que existe o amor diferente.

A função paterna tem o objetivo de apresentar o externo, o ir para a vida, apresenta a noção de que se pode amar e ser amado por seres diferentes. É o reconhecimento disso que permite o desenvolvimento da autonomia, de se enxergar como um ser diferente.

Importante destacar que, esse reconhecimento, também permite compreender o indivíduo como sendo fruto das polaridades pai e mãe, fundamental para a internalização do amor, muito importante para entrar no mundo sistêmico. É quando “Eu” reconheço que o amor está dentro de mim e que posso seguir para outros ciclos de vida. Existe uma conexão da alma com os pais e isso é que dá liberdade, pois a informação é que: “não preciso ficar perto”. Caso contrário, existe uma conexão de matéria e, nesse contexto, o indivíduo precisa ficar perto, não consegue seguir para a vida.

PAIS

O conceito de pai e mãe para o indivíduo pode atuar na vida de forma saudável ou doentia. Na forma saudável, pais são enxergados como seres humanos comuns, normais, com seus defeitos e qualidades. Utiliza o poder das funções com o filho, orientando e entendendo que estão passando estas informações para que seus filhos sigam para a vida. Existe sempre o entendimento de liberdade.

Na forma doentia, os pais podem ser vistos de várias maneiras: como deuses, que "são as melhores coisas do mundo", ou como crianças, "tenho sempre que cuidar deles". Na segunda opção, os filhos se apoderam da função de pai ou mãe, para usar esse poder sobre os pais, ou os pais usam para si mesmos, para se beneficiarem, "vocês me devem, eu cuidei tanto de vocês..."

LEI DO AMOR

O objetivo das leis do amor é promover a liberdade, a evolução, a identidade. Favorece também a internalização dos diferentes que se amam, e também da percepção de que somos capazes e merecemos seguir na vida, fazendo do nosso jeito e melhor. Compreendemos que somos seres diferentes uns dos outros e, sendo assim, estamos desconectados da obrigação, podemos agir individualmente, com máxima potência. Caso contrário, estaremos presos e vivendo dramas, sem possibilidade de evolução.

MODELO ADULTO E MODELO CRIANÇA

No mundo sistêmico, a Criança é aquela que depende de Adultos. Já o Adulto é independente e capaz de cuidar da própria Criança. A compreensão desses conceitos lhe ajudará a reconhecer comportamentos infantis em pessoas adultas, em diferentes situações, o que significa identificar que aquele papel que o indivíduo representa é uma máscara.

INFANTIL

Para ficar claro, é importante que se reconheça o que é Infantil. Seria o Adulto que não cuida da própria criança; sente, pensa e age como criança. Um adulto infantil, possui um comportamento infantilizado em algumas áreas. Aqui também é importante destacar que esse modo Infantil desse adulto, diz respeito ao conceito de criança adaptada, que pode ser de dois tipos: a submissa, que sempre diz sim, tem um sentido de implosão, guarda tudo dentro, tem tendência a doenças; e a rebelde, que não aceita nada, sempre diz não, é irritada, mas sempre fica no mesmo lugar. Os dois tipos estão aprisionados.

ATENÇÃO

Você se identifica com a criança submissa ou rebelde? Aproveite que agora é um bom momento para olhar e ressignificar. Isso é ampliar a consciência.

Criança Adaptada Submissa



Criança Adaptada Rebelde



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.



A análise do gráfico também oferece condições de observar o que precisa ser tratado para se libertar e seguir. Vamos falar um pouco mais sobre isso em outras aulas.

Observe o gráfico ao lado e perceba que a idade cronológica é o indicativo da evolução natural de qualquer ser.

Sobre a idade sistêmica, é importante saber que ela é determinada por um trauma. Quando o trauma acontece, o indivíduo para "ali", fica preso nas disfunções, porque "aprende" de forma "negativa". Isso influencia diretamente no seu sentir, pensar e agir dali para frente, mesmo que ele siga na idade cronológica.

MECANISMOS DAS DISFUNÇÕES

No gráfico acima, vimos que o comportamento do adulto pode ser influenciado pelo trauma, e assim, seu pensar, sentir e agir encontram referências na fase em que aconteceu o trauma em si. O indivíduo sofre um bloqueio e fica parado, preso em uma fase do passado, que vai criar uma distorção da realidade. É isso que acontece quando se vive na ilusão. Nesse lugar, o indivíduo inventa histórias e não enxerga a realidade, ele também pode maximizar ou minimizar valores de vida. E para poder sobreviver, encaixa as situações numa ilusão, para adaptar os valores da vida a uma situação que o próprio indivíduo quer ver. Esse mecanismo favorece o aprisionamento da mesma forma.

O indivíduo também pode criar desvios, mudar conceitos, objetivos e seguir por caminhos equivocados. Pode apresentar outros significados para amor, mãe, pai, família, casamento, etc. Nesse lugar, ele não aprendeu nada disso fora, ninguém disse nada disso para ele, mas ele tem os conceitos que justificam o seu modo de agir e, fica preso, limitado.

ATENÇÃO

Uma dica para identificar as criações do indivíduo é fazer as seguintes perguntas: onde você aprendeu isso? Quem te disse isso?

Aproveite para pensar sobre você. Será que você sofre alguma disfunção?

Durante esse curso, ao final das aulas, vamos dar um rumo à percepção de si mesmo (a). O observador terapeuta precisa ter uma visão ampla de si, do seu sistema, para ter condições de olhar com mais clareza e destreza aos demais sistemas e subsistemas. Por isso, é fundamental estar consciente de si mesmo (a). A aula anterior lhe ofereceu muitos conhecimentos que podem aumentar sua capacidade de auto-observação.

Esses exercícios que proponho, irão lhe auxiliar a olhar para você de forma intrapessoal e, para olhar de forma interpessoal, você terá a ajuda do seu colega, que irá fazer o papel de terapeuta. Depois, todos irão compartilhar sistemicamente. Anote com cuidado suas observações e siga integrando seus conhecimentos com o que você vai aprender.

AULA 1 - EXERCÍCIO INTERPESSOAL

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

O terapeuta vai usar a técnica de perguntas (PSA) Pensar, sentir e agir.

Pensar – Como estava a relação entre seus pais?

Sentir – Aconteceu um fato importante nessa época?

Agir – Existiu alguma doença? Sente alguma doença manifestada no campo?

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 se sentiu fazendo 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 experimente responder como foi a experiência de fazer as constelações. Quais foram suas sensações ao ser cliente e ao ser terapeuta. Ocorreu alguma mudança na sua percepção pessoal em relação à sua família de origem?

ATENÇÃO

Fale apenas a sua percepção pessoal sobre ser cliente e sobre ser terapeuta. Não fale sobre a atuação do parceiro, nem revele o que o cliente trouxe para trabalhar. Aja sem julgamento e não avalie quem fez o papel de cliente e de terapeuta. O grupo deve impedir que isso ocorra.

AULA 2 - RELACIONAMENTOS ADULTOS E INFANTIS

Nessa aula, vou apresentar questões fundamentais para você compreender a natureza das relações adulto e infantil. Antes, porém, quero dar ênfase a um ponto fundamental para um terapeuta: o diagnóstico da origem do problema e os limites da intervenção do terapeuta. O ponto chave dessa questão, reside nas dificuldades em enxergar o que é adulto e o que é infantil no indivíduo, porque o observador, muitas vezes, é refém dele próprio. Então, essa identificação, depende do nível em que o observador está, isso mesmo, qual o nível do terapeuta. Tendemos a agir através do EGO, que interfere muito, porque ele tende a dar ênfase para o complexo, tende a fazer julgamentos, fica preso em emoções e é artificial. Enquanto que o Self olha para o essencial, o que está óbvio, o mais simples e natural. Sendo assim, o papel do terapeuta antes de tudo é estar consciente de si mesmo. Então, vamos ampliar nossa consciência?

ATENÇÃO

O difícil é resgatar o simples, porque o EGO adora contar histórias e complicar tudo.

Para entender melhor, trago agora um importante estudioso, que é referência do meu trabalho: Groddeck – considerado o pai da Psicossomática. Ele explica que é preciso entender a diferença entre o adulto, a criança e o infantil. O primeiro é um ser autônomo, responsável, que está em eterna evolução, e que cuida da sua criança interna, além de ser independente. Já a criança, é dependente de adultos, e ela também está em evolução, mas para o mundo adulto. O infantil é o indivíduo fora da fase de vida em que ele está; ele tende

a viver no passado, está totalmente preso aos traumas, é dependente de reconhecimento e tem uma postura de criança que precisa de acolhimento, o que lhe causa retardo na vida.

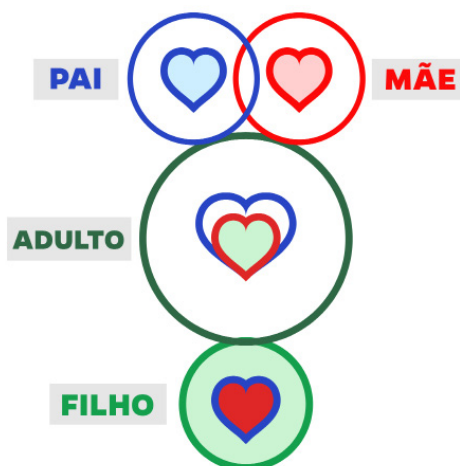
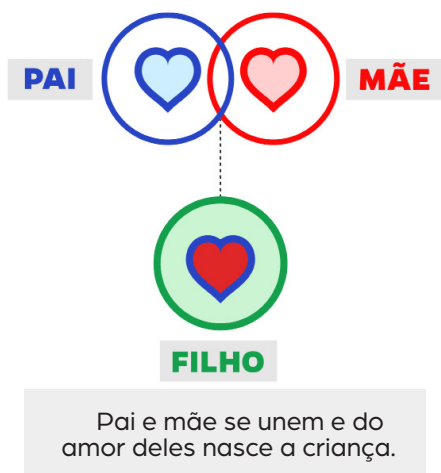


Georg Walther Groddeck (1866 – 1934), alemão, filho de médico, recebeu de seu pai um referencial sobre o foco saudável na relação médico-doente. Pode ser considerado o pai da psicossomática moderna. Suas contribuições foram muitas.

PAIS - CRIANÇA

Criei esse tópico para explicar como surgem os comportamentos infantis.

O caminho natural para o desenvolvimento do indivíduo seria: os pais se unem e do amor deles nasce uma criança, um ser diferente. Conforme essa criança se desenvolve, ela aprende com os pais como é ser adulto, conforme um modelo. Assim, quando adulto, o indivíduo tem a essência do pai e da mãe dentro dele, o que lhe possibilita, nessa fase, cuidar da criança dele.

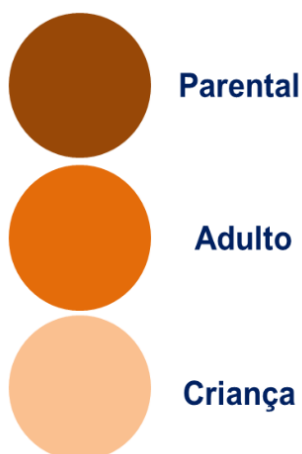


ANÁLISE TRANSACIONAL - AS INSTÂNCIAS DO EGO

Na década de 50, um importante pesquisador chamado Éric Berne, cria a Análise Transacional, uma linha da psicoterapia. Essa teoria, nos oferece grandes conhecimentos, um deles diz respeito às três instâncias do EGO: a parental, o adulto e a criança.

A função parental, em alguns livros, denomina-se pai, e se refere a quem irá cuidar da criança—pai e mãe. Quem exerce essa função, vai ditar como viver no mundo, ensinar as normas, as regras de conduta, os valores e princípios. Sendo assim, esses indivíduos vão dar instruções conforme suas dinâmicas de vida e, segundo esse autor, podem ser de três tipos: o nutritivo, que tem um nível de orientação normal, o crítico, que coloca a criança sempre como menor, diminuindo e o protetor, que oferece tanta proteção que cria a dependência.

A função criança, estabelece o mundo das emoções e da intuição. Basicamente, seriam quatro tipos: o livre, que teoricamente seria o melhor; o pequeno professor, aquele que parece um adulto da casa e domina tudo; a criança adaptada, rebelde, que sempre diz não; e a submissa, que sempre diz sim e acata tudo.



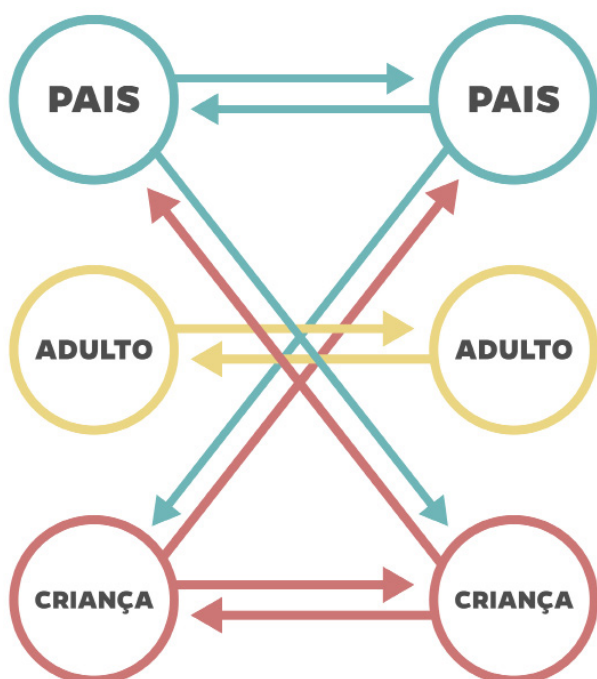
Sobre a criança adaptada, destaco que existe uma dinâmica para formar esse tipo de personalidade. O indivíduo fica preso no presente e não consegue passar para a próxima fase, que seria o futuro. Agindo assim, ele precisa se adaptar para sobreviver. Como está preso no passado, desenvolve dois tipos típicos: fica rebelde, mas só para expurgar sua ira; ou fica submisso, introspectivo, e joga tudo para dentro (esse último tende a ter doenças).

A função adulta significa ir para a vida em segurança. Esse indivíduo tem condições de agir com razão, lógica, conhecimento e informação. Possui capacidade decisória, está em constante evolução e sabe a solução para suas demandas. Por isso tudo, consegue levar a criança para a vida e também a família para um excelente nível de vida.

AS TRANSAÇÕES

Para a análise transacional, as transações são as relações que estabelecemos uns com os outros. Para efeito didático, considere que temos três instâncias de ego dentro de nós. Conforme nos relacionamos com os outros e seus respectivos papéis e funções, estabelecemos as transações. Analisando o gráfico abaixo é possível enxergar mais claramente essas possíveis relações.

A relação mais saudável, é claro, seria a que acontece entre os adultos. Nesse lugar eu consigo sempre ajudar o outro. Nas relações entre parentais, existe um aspecto crítico mais evidente e, entre crianças, o que se destaca é a vitimização.



Para quem estudar um pouquinho mais sobre o tema, vai encontrar os conluios neuróticos que podem ser estabelecidos entre o terapeuta e o cliente. O que é fácil de acontecer, porque atuamos com esses papéis o tempo todo, seriam os fatores transferencial e o contra transferencial. Por isso, é fundamental que os terapeutas sejam conhecedores e estudados.

ADOLESCÊNCIA

Essa fase da vida é muito interessante, pois tem a ver com o mundo infantil. Esse termo foi criado na época da Revolução industrial. A necessidade de formar pessoas para trabalhar e ter sucesso profissional, fez com que os pais investissem mais na educação de seus filhos. O adolescente seria uma criança adulta, cujos deveres e direitos não são muito definidos, porque existe uma faixa de limites imprecisos, e o indivíduo não é adulto e nem criança. Mas já possui direitos de adultos.

Em sociedades isoladas, a passagem da criança para o adulto é feita através de um rito, um ritual de passagem. Existe um limite definido pela idade, e uma criança é tratada como criança. Depois da sua consagração (sob a forma de um ritual), todos começam a tratá-la como adulto, cobrando dela atitudes condizentes com sua atual situação.

O problema da adolescência na sociedade contemporânea, é que criou-se uma faixa não muito definida para a transição para a fase adulta, o que permitiu a existência da "adulescência", ou seja, indivíduos estariam biologicamente prontos, mas socialmente não foram autorizados. Nesse sentido, existe um conflito e a função adulta estaria deturpada. Porque sexo e dinheiro definem a fase adulta, e uma série de problemas surgem em decorrência dessas funções distorcidas.

ADULTO

O que define essa função é a liberdade. Porque o adulto tem autonomia, faz suas escolhas, toma suas decisões e assume as consequências. Tudo lhe serve como aprendizado, porque ele está sempre em evolução. Ele assume responsabilidades.

INFANTIL

O que define essa função é a prisão. Porque o infantil tem dependência e codependência – um fenômeno interessante aqui é a drogatização que sempre precisa de cuidados. Existe um padrão interessante, entre a mãe e o “filho pequeno”. Há a ilusão, porque esse filho está preso no passado, ele precisa ter um problema para a mãe cuidar dele. Amor doentio que gera emoções negativas, como medo, culpa raiva, etc. Vários mecanismos de submissão, rebeldia e inversão, revelados em sofrimentos.

RELAÇÕES INFANTIS

Muitas podem ser observadas, aqui destaco o fenômeno filho adicção (essa palavra eu inventei). Seria um conceito para definir mãe e pai viciados em filho; mãe dependente de filho. E quando o filho vai embora, acontece a morte do casal e consequentemente a morte da família. A característica que se pode destacar aqui, é que esse tipo de família não possui função paterna.

FUNÇÃO PATERNA

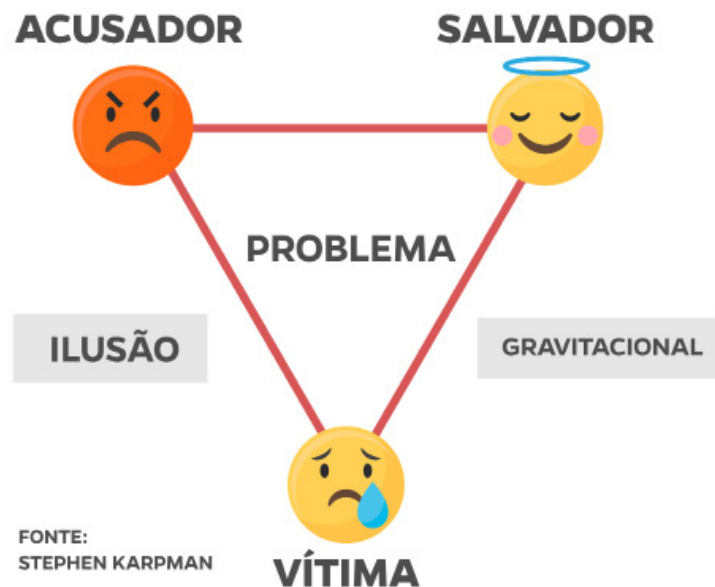
Tem a função de interdição; separar a mãe do filho; ajudar a “destruir” a simbiose mãe e filho, quando ela se torna doentia. Prepara o filho para a vida e dá a ele a liberdade para viver a sua própria história, porque delimita a função mãe. O saudável nesse contexto é a mãe encaminhar o filho para o pai.



Função paterna é mostrar o mundo para os filhos, para que eles sigam para a vida com liberdade.

TRIÂNGULO DRAMÁTICO

Esse conceito foi definido por Karpman, em 1968, e tem origem na análise transacional. Consiste em explicar como acontecem as relações interpessoais baseadas nas neuroses. Basicamente, trata-se de uma triangulação, onde os participantes assumem uma determinada função, que seriam três: a vítima, o acusador (perseguidor) e o salvador. O primeiro sempre estará na função de inocente; o segundo é aquele que vive procurando a vítima, está certo sempre, acusa e aponta; e o último que nunca olha para o seu problema, mas se coloca na posição de perfeito, de bom, que pode ajudar sempre.

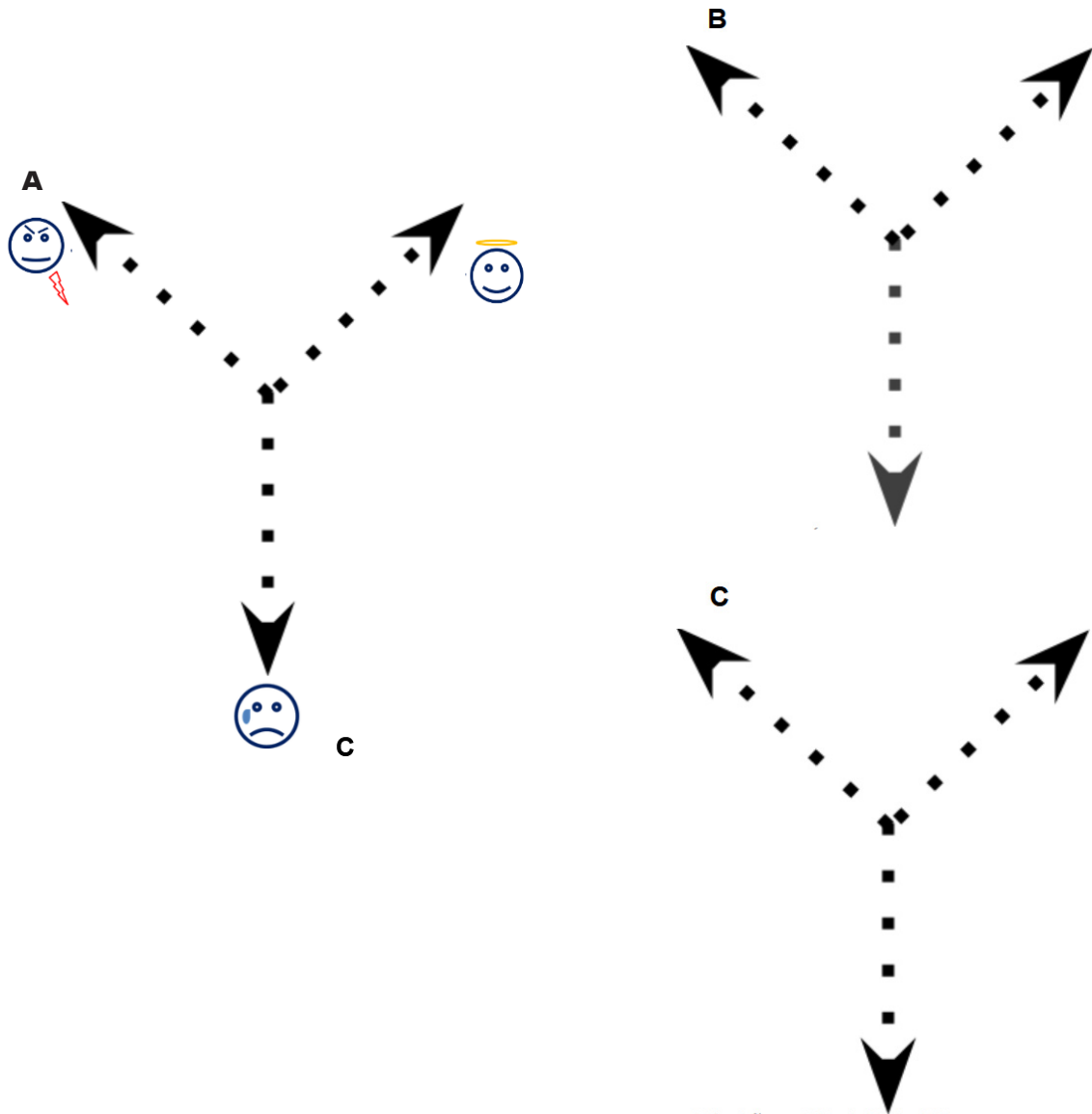


O interessante nesse cenário é que o foco está sempre no problema. Ele é circular e nunca tem solução, aliás, não pode ter solução, senão a triangulação acaba. Importante destacar que o corpo das pessoas geralmente revelam os papéis que elas exercem: a vítima tem cara de inocente, chora, dramatiza, se sente coitada; o acusador é vibrante, fala alto, gesticula, está sempre certo; o salvador é “ponderado”, está sempre com a razão, se coloca na posição de que sabe a resposta para tudo, gosta de explicar. E a emoção básica que se manifesta é a culpa.

Agora que você entendeu esse triângulo, quero dizer que Adulto não entra em triângulo dramático. Uma boa dica é: preste atenção a esse tipo de comportamento e se perceba nele. Essa é uma boa chance de trazer à tona seus bloqueios.

AULA 2 - EXERCÍCIO INTRAPESSOAL

1) Tudo que rejeitamos, nos vinculamos. Essa informação é muito importante para esse exercício. Porque teremos a chance de observar se estamos em triângulos dramáticos. Observe os gráficos abaixo e dê uma nota de 0 a 10 para cada função (salvador, acusador e vítima), da triangulação que existe em: você, seu pai e sua mãe.



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 estarão nos dois papéis. O terapeuta irá ajudar o cliente a aprofundar a percepção sobre o exercício intrapessoal.

O terapeuta irá ajudar o cliente a ampliar sua consciência, utilizando as perguntas que estimulem o cliente a ser mais específico em cada um dos campos, como por exemplo:

Como se manifestam as 3 funções em cada uma das pessoas avaliadas?

O terapeuta também precisa estimular o (pensar, sentir e agir) do cliente, e para isso ele pode observar as falas, o tom de voz, a expressão facial e corporal e os gatilhos de cada uma das funções.

AULA 2 - EXERCÍCIO SISTÊMICO

1) Vamos atuar? Uma boa experiência é sentir na pele as emoções, e agora vamos encenar as três funções: Acusador, Salvador e Vítima. Vocês irão formar grupos de 3 pessoas. Cada grupo escolhe um tema para dramatizar com 3 personagens. (Por exemplo – Marido/Mulher/Amante; Professor/Aluno/Mãe do Aluno; Caixa do Supermercado/Cliente/Gerente).

Depois, cada um dos participantes representará um dos três elementos do drama. Na primeira rodada, um dos personagens será a Vítima, outro será o Salvador e o terceiro será o Acusador. Cada um vai escrever (bem grande) em uma página em branco da apostila, a primeira função que fará (Vítima, Acusador ou Perseguidor). Segure a apostila e mostre ao grupo qual será a sua função nessa rodada.

Comecem a interagir e criem falas que representem seu personagem executando a função. Ao comando dos coordenadores, passe a sua função (apostila) para o personagem da direita. Ao final, todos fizeram as três funções. Compartilhem com o grupo como foi passar pelas 3 funções do TD.

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 - DIFERENTES NÍVEIS DE REALIDADE E CONSCIÊNCIA

Nessa aula, vamos estudar o conceito de realidade e seus diferentes níveis. Vou interagir com você para colocar suas percepções de si mesmo (a) num local de observação consciente. Sugiro que se coloque em posição de vulnerabilidade e se esforce para ampliar ainda mais a autopercepção. Lembre-se que você está sendo treinado para ser um terapeuta e precisa ampliar a consciência.

REALIDADE E MENTIRA

O pensar, o sentir e o agir das pessoas estão diretamente relacionados com a interpretação da realidade delas. Vimos no módulo I o conceito de realidade como sendo a forma como o indivíduo usa suas percepções para enxergar, emitir opiniões, fazer escolhas, etc. Sendo assim, será que existe mentira? Na verdade, mentimos o tempo todo, algumas são conscientes, mas muitas são inconscientes. Isso porque vivemos a partir das nossas máscaras, e para encobrir nossas sombras, assumimos papéis e diferentes realidades.



A nossa mente mente, a família mente, as pessoas que amamos mentem e você mente !

Estudei medicina e hoje percebo que essa “escola de vida” me proporcionou aprender muito sobre desenvolvimento do conhecimento humano, e umas das coisas que percebo muito bem hoje, é que a verdade é transitória. Se eu exercer a medicina como fui ensinado na faculdade, seguramente, em algumas situações, poderei ter meu diploma cassado. Isso porque de lá para cá muitas coisas mudaram, há coisas que aprendi que hoje são consideradas absurdas e eu até dei muitos exemplos para você na aula em vídeo.



Durante muito tempo, médicos receitavam botas ortopédicas para crianças com pés “chatos”. Hoje essa conduta é considerada desnecessária e absurda.



A conduta terapêutica hoje mudou muito e ainda vai mudar, à medida que novos conhecimentos surjam. As verdades são transitórias.

A IMPORTÂNCIA DO OBSERVADOR

Consciente da relatividade e transitoriedade da verdade, um terapeuta deve olhar seu cliente como uma pessoa que possui seus pontos de vistas e que olha para suas escolhas como se fossem verdades. Sendo assim, o terapeuta sempre deve ver mais, deve ter condições de enxergar além das percepções do cliente e das suas próprias percepções, pelo menos estar aberto para elas. A interpretação da realidade deve ser ampliada, assim como sua visão sistêmica, porque dessa forma terá condições de enxergar aquilo que está oculto. O limite da visão depende da consciência que o terapeuta tem. Quanto mais ele treina e estuda, maior sua capacidade de enxergar a realidade.



Assim como no prédio, quanto mais alto você estiver, maior o alcance da sua visão. Quanto mais alto seu nível de compreensão, maior seu alcance de visão sistêmica.

CRENÇAS LIMITANTES

As crenças limitantes geralmente são criadas por um trauma, ou também podem ser implantadas por causa de memórias e falas que nos foram passadas pelos nossos ancestrais. Elas são criadas para nos afastar da dor, são histórias inventadas para nos impedir de ver a dor, porque sempre é muito difícil olhar para ela. O terapeuta deve ficar atento quando essas crenças são acessadas e ter à mão perguntas como: Onde aprendeu isso? Quem te disse isso? Para que te falaram isso? Para você isso é verdade?



Nunca falamos tudo para nossos filhos, assim como nossos pais também nunca nos contaram tudo. Ficamos somente com as histórias contadas, mas no fundo o que nos escondem são segredos

ATENÇÃO

Crenças limitantes são como mecanismos de defesa para nos “livrar” da dor.

REFERENCIAIS DE VIDA

Gosto muito de falar sobre isso, então vou repetir. Os referenciais de vida é que darão o significado. A pergunta que pondera esse quesito é: diante de um problema, como você está? Lembrando que é o Adulto quem tem problema, o constelador sempre trabalha com o adulto para a solução do problema. Não podemos infantilizar o adulto, porque nesse caso, seria impossível resolver o problema. A criança está lá para lembrar o problema, porque ela sofre, mas quem busca solução é o adulto. Porém, se o indivíduo estiver infantil, não consegue prosseguir, ir adiante, pois ele fica preso. A Constelação precisa do foco no problema (o motivo que trouxe o cliente até o constelador). Diante disso, é possível selecionar os elementos importantes para resolver a questão. Então, o constelador vai ver suas relações com os subsistemas que estão envolvidos, assim, fica possível a interpretação para chegar na solução.

“A minha consciência tem mais peso para mim do que a opinião do mundo inteiro.” - Cícero

“Não acreditem no que as pessoas falam.”
- Fernando de Freitas

INFORMAÇÕES FALSAS – INTERESSES

De modo geral, as pessoas mentem consciente ou inconscientemente – fazem jogos de poder. Todas as vezes que aparecem mentiras, há jogos de poder e o triângulo dramático. Há até uma regra para isso. Temos o poder do amor e o amor ao poder. No primeiro caso, estamos livres para seguir para a vida, mas quando temos o amor ao poder, o indivíduo estará preso em situações traumáticas e jogos de poder. Quando você, terapeuta, se depara com situações como essa, o foco é observar o tipo de informação que o indivíduo conta para ele mesmo, a informação que veio do outro, da família e de outros sistemas.

“No momento em que o escravo decide que não quer ser escravo, suas correntes caem ao solo. Se libera e mostra aos outros como fazê-lo. A liberdade e a escravidão são estados mentais.”
(Mahatma Gandhi)

“O corpo e o sistema revelam a realidade.”
(Fernando de Freitas)



Se você quer ajudar a sua família, saiba que tem o poder do amor para liberar a si próprio e os demais da sua família. Quem está por perto terá um novo referencial de vida. No momento em que você toma consciência, você tem poder de libertar todos da prisão.

INFORMAÇÕES SISTÊMICAS

O nível de consciência do observador é fundamental para o trabalho sistêmico. O cliente tem um nível de consciência menor que o terapeuta, que necessita olhar com mais amplitude para a situação. Porém, o terapeuta precisa estar ciente de que ele também precisa de um supervisor mais consciente que ele, essa figura sempre trará a possibilidade de crescimento e não precisa ser a mesma, podemos ter muitos, porque a jornada da aprendizagem é longa e contínua.

O tempo e o espaço também são muito importantes como referenciais para o terapeuta, que deve observar o passado, atuar no presente, mas vislumbrar o futuro, a fim de orientar o novo caminho de possibilidade que se abre.

Os objetivos também devem estar claros para o constelador. Todas as vezes que um constelador vai atuar num campo, ele precisa de informações objetivas e claras como: Onde estou? Onde o cliente está? Para onde vou? Como vou? Lembre-se: é preciso ter foco nos fatos.

DICA DO MESTRE!

Se tiver justificativa ou explicação, melhor olhar para outro lugar, porque você não vai ver a realidade. Explicação e justificativa é tudo mentira!

A prioridade também é um elemento chave no processo. O constelador necessita reconhecer no cliente as prioridades. Nesse caso, perguntas-chave podem ajudar a identificar se está na família de origem, no indivíduo, na família atual ou em outros sistemas.

NÍVEIS DE REALIDADE

Esse tópico diz essencialmente sobre os referenciais do observador, seus objetivos e os seus níveis de realidade. Aqui, é fundamental perceber que, dependendo do nível de realidade, o observador deverá abrir mão de outros conceitos, porque cada nível de realidade tem seus limites e não é possível compreender um nível a partir de outro. Alguns exemplos de nível de realidade são: o sensorial, o psíquico, o espiritual, o mítico, etc.

CONSCIÊNCIA

Didaticamente, considero a consciência como um tubo e dependendo para onde eu olho por esse tubo, eu consigo enxergar algo. Se eu desviar o olhar, consigo ver outro detalhe e assim por diante. Então, agora fica mais fácil entender que, dependendo do que estamos vendo e os valores que estamos empregando naquele contexto, vamos dar as nossas interpretações. Certo?

Na constelação é possível mostrar muito mais coisas que o indivíduo não estava acostumado a ver, e assim, ampliamos a consciência dele, porque diante dos fatos, ele consegue enxergar muito mais. Sendo assim, é possível incluir algo no sistema que ele não via. Também é possível, diante da visão ampliada do sistema, dar foco àquilo que é necessário, ver os detalhes. Contudo, é importante considerar a limitação humana para seguir rumo à evolução.

HISTÓRIA DO CLIENTE SOBRE SUA FAMÍLIA

Aqui, mais uma vez, chamo a atenção ao que é importante observar num trabalho de constelação. Verifique a fonte de informação que o cliente traz; foque nos fatos e reconheça as interpretações que advém dali; sempre questione: Será que é verdade? Qual a visão das outras pessoas que fazem parte do sistema? Cada um tem diferentes interpretações; irmãos, por exemplo, tem uma visão diferente dos pais.

TRAUMA

O trauma quebra a consciência da realidade, porque dissocia a mente da realidade, criando limites e deturpações para fugir da dor, a ilusão. Entretanto, esse mecanismo cria o sofrimento eterno, porque a pessoa fica repetindo padrões o tempo todo. Para resolver, tem que entrar em contato com a dor. É impossível resolver algo se fugimos da dor original. Então, para sair desse ciclo, vou repetir mais uma vez para você: Adulto significa liberdade, e para ter liberdade, tem que entrar em contato com a dor, para buscar a solução e aprender a seguir para a vida.

Seu Nível de consciência determina sua realidade. Então, mais uma vez eu te pergunto: Que realidade você quer ver? Que realidade lhe foi mostrada? Convido você agora para nossos exercícios. Vamos ampliar nossa consciência?

AULA 3 – EXERCÍCIO SISTÊMICO I – DIFERENTES REALIDADES NA FAMÍLIA DE ORIGEM

Compartilhar o aprendizado é uma forma de aprender. Quando temos a oportunidade de falar, articulamos melhor nossos pensamentos e temos a chance de compreender melhor os mecanismos que utilizamos para acessar informações profundas, antes escondidas. Nessa aula, faremos somente exercícios sistêmicos. O objetivo do primeiro exercício é experimentar diferentes situações familiares. Formem grupos de cinco pessoas no mínimo, e sigam as instruções abaixo conforme a sequência.

1- Um elemento do grupo escolherá duas pessoas para representar o Pai e a Mãe.

2- Vai posicionar um em relação ao outro (OBSERVAÇÃO – Não é para fazer sua constelação de família de origem, é apenas uma série de experimentos para conhecer diferentes realidades). Crie um casal hipotético.

3- Depois do posicionamento dos pais, um elemento do grupo entrará nessa relação para representar o primeiro filho. Os pais não devem se movimentar. O filho encontrará um lugar mais adequado em relação aos seus pais.

4- Após o primeiro filho se posicionar, entrará outro elemento para representar o segundo filho. Encontrará um lugar adequado nessa família.

5- Depois entrará o elemento do grupo que criou essa constelação como o terceiro filho. Encontre um lugar adequado nessa família.

6- Todos devem sentir como foi fazer parte dessa família e compartilhar as sensações. Falem sobre o pensar, sentir e agir de cada representante.

7- Outro elemento do grupo montará uma relação de pai e mãe diferente do anterior. Repitam o exercício.

AULA 3 - EXERCÍCIO SISTÊMICO II - SUA FAMÍLIA DE ORIGEM

- 1 – Agora coloque seu Pai e sua Mãe. Vamos testar sua família de origem.

 - 2- Os filhos entrarão na ordem e você entrará no seu devido lugar (se for o primeiro, seja o primeiro a entrar; se for o segundo, seja o segundo; etc).

 - 3- Pergunte aos representantes como eles se sentiram e compartilhe suas sensações com o grupo.
-

AULA 4 - EQUILÍBRIO FAMÍLIA E PROFISSÃO

Nessa aula, você vai estudar a interação do adulto com a vida e como isso pode influenciar suas escolhas e o sucesso profissional. Início nossa conversa fazendo uma pergunta.

O QUE É FAMÍLIA E O QUE É TRABALHO?

Família e trabalho basicamente representam a interação do indivíduo adulto com a vida. São duas polaridades essenciais, porque o adulto precisa caminhar para a vida. Ele consegue fazer isso tendo um trabalho, uma profissão que lhe dê condições de dar continuidade à família. Funciona como uma pulsação, o adulto evolui e sua família prospera, não só no sentido de ter mais bens e dinheiro, mas principalmente, constituir seus descendentes, dar continuidade à vida. Além disso, deve existir equilíbrio entre essa relação.

CAMINHAR PARA A VIDA

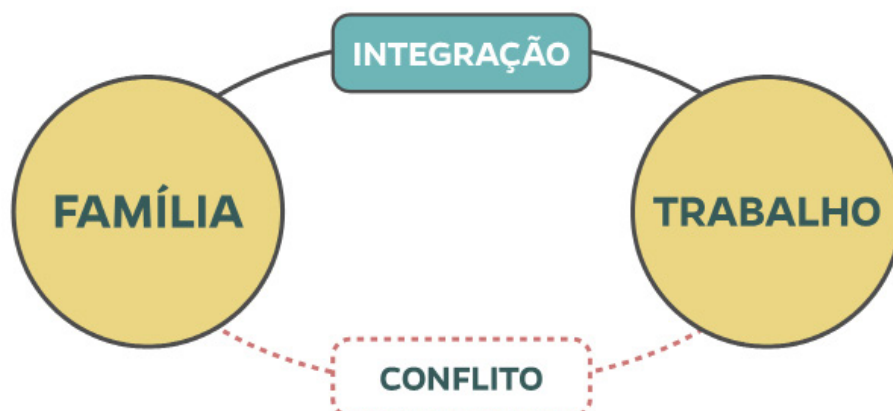
Eu gosto de usar a seguinte analogia para explicar isso: imagine uma viagem de carro. A função paterna tem a responsabilidade de pegar o volante e guiar o carro, então, ele olha para a estrada, fora do carro. A função materna tem a responsabilidade de olhar para o interior do carro, cuidar das pessoas que estão dentro, dar o lanche, verificar se estão com o cinto de segurança, etc. As duas funções são fundamentais e se complementam. A família é o interno e a profissão é o externo, está fora.



A família é o interno; a profissão é o externo.

SIMBÓLICO

A família tem a ver com a função materna, dentro da casa; e o trabalho tem haver com função paterna, além de tudo que está fora da casa. Todas as vezes que apresentar problemas, pesquise as características da relação entre pai e mãe na família de origem. De modo geral, verifique se o problema fica colocado na relação do trabalho (pai) e/ou na família e relacionamentos (mãe). Então, use os referenciais do passado, o que aconteceu antes. Assim, é possível que você enxergue o que causou o problema, a raiz.



REFERENCIAIS DO PASSADO

Quando se busca a família de origem, é possível identificar se o indivíduo enxerga pai e mãe como um homem e uma mulher, digo, o sexo. Caso contrário, ele ainda estará preso na forma criança (infantil). A função homem-mulher fortalece o indivíduo a seguir para a vida, viver no mundo, ter dinheiro, trabalho, buscar recursos para viver o mundo lá fora. O adulto por amor à vida sabe lidar com o trabalho e com o dinheiro, energia sagrada para a vida. Pai e mãe fortalecem a função parental amor à família. E no futuro, os indivíduos são capazes de formar uma família, casar, ter filhos e evoluir

ADULTO

O Adulto sabe lidar com dinheiro e com a profissão – se ele apresentar problema com isso, pode procurar que existe problema com o pai. A sua sexualidade dará origem a nova família e, se estiver fraca, não funciona. O tempo indica informações importantes, e o adulto olha para o futuro, visando os objetivos de vida, a fim de escrever sua história. Ele também olha para o passado, que tem a história pregressa e de certa forma aprende com ele, busca o que deu errado para mudar no presente; ele dá definição e o rumo que quer tomar.



Neuróticos não têm objetivo de vida. Você tem objetivo de vida? Se o indivíduo não tem objetivos de vida, ele está infantilizado.

“A única maneira de fazer um ótimo trabalho é amando aquilo que se faz.”
-Steve Jobs

FUNÇÃO MATERNA E FUNÇÃO PATERNA

A função materna é responsável pelo desenvolvimento da criação de vínculos, da agregação familiar, dos cuidados, da comunicação, da fala e das emoções, para promover os relacionamentos.

A função paterna é responsável por desenvolver a função sexual, a escolha da profissão, o trabalho, a relação com o dinheiro, promover a liberdade e definir os objetivos da vida. Isso nos serve para identificar onde existem os emaranhamentos. Perceba que onde o problema estiver, você terá condições de investigar a origem, sabendo distinguir as funções.

CRIANÇA E FAMÍLIA DE ORIGEM

Mãe é igual. A criança percebe a mãe como igual a ela. O conceito de diferente nasce quando ela reconhece o pai, e é neste ponto que a criança conquista sua identidade. A função paterna é essencial para o amor entre os diferentes, para não desenvolver preconceitos.



Pessoas preconceituosas, que gostam de definir o que está certo, está de certa forma "grudada" com a mãe. Como constelador, aproveite e procure se existe uma função paterna excluída do sistema.

Por volta dos três aos cinco anos, a criança começa a ver os pais como um casal. Ela precisa enxergar essa relação para formar o conceito de sexualidade, fundamental para o adulto. Nesse contexto, é importante destacar que qualquer casal precisa ser homem e mulher para os filhos.

Com relação ao trabalho e ao dinheiro, é importante identificar o que a família de origem diz sobre esse tema. Observe se existem falas que comprometam a formação do conceito, que criam modelos como: trabalho é muito difícil, só se ganha dinheiro se trabalhar muito, sempre devemos nos esforçar muito para ganhar dinheiro, só ganha dinheiro quem estuda muito, etc. Nesse ponto também destaco que, de maneira geral, o indivíduo quando cresce ou faz igual ou faz diferente, o contrário, lembra do rebelde e do submisso?



É preciso observar o modelo de pai e mãe que existem. Eles são os referencias que carregamos para a vida, então, basta identificar se são saudáveis ou doentes. Olhe como adulto.

Quanto aos relacionamentos, é fundamental verificar como o indivíduo enxerga a relação dos pais. Se a pessoa tem medo de relacionamentos, foge deles, é possível que esteja presa na função do primeiro modelo de intimidade que ela teve – só podem ser dois: mãe ou pai. Sabe qual é?

FUNÇÃO CRIANÇA

A criança tem a função saudável de dar continuidade ao amor. Ela representa o futuro das famílias, não só a nossa, de origem ou atual, mas todas as outras que estão atrás de nós; elas devem seguir para a vida, e no futuro, dar continuidade, porque irão receber a função de mãe e pai.

Entretanto, se a função for doentia, morre o amor, e gera culpa, medo, raiva; fica travado, impedido de dar continuidade. Então, quando uma criança recebe a função de unir o casal, preencher o vazio dos pais, ocupar o lugar de outro que não conseguiu nascer, ou que morreu, fazer algo que os pais não conseguiram fazer na vida ou ser “remédio” para os problemas do passado, criam-se os emaranhamentos.

“Sucesso sem felicidade é fracasso.”

- Tony Robbins

SEGURANÇA E AVENTURA

Esses elementos são muito importantes. Quando vamos buscar algo na vida, queremos sempre duas coisas: segurança ou aventura. Bert Hellinger dizia que em certos momentos da vida, as pessoas precisam ter coragem para ir para o novo e sair do antigo, mas se só buscam segurança, vai chegar o momento em que o certo não deixa a escolha: ele vai ter que se aventurar para um lugar novo. Um momento em que o certo não deixa escolha é quando acontece algo na vida mais trágico, como: uma falência, uma doença, uma catástrofe, não importa, ele vai ter que olhar para o lugar novo.

O ideal é ir para o lugar novo antes que os problemas apareçam. A segurança representa a função materna e a aventura representa a função paterna. Então, se aquilo que você vive hoje tem a ver com seus objetivos de alma, tudo certo, está tudo adequado na sua vida. Se há equilíbrio e harmonia, está saudável! A reflexão é: quanto tempo você tem gasto para encontrar o que está doentio na sua vida?



Fique atento e seja vulnerável para enxergar em você sua essência. Tenha coragem de olhar o que está em dissonância na sua vida. Lembre-se: o certo não deixa escolha.

“Quando o trabalho é prazer, a vida é uma grande alegria. Quando o trabalho é dever, a vida é uma escravidão.”

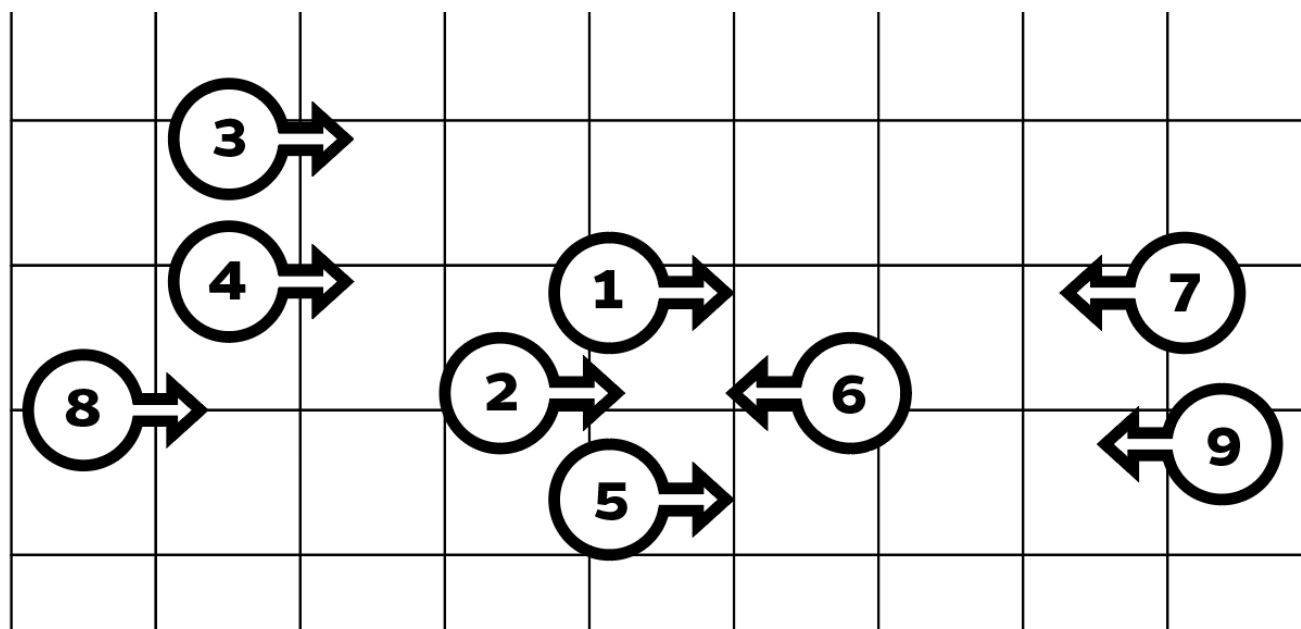
- Maximo Gorki

LEIS SISTÊMICAS E OS DIAGNÓSTICOS - PLANO DE AÇÃO - TRATAMENTO

As leis sistêmicas servem para compreender os estados energéticos e sua equivalência com a vida. São elas: Pertencimento, Hierarquia, Equilíbrio, Tempo e espaço.

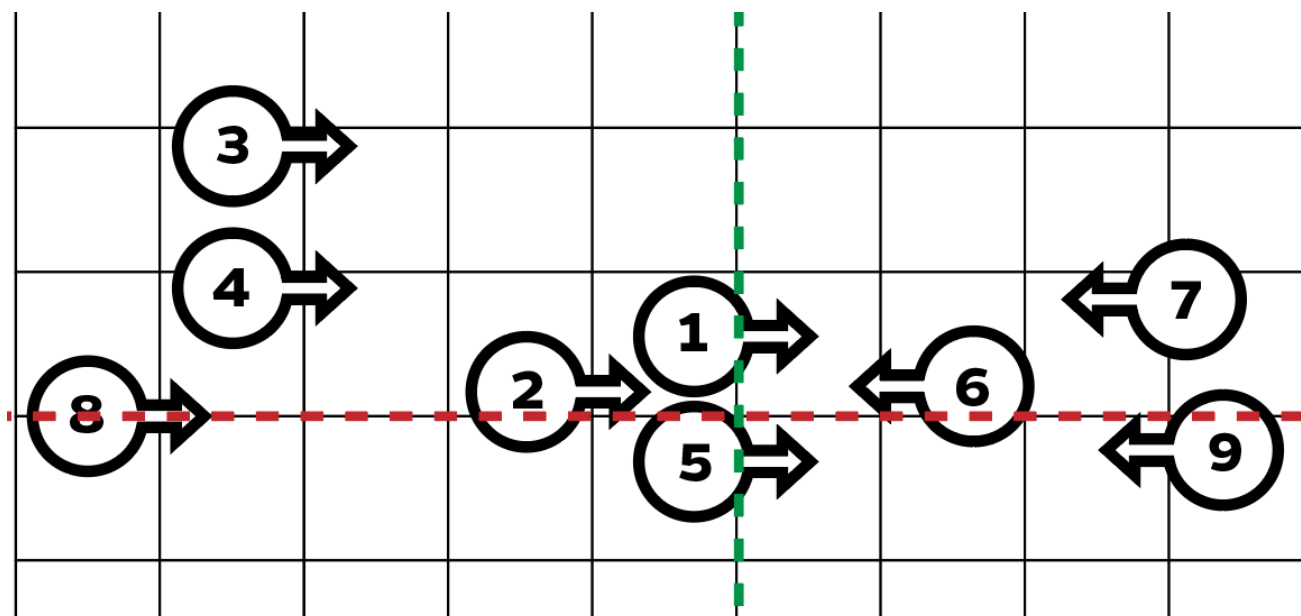
Para fazer um diagnóstico, primeiro você ouve as queixas do cliente, para relacioná-las com a fase da vida em que se originou o problema, a queixa principal. Depois, investigue os referenciais de vida dele com perguntas, para saber o que é amor, o que é família, o que é dinheiro, etc. As respostas favorecem identificar de onde ele trouxe esses referenciais, se eles são saudáveis ou doentes. Importante também identificar os fatos, tomando cuidado com as interpretações, porque elas definem se você vai para o sofrimento ou se você fica feliz.

Observe o posicionamento em relação à família e à profissão, o direcionamento para o passado ou futuro. Lembre-se: a distância também define; observe se está perto ou longe, do que e de quem, se está mais próxima da família de origem ou da atual. Também identifique o posicionamento da sexualidade e onde fica a vida e a morte. Avalie baseando-se nas leis sistêmicas, se está saudável ou doente. Use um plano de ação com perguntas norteadoras, que complementem a leitura, como: Como está? Como deveria estar? O que precisa ser feito? Como fazer? Quais são as prioridades?



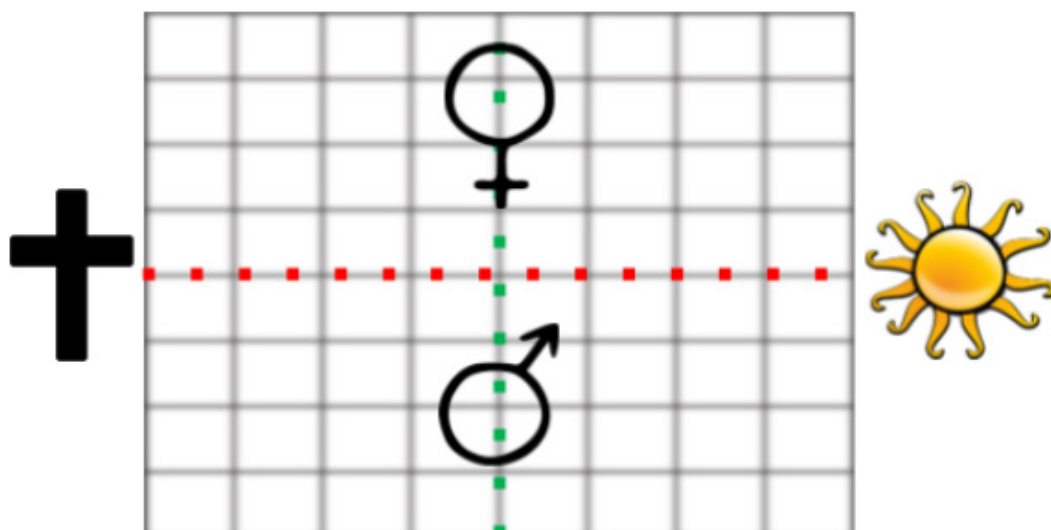
1 cliente, 2 sexualidade, 3 mãe, 4 pai, 5 marido, 6 filho, 7 profissão, 8 passado, 9 vida.

O Gráfico mostra uma situação ideal de posicionamento, distância e direcionamento. Observe que marido e mulher estão lado a lado, de costas para os pais que, como mostra o diagrama, são do cliente, porque está posicionado em direção a ele (a). Atrás do cliente está a sexualidade, que corta o vínculo com a família de origem. O filho do casal provavelmente é criança, está posicionado perto dos pais e olha para eles. Se o filho fosse adulto, estaria posicionado a uma distância maior dos pais e estaria olhando para a vida. O casal olha para frente, para a vida; a vida olha para a família e está posicionada mais adiante; ao lado da vida está a profissão, olhando para o cliente.



Vamos analisar esse exemplo de outra forma, mais didática, para você observar os quadrantes.

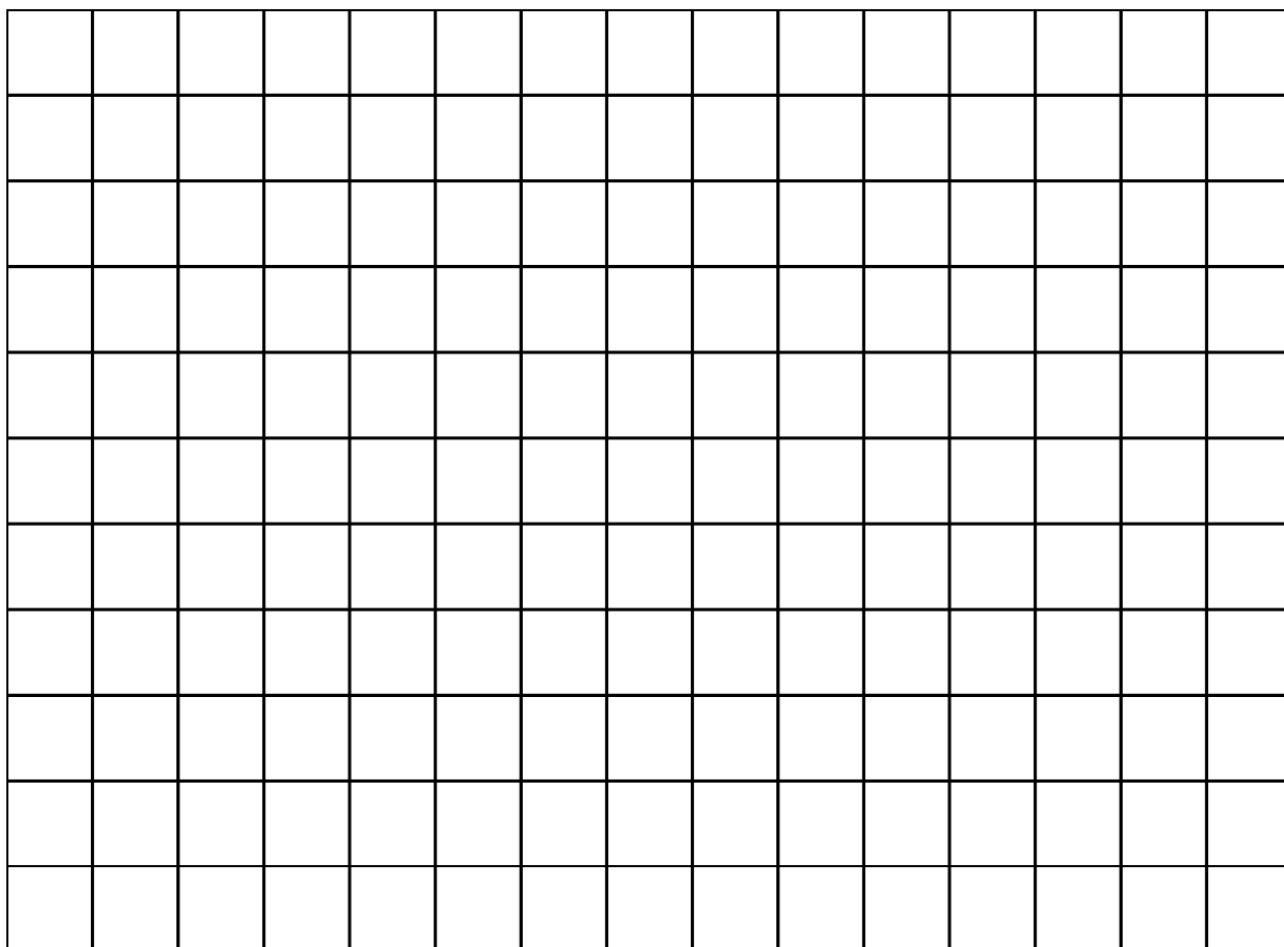
No gráfico, estão posicionados o cliente - o sistema - e os subsistemas, com os representantes vida e morte, adulto e criança, família de origem, família atual, o sexo e a profissão. Observe que tracei duas linhas que se cruzam ao meio, para separar os quadrantes. Perceba que existe um alinhamento lateral do casal, um ao lado do outro. Lembrando que o lado direito é o masculino e o esquerdo (do coração) é o feminino. Nas extremidades estão a morte e a vida.



AULA 4 - EXERCÍCIO SISTÊMICO

Nesse exercício, vamos usar a técnica da figura geométrica. Estamos iniciando leitura de campo, você terá oportunidade de ler o seu campo e os dos seus colegas.

1) Escrevam em papéis os seguintes elementos: pai, mãe, eu, dinheiro, sexualidade. Todos terão a oportunidade de fazer o exercício e ser representante. O cliente escolhe quem representará cada elemento e entrega o respectivo papel. A pessoa que irá representar o elemento não deve saber o que é. Os representantes posicionam-se em círculo, olhando para o centro. Os representantes devem seguir o movimento do campo. Quando a dinâmica estiver clara, parem a constelação. Se o cliente quiser pode revelar a função dos representantes. Compartilhem as sensações. Quem for cliente pode anotar e desenhar o posicionamento.



TROCA DE CLIENTE

COMPARTILHE COM O GRUPO

AULA 5 – NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA

Nessa aula, vamos aprofundar nossos estudos sobre os níveis de consciência. Preste muita atenção aos conceitos que apresento aqui, pois são muito valiosos e vão fazer você refletir muito sobre si mesmo.

O QUE É CONSCIÊNCIA?

É um órgão, uma estrutura de equilíbrio sistêmico. Não tem nada a ver com o bem e o mal. No fundo, está relacionada com dois sentimentos básicos: a inocência e a culpa. O nível de consciência do indivíduo, vai induzi-lo a tomar decisões baseadas nesses sentimentos. Mais adiante vou explicar essa dinâmica.

OS NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA VARIAM COM AS FASES DA VIDA

A cada ciclo de vida temos um nível de consciência; quando somos bebês temos um nível, quando adolescentes, outro nível e assim por diante. Os fatos, os valores e as nossas interpretações são importantes para que possamos tomar as decisões. O nível de consciência tem a ver com a nossa relação com a vida. Quando feto, por exemplo, nosso nível de consciência sobre a vida é o útero, não temos a menor ideia do que seja pai, mãe, família, etc. Então, o que representa a vida são os elementos/representantes que vamos atribuindo durante as nossas fases de desenvolvimento.



Se tivermos algum trauma, ficaremos presos naquele ciclo da vida, repetindo sempre. Aí o que deveria ser um representante da vida acaba sendo a vida.

SAUDÁVEL

Do ponto de vista sistêmico, o saudável é evoluir nos ciclos da vida. Deixar morrer o antigo e nascer o novo. Conforme vamos deixando as fases anteriores, ganhamos novas oportunidades, novos referenciais de vida. Para seguir para a nova fase, deixamos morrer o pensar, sentir e agir da fase anterior, dando espaço a um novo pensar, sentir e agir.

“Ser a metamorfose ambulante.”
- Raul Seixas

Quando vamos em direção à vida, temos prazer e liberdade, sensação de conquistar coisas novas. Observe como as crianças vibram ao conseguir fazer algo. O saudável é também estar em direção ao futuro, em direção à aventura, com segurança de seguir sempre adiante. Também tem a ver com o “Eu” determino a minha vida, com o self, a essência.

DOENTIO

Doentio é ficar preso no passado, é regredir aos ciclos antigos; é abrir mão dos próprios objetivos para satisfazer os objetivos dos outros; é quando a família de origem é mais importante que a família atual, e essa relação interfere nas minhas decisões e no meu destino; também é doentio quando vivemos na dinâmica do triângulo dramático; quando estamos presos na culpa e no desprazer; quando visto um personagem para agradar o outro, para me adaptar ao sistema – é quando os personagens matam o ator, o fazendo perder a identidade. É viver preso no ego.

CAMINHO NATURAL

A natureza criou um caminho natural para evoluir, e isso significa três bilhões de anos até chegar à vida que conhecemos. Então, o caminho natural é resultado da evolução, significa a evolução da espécie. Não temos como mudá-lo, nem criar as nossas regras.

Nosso cérebro representa a evolução da espécie, e ele tem três camadas: o reptiliano, o límbico e o neocórtex. O reptiliano é o básico, responsável pela sobrevivência, relacionado aos elementos básicos como alimentos, território, sede, reprodução, respiração, etc. O segundo, mais externo, é o sistema límbico, existente nos mamíferos, e é responsável por nossas emoções. A vida é gerada dentro do corpo e isso dá a possibilidade de viver em grupo, o que garante uma maior sobrevivência, mas para viver em grupo é preciso ter vínculos e inteligência emocional. E o neocórtex, que representa a adaptação dos seres humanos, que nos dá condições de pensar quem eu sou.

O CÉREBRO TRINO DE MACLEAN



Uma outra forma de olhar para o cérebro, é considerar a evolução das espécies que tem a ver com o Cérebro Trino. Primeiro, temos o Paleocórtex ou cérebro reptiliano que é o mais antigo, depois há o sistema límbico ou cérebro emocional e, por último, o Neocórtex, cérebro.

Existe em nosso cérebro uma hierarquia: o mais antigo é o mais forte. Assim, numa situação de afogamento, por exemplo, você acessa o nível sobrevivência e não pensa, estará no modo sobrevivência. Também se estiver vivendo um drama emocional, bate o desespero e você não consegue pensar, racionalizar. O Neocortex não consegue ter domínio sobre os demais cérebros, pois ele depende dos outros dois. Analogamente, o Neocortex seria a mente e os outros dois, o nosso corpo. O sistema límbico é o responsável pelas emoções, por esse motivo, sentimentos e emoções apresentam reações em nosso corpo.

A vida para todos os seres vivos tem dois comandos: a autopreservação, cuidar de si mesmo, que representa a função materna e a preservação da espécie, reprodução, manutenção da vida, que representa a função paterna. A primeira representa o "eu comigo mesmo", e a segunda representa o "eu com o mundo lá fora".

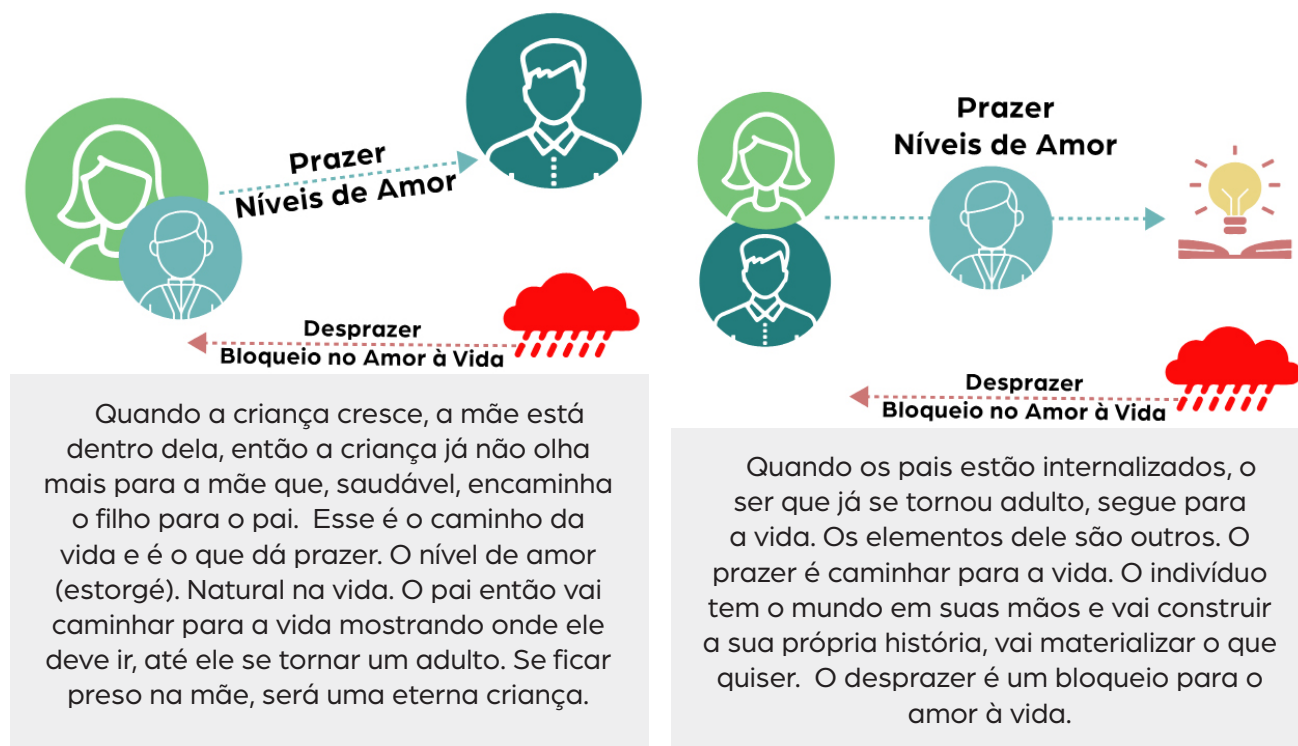
Para orientar esse caminho evolutivo, a natureza também envolveu as emoções: criou o prazer e o desprazer. Os animais na floresta sobrevivem, porque seguem as regras da natureza. Tudo que você faz em direção a autopreservação é prazer. Se sinto fome é desprazer, se me alimento é prazer. A sexualidade é prazer e relaciona-se com a preservação da espécie. Amamentar o filho é prazer, cuidar do filho também, etc. Se seguir o caminho natural, sentimos a sensação de prazer na vida. Então, a essência da vida define os objetivos, porque o que dá prazer a mente define como ir, não onde ir.

O racional deveria dizer onde ir, mas o que determina os objetivos é a alma, minha conexão com a vida, minha missão de vida. O caminho natural é simples.



Se eu sigo em direção à vida, eu terei na minha alma a sensação de prazer. Se sigo outro caminho, terei o desprazer. Fora do caminho da vida, desprazer contínuo.

Quando criança o prazer é ir em direção a mãe, porque a criança precisa dela para viver. Nível de amor (pornéia). Porque ela, a mãe, representa a vida, e essa é uma fase para ir para a vida. Se a criança se afastar da mãe ela "morre", isso gera desprazer.



CAMINHO DOENTIO – RELAÇÃO INOCÊNCIA E CULPA X PRAZER E DESPRAZER

Agora vamos falar de dois sentimentos fundamentais: a inocência e a culpa. Ir em direção ao representante da vida me dá prazer, é a inocência, é o certo. Entretanto, não ir em direção ao representante da vida, me dá desprazer, gera culpa, é o errado.

Se o representante da vida se transforma na própria vida (por exemplo, a mãe se torna a vida daquela pessoa), o ser gera culpa de ir para a vida de “verdade”. Ele sente desprazer, porque se sente culpado.

Noutro sentido, se minha mãe me criou, gerou em mim a informação de que ela é a minha vida, se eu caminho em direção a ela, eu sinto inocência, só que ao mesmo tempo tenho desprazer, porque não sigo o caminho natural de ir para a vida. Existe um jogo inocência e desprazer. Entretanto, se eu olhar para a vida, sinto prazer, é o caminho natural, mas sinto culpa porque eu estou traindo a minha mãe.

Nesse cenário, existe um nível de confusão enorme entre inocência e culpa X prazer e desprazer, e isso gera ansiedade, depressão, síndrome do pânico, doenças de fundo emocional, etc.

O indivíduo fala que vai para a vida, mas joga a “bóia” para o passado. A culpa não o deixa ir para a vida. Se tiver um ser, ou família de origem que representa a vida, esse indivíduo fica preso. Existe sempre um conflito que o impede de ir para a vida. É quando a mente define onde e como o prazer da vida é extirpado, retirado. O indivíduo tira o prazer da vida e, quando isso acontece, ele busca o prazer em diferentes situações: comendo muito, fazendo esportes radicais e arriscando a vida, excesso de sexo, assaltando e roubando, matando, cometendo abuso, etc.

E se não busca mais o prazer, significa que está a caminho da morte. Não encontra mais significado na vida, olha para a morte, está profundamente deprimido. A vida não tem mais sentido.

Nesse contexto, nascem os julgamentos, sempre definindo o que é certo ou o que é errado. Os indivíduos ficam presos a conceitos “malucos” e, por culpa, se aprisionam, porque tem que jogar o prazer da vida fora. A vida não é mais prazerosa. O que se tem que fazer para resgatar o prazer?

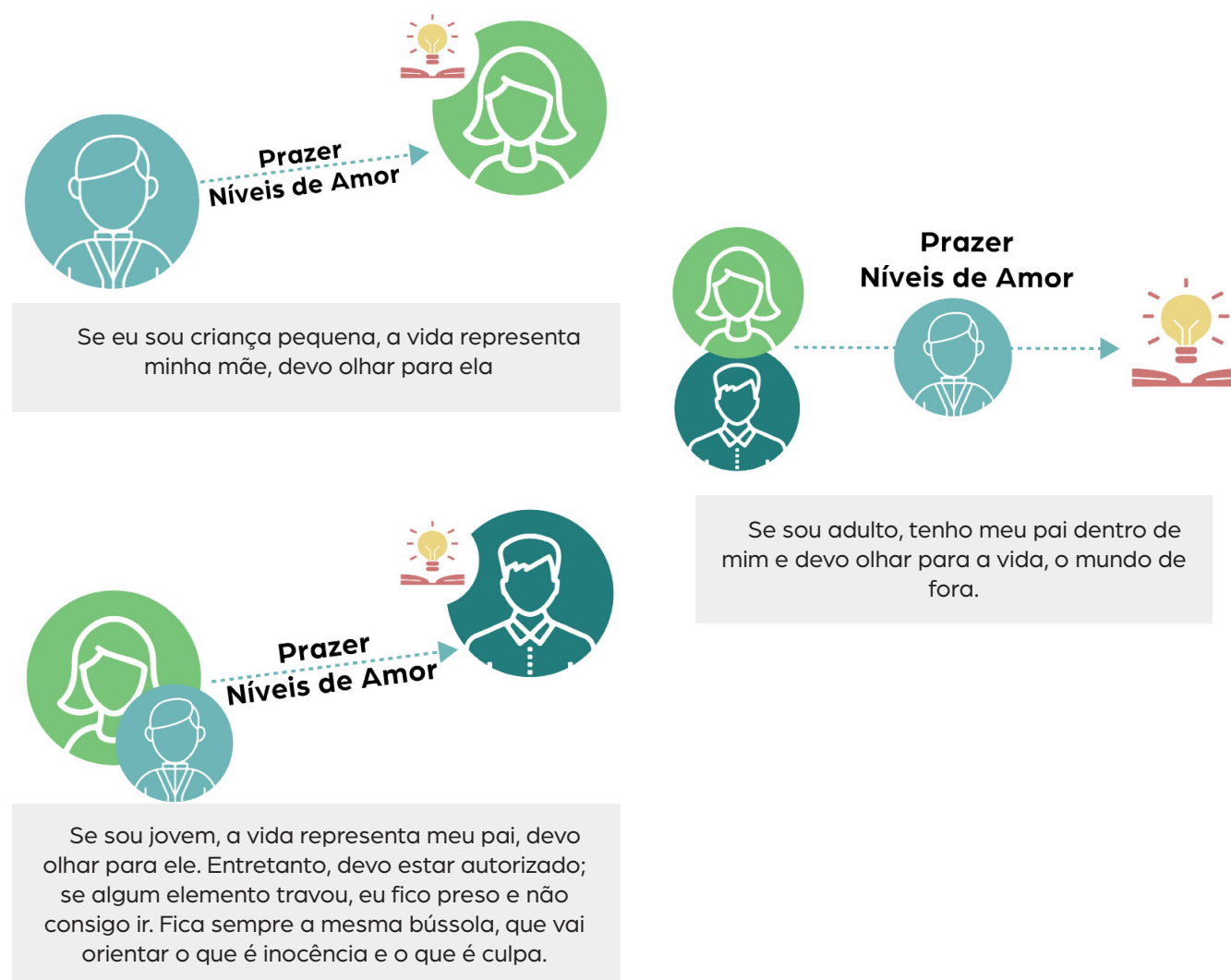
CORPO E MENTE

O corpo sempre vai seguir as leis da natureza, queira você ou não. Segue as leis do prazer e do desprazer. Se o seu corpo estiver dissociado da mente vai acontecer o julgamento, inocência e culpa. Vai existir questionamento – Estou fazendo isso, será que é certo ou errado? O corpo funciona num princípio da natureza e a cabeça funciona noutro princípio.

BÚSSOLA DA CONSCIÊNCIA

A consciência vai te dizer se você está inocente ou culpado. Para efeito didático, aqui vai uma ferramenta para orientar você a identificar, conforme sua idade, para onde você deve ir, segundo a natureza. A bússola que você pode usar para orientar se você tem inocência ou culpa, com relação a sua orientação na vida. Vamos usá-la no exercício intrapessoal. Entenda que existe o sentimento saudável (inocência) e o doentio (culpa), você agora já sabe reconhecer.

Lembre-se que o adulto reconhece sentimentos de culpa e é capaz de se posicionar, tomar uma decisão adulta. Dentro de cada um, existem bússolas, muitas vezes orientadas por traumas. Então, existem conflitos, e em algumas situações o adulto precisa reconhecer seus sentimentos. Deve escolher qual culpa quer carregar, se a culpa de jogar a vida fora e voltar para o outro, para satisfazer seus desejos, preencher seus vazios, existir para o outro e ser escravo dele; ou escolhe não sentir mais essa culpa, de não ir para a vida, o que significa que ele vai em direção à vida, mesmo que isso também traga culpa. O adulto escolhe ir para vida.



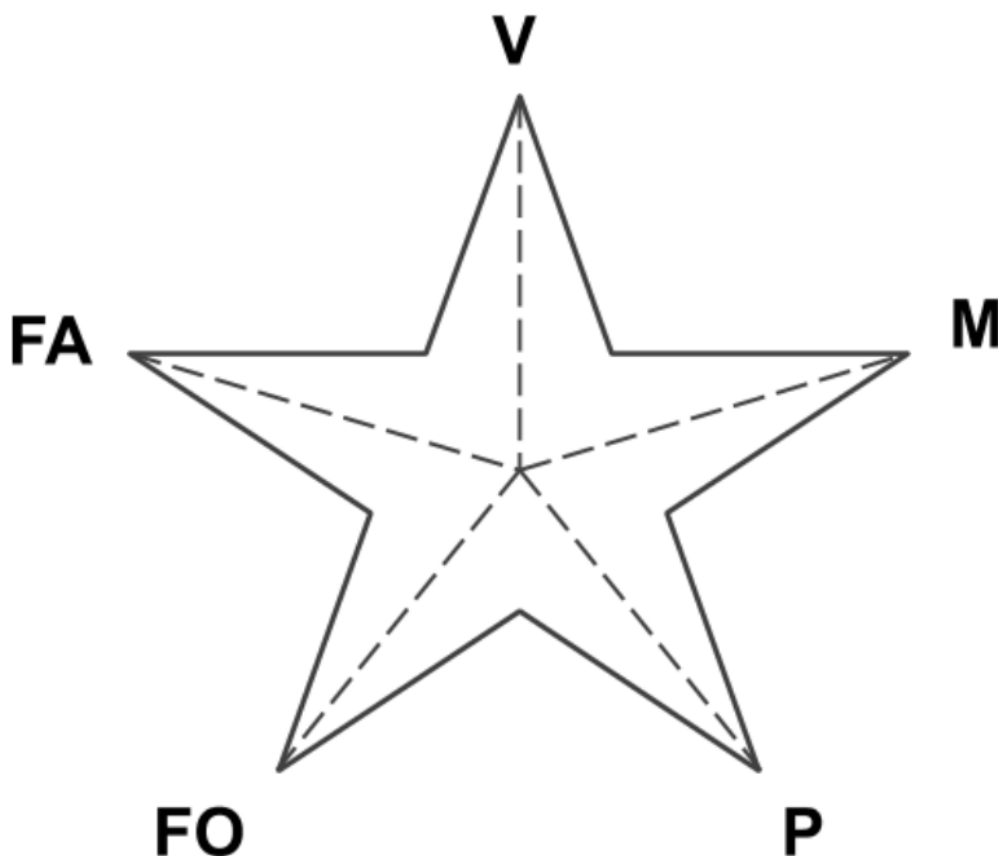
AULA 5 - EXERCÍCIO INTRAPESSOAL

1) Técnica da porcentagem. Você vai distribuir seus 100% de amor nos cinco elementos abaixo. Atenção! Ao final a soma deverá ser 100.

ELEMENTOS	PORCENTAGEM DE AMOR
MÃE	
PAI	
FAMÍLIA DE ORIGEM	
FAMÍLIA ATUAL	
VIDA	

2) Posicione na estrela de cinco pontas as marcas que correspondem às porcentagens correspondentes em cada eixo. Após, ligue os cinco pontos e veja o resultado.

O zero é no ponto central da estrela



AULA 5 - EXERCÍCIO SISTÊMICO

1) Vamos fazer uma constelação com pessoas – Grupos de 6 Pessoas ou mais. Para esse exercício vamos usar duas técnicas.

TÉCNICA DA FIGURA GEOMÉTRICA

TÉCNICA DO ELEMENTO OCULTO

Escrevam em 5 papéis cada um dos elementos a serem avaliados

Mãe

Pai

Família de Origem

Família Atual

Vida

- Uma pessoa será o Cliente.
 - As outras serão os representantes dos elementos acima.
 - Cliente NÃO SABE quem representará cada elemento.
 - Representante pega um papel e olha seu elemento, sem revelar para ninguém quem ele representará.
 - Imaginem uma estrela de 5 pontas no chão.
 - Cada representante ocupa uma das pontas da estrela, aleatoriamente, e olha para o centro da estrela.
 - Cliente no centro interage com cada elemento – aproxima, afasta, fica ao lado, de frente, de costas, etc. – Observa as sensações com cada um deles.
 - Final – todos os representantes revelam ao cliente o que eles representavam.
 - Compartilhem sensações. O exercício foi ressonante com o anterior?
-

AULA 6 – ESCOLHA, CONSEQUÊNCIA E DESTINO

Nessa aula, vou falar sobre medo e coragem. E para explicar isso, vamos estudar esses conceitos e sua relação com os conhecimentos sistêmicos. Também vamos falar sobre o conceito de escolhas, para entender o que é o comportamento adulto.

PROBABILIDADES

O mundo é um campo de probabilidades infinito, e quem impõe limites é a sua consciência. Esse campo tem muitas opções e cabe a você tomar a decisão de ter coragem para fazer escolhas. Entretanto, fazer essas escolhas é uma tarefa desafiadora, visto que o que irão defini-las é seu estado de consciência e a capacidade de reconhecimento do que é bom para você, ou seja, ter sabedoria para a tomada de decisão.

SAUDÁVEL

O que seria considerado saudável para atuar nesse mundo de possibilidades? Acredito que agora, nestas alturas do campeonato, você já saiba, certo? Se não, eu vou repetir. Gosto muito disso, essa para mim é a garantia que você vai aprender. E nesse curso quero transformar vocês em guerreiros da consciência sistêmica.

Para ser saudável, o indivíduo precisa atuar no mundo com sua função adulta ativada, agir mediante seu Self, sua essência, assim, enquanto caminha para a vida, age com inocência e prazer. O adulto sempre tem coragem para buscar coisas novas, e se embrenha pela vida no sentido de aventura, com a consciência do conceito de segurança. O adulto busca o novo.

DOENTIO

No estado doentio, o indivíduo é infantil, atua na vida entre polaridades – ou é certo ou errado – vive no excesso ou na falta, não tem outras opções. Age a partir do ego, usando vários personagens. Sua existência é baseada numa segurança externa, na mãe, no pai, no marido, na esposa, isso porque o medo tem atuação permanente. Vive com foco no problema e utiliza o triângulo dramático como forma de se relacionar (vítima, salvador, acusador). Sobrevive, cria histórias para explicar tudo, porque no fundo está totalmente preso em algum nível sistêmico.

Todos têm medo, trata-se de uma condição de autopreservação, pois o medo nos impede de cometer atrocidades em nossa vida. Entretanto, devemos ter domínio sobre esse sentimento. Carlos Castaneda, dizia que existe uma resposta muito simples sobre o que devemos fazer para vencer o medo: para ele, não devemos fugir e sim, desafiar o medo. Devemos dar o passo seguinte na aprendizagem, e o seguinte, e o seguinte. Não devemos parar. Vai com medo mesmo, mas vai.



Carlos César Arana Castañeda (1935–1998), foi um antropólogo brasileiro, nascido em 1935, em Mairiporã, interior de São Paulo. Ele viveu muito tempo na Argentina e em Los Angeles. Autor de alguns livros, cinco deles o deixaram muito conhecido. Dois deles foram best-sellers: *A Erva do Diabo – um caminho yaqui para o conhecimento* (1968) e *Uma estranha realidade* (1971). Carlos influenciou muitas pessoas que buscavam explicações sobre o universo metafísico.

"O medo é o primeiro inimigo natural que o homem tem de vencer em seu caminho para o conhecimento. E o que pode ele fazer para vencer o medo? – A resposta é muito simples.

Não deve fugir. Deve desafiar o medo, e, a despeito dele, deve dar o passo seguinte na aprendizagem, e o seguinte, e o seguinte. Deve ter medo, mente, e, no entanto, não deve parar. É esta a regra!"

–Carlos Castaneda

ESCOLHAS

Como mencionei no início da aula, se o mundo é um ambiente de múltiplas probabilidades, precisamos ter referenciais de escolhas. Entretanto, eles podem ser saudáveis ou doentios, porque estão diretamente relacionados com a nossa percepção da realidade, com os nossos objetivos, com aquilo que queremos para nossa vida.

Adultos sabem trabalhar com a culpa. Eu gosto de frisar que sempre somos culpados de alguma coisa. Nesse sentido, é fundamental compreender que somos diferentes, e isso pode incomodar aqueles que não pensam como nós. E nesse contexto, o outro, muitas vezes, precisa nos destruir para que o modelo que ele possui possa se manter. Sempre tentamos destruir o novo.

Existe a culpa saudável. Froyd, em seu texto, "Culpa e Reparação", explica que todos temos que ter culpa. Se eu fiz algo errado, tenho que sentir culpa, mas também tenho o compromisso de reparar aquilo que fiz, simples assim. Então, podemos reparar nossos erros, assim como aceitar as reparações dos erros dos outros, isso é ser adulto perante a culpa. Porque senão, ficamos em débito, é o que pode ser definido como culpa doentia, que nunca tem reparação. Concorde que isso nos coloca em uma prisão? Se não perdoo alguém, para ficar atribuindo a ele uma responsabilidade, isso é um jogo de poder.

A dor e o sofrimento são elementos interessantes, que influenciam em nossas escolhas. Já expliquei que a dor, para qualquer um, é muito forte, então, para não entrar em contato com ela, criamos o sofrimento, problemas secundários, que possuem a finalidade de esconder a dor principal.

Num trabalho sistêmico, o objetivo é encontrar essa dor. O cliente traz os problemas, mas eles existem para esconder a dor principal, o problema original. O terapeuta precisa identificar e trabalhar a dor principal e não ficar preso ao sofrimento. Ele consegue fazer isso observando o corpo e o trabalho sistêmico, analisando o subjetivo, o que não é dito.

É preciso ter consciência e diferenciar o que é mente do que é coração. Essa dissociação é fundamental para fazer as análises terapêuticas, no caso, fazer escolhas assertivas.

Outro aspecto fundamental para fazer escolhas, diz respeito ao desenvolvimento da nossa capacidade de dizer sim e não. A pergunta chave aqui é: Você fala sim/não para agradar as pessoas ou para agradar você? Suas escolhas são feitas pelo seu personagem ou pelo seu eu verdadeiro? Suas escolhas são feitas para ficar bem com todos ou ficar bem consigo mesmo? O que é saudável para você?



O adulto tem coragem de errar e aprender com os erros. Tem visão e reconhece as suas limitações.



“Pensa demais em si — disse ele, sorrindo. — E isso lhe dá um cansaço estranho, que o leva a fechar o mundo em volta de si e se agarrar a seus argumentos. Por isso, só tem problemas.”

- Carlos Castaneda

CONSTELAÇÃO

Agora, paramos mais uma vez para trazer a síntese do que estamos aprendendo. Na constelação, precisamos primeiro ouvir a queixa do cliente, saber sobre o sofrimento. Dali, ser capaz de diagnosticar a dor, o problema primário, descartando os problemas secundários, para chegar a origem, e assim, promover a solução. E para atuar desta forma, é preciso que tanto cliente, como terapeuta, sejam adultos.

“Você tem a presunção de crer que vive em dois mundos, mas isso é apenas vaidade. Só existe um único mundo para nós. Somos homens, e temos de seguir o mundo dos homens satisfeitos.”

- Carlos Castaneda

RESISTÊNCIA

Quando trabalhamos com os indivíduos, é fundamental que reconheçamos os mecanismos da dor. Devemos estar preparados para identificar os formatos de comportamentos. A tendência natural da pessoa é resistir em olhar para o problema. Só o adulto olha para o problema, mas se você estiver tratando sofrimento, essa pessoa não estará atuando como adulto, certo?

E se ela tem resistência, pode acreditar que, isso por si só, revela a dor. Fique atento.



Quando o terapeuta toca na dor, a pessoa resiste, simplesmente, é inconsciente. Igual quando um dentista, um médico, toca no local que está lesionado, a pessoa pula, grita: ai!

Na resistência, o que está conversando com você, é a mente do cliente, não o Self. Existem jogos de poder, e o triângulo dramático está sempre atuante. O cliente é infantil, segue um script, fala sempre a mesma coisa. Lembre-se: essa pessoa está presa na vida, não tem entendimento, não tem algo novo. E se o terapeuta perceber bem, o cliente está sempre fazendo jogos.

Importante saber que esse comportamento é comum a todos nós, por isso, devemos ter consciência, para sair o mais rápido possível desses jogos, que não servem para nada, a não ser para fugir da realidade.

Destaco também que, na fuga, os indivíduos tendem a criar outras dinâmicas. O terapeuta faz uma pergunta e é remetido a outras situações, totalmente fora do contexto, ou ainda, é inserido em triangulações. Fique atento, se houver desvios de assunto, volte e reconecte. Coloque um tema e observe a reação do cliente. Existe uma reação que, com o tempo, você já identificará como recorrente. Atenção! A resistência é um bússola para descobrir onde está o problema.

OS 3 CS

Existe um fenômeno muito estudado e bastante discutido na ONG Amor Exigente – movimento de proteção social, que atua no fenômeno da drogadição – que menciona os problemas decorrentes do aprisionamento dos jogos neuróticos em relação ao nosso destino na vida, que seriam: a cadeia, a clínica (hospital) e o cemitério. Se o indivíduo não tiver uma linha saudável para a vida, infelizmente, o destino não é muito promissor, pois pode enveredar no mundo do crime, pode ficar doente, ou morrer.



Desde 1984, a ONG Amor-Exigente (AE) atua como apoio e orientação aos familiares de dependentes químicos e às pessoas com comportamentos inadequados. Por meio de um eficiente programa de auto e mútua ajuda, o Amor-Exigente desenvolve preceitos para a reorganização familiar, sensibilizando as pessoas e levando-as a perceberem a necessidade de mudar o rumo de suas vidas a partir de si mesmas, proporcionando equilíbrio e melhor qualidade de vida.

"Não é uma tarefa fácil lidar com a clareza em um mundo de cegos. Ver aquilo que os outros não veem é um desafio a ser enfrentado com serenidade e coragem. A sensação de isolamento é forte, um grande desafio a ser superado."

– Carlos Castaneda

Se você sabe se reconhecer, sabe fazer diferente, tenha coragem, tenha firmeza. Quando você se posiciona diferente dentro de um sistema, a tendência é te colocarem em exclusão. Entretanto, se você estiver consciente, seja o ponto de Luz.

FUNÇÃO DO TERAPEUTA

O terapeuta tem uma função: ele precisa aprender a fazer um diagnóstico e assumir responsabilidades. No diálogo intrapessoal, precisa ter claro se o faz entre o personagem ou entre o self. Deve identificar como é a relação que o cliente estabelece com ele: se é infantil ou adulta.

Atenção: terapeuta se relaciona com o cliente sempre na função adulto! O terapeuta, nos atributos de suas funções, deve reconhecer a função que o cliente estabelece no sistema, por exemplo, se é como pai, mãe, filho, chefe, empregado, etc. Assim, será capaz de avaliar se está em ordem; se não estiver, é certo que há algum problema.

Quanto às responsabilidades do terapeuta, a primeira que destaco é a ética, que basicamente é conduzir o cliente para a observação real dos fatos, do que está acontecendo. Não vale dizer o que o cliente quer ouvir, isso não funciona, só o mantém no mesmo lugar.

O terapeuta precisa se valer da auto-observação para identificar o que saudável ou doentio em si mesmo.

Um terapeuta não pode interferir na doença do cliente para o seu próprio benefício. Não existe ética nisso. Um terapeuta não pode ser um elemento da doença do seu cliente. As consequências certamente aparecerão na vida dos dois, porque ambos já fazem parte de um mesmo sistema.

"A autoconfiança do Guerreiro não é a autoconfiança do homem comum. O homem comum procura certeza aos olhos do observador e chama a isso autoconfiança. O Guerreiro procura impecabilidade aos próprios olhos e chama a isso humildade. O homem comum está preso aos seus semelhantes, enquanto o Guerreiro só está preso ao infinito."

(mestre Juan Matus) Carlos Castaneda



Todos devemos ser guerreiros, não soldados. O guerreiro determina a guerra que quer entrar, não entra em qualquer uma, porque ele consegue enxergar aquela que vai fazer mais sentido.

O terapeuta deve ter um nível de consciência elevado, além de reconhecer seus próprios limites e, chegando no limite do seu cliente, deve encaminhá-lo para outro terapeuta, ou até mesmo, trabalhar sempre para ter um nível de consciência maior que seu cliente.

E por fim, o terapeuta diante do cliente, deve assumir a posição de um elemento de solução. Ele também precisa estar sempre conectado com a realidade da vida e com o mundo saudável. Consciente disso, vai ter sabedoria para escolher caminhos adequados, baseados na sua essência.

"Ou nós nos fazemos infelizes ou nos tornamos fortes. A quantidade de trabalho é a mesma".

– Carlos Castaneda

CONSEQUÊNCIAS

Segundo a lei do pertencimento, quando lidamos com alguém, pertencemos ao mesmo sistema que ele. Os pertencentes da família são os integrantes consanguíneos e todos os outros que criam dinâmicas, alterando o destino do sistema. Nesse sentido, um terapeuta vai pertencer ao sistema do cliente, porque ele entra no sistema como um elemento que atua na ampliação da consciência. Existe uma interação do sistema do terapeuta com o sistema do cliente. Ela é forte e íntima, e precisa ser verdadeira, para não comprometer os dois lados.

O terapeuta deve ser um agente de saúde e nunca o agente da doença. Existe um preço a ser pago, significa que o você fez pelo outro, você inclui no seu sistema. Então, se você prejudicar um cliente, aquilo que você cometeu, vem direto para o seu sistema. O terapeuta tem um preço a pagar e, se ele não pagar, quem paga são os seus descendentes. Porque o prejuízo é para o sistema da vida. Por esse motivo, devemos sempre ser humildes ao sistema da vida. Do mesmo jeito que, quando faço algo saudável, os benefícios chegarão a mim e a todo o meu sistema.

Se o terapeuta for um agente de doença, ele irá atrair sistemas doentes e irá piorar os elementos do sistema. Criará uma iatrogenia.

DESTINO

Dependendo das escolhas, definimos nosso destino. A vida é sagrada, tem que ter significado e ser plena, porque ela é parte de algo muito maior. Então, é preciso nos religar ao que somos em essência, num contínuo evoluir. Todos têm uma missão de vida que nos conecta aos nossos valores primordiais, os quais necessitam ser identificados. Nesse sentido, existe uma evolução contínua, com humildade, em relação à vida. Precisamos nos transformar em elementos que favoreçam a vida.

"Um caminho é só um caminho, e não há desrespeito a si ou aos outros em abandoná-lo, se é isto que o coração nos diz... Examine cada caminho com muito cuidado e deliberação. Tente-o muitas vezes, tanto quanto julgar necessário. Só então pergunte a você mesmo, sozinho, uma coisa... – Este caminho tem coração? Se tiver, o caminho é bom, se não tiver, ele não lhe serve. Um caminho é só um caminho."

– Carlos Castaneda

Finalizo esse módulo chamando você a uma importante reflexão: que objetivos você está buscando na sua vida?

Lembre-se que um caminho é só um caminho. Se o seu coração estiver no caminho, esse é saudável para você; se for só na sua cabeça, pare e siga em busca do caminho certo.

Por várias vezes, meu coração se afastou de alguns caminhos e, quando eu relutei em sair deles, eu me dei mal. Em muitos caminhos aprendi a sair antes, mas o mundo lá fora me criticou, porém, dentro de mim, eu estava bem. Por isso te falo: ache seu caminho e coloque seu coração nele.

Espero que esse caminho da consciência sistêmica seja, para você, um ponto de Luz para que você possa ajudar muitas outras pessoas que estão aprisionadas na escuridão. Bons estudos meus guerreiros!

Chegamos ao fim do segundo módulo e, creio que você já tenha percebido que a quantidade de informação trabalhada foi extensa, o que para mim, representa o meu cuidado para com sua aprendizagem. Isso porque, meu propósito nesse curso é oferecer condições de você exercer plenamente a função de terapeuta constelador. Com essa apostila em mãos, sugiro que reveja o conteúdo e exercite um pouco mais, além de procurar outras fontes de informação e aulas extras, artigos que sempre disponibilizo para meus alunos no meu site e nas redes sociais. 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 Aparecida Braghetto Machado, 650 – City Ribeirão
CEP 14021-460 – Ribeirão Preto – SP
Tel: (16) 36359663, (16) 981171841