

# **CONHECER A MINHA FAMILIA PARA SABER QUEM SOU**



*“O Amor que cura é o mesmo que adoce”* José Miguel O. Silva

**EDT MAY 12**

**MARIA CRISTINA FERRAZ**

**Janeiro de 2013**

# ÍNDICE

## 1 – INTRODUÇÃO

## 2 – O MEU CONCEITO DE FAMILIA

## 3 – O AMOR QUE ADOECE

- A depressão
- O medo da solidão / Os relacionamentos
- Conexão com a criança abandonada

## 4 – O AMOR QUE CURA

- Receber os meus pais e a vida que eles me deram
- O olhar e reconhecimento dos excluídos
- O encontro com as crianças esquecidas e a descoberta da minha vocação

## 5 – CONSTELAÇÕES FAMILIARES NA EDUCAÇÃO

- Partilha de algumas experiências
- Prática

## 6 – CONCLUSÃO

## 7 - BIBLIOGRAFIA

# **1- INTRODUÇÃO**

No dia 24 de setembro de 2011 iniciei uma viagem que nunca imaginei trazer-me até ao ponto onde hoje me encontro. Fiz um Workshop de LouiseHay e logo ai entrei em contacto com as Constelações Sistémicas, algo que eu desconhecia totalmente mas uma ferramenta pela qual me apaixonei.

Seguiram-se momentos de descoberta, de encontro comigo mesma e com a minha história. Momentos por vezes dolorosos e difíceis de entender...mas hoje vejo o quanto foram importantes e quanto cresci neste CAMINHO que decidi enfrentar.

O crescimento interior passa por este “partir pedra” tão necessário ao encontro connosco mesmos. E nesta pesquisa, nesta investigação encontrei-me na minha família. Encontrei a minha história, os meus antepassados, alguns dos seus dramas e sofrimentos. Traumas que trazia ainda comigo e que tanto me dificultavam a caminhada da vida.

Tantas e tantas vezes perguntei a mim mesma: PORQUÊ? Porquê este sentir? Porquê esta angústia? Porquê que tudo me corre mal e não consigoutrapassra esta dificuldade? PORQUÊ?

Ao longo da minha terapia foram muitas as vezes que recorri às Constelações Familiares ou Sistémicas numa forma individual ou em grupo através do meu terapeuta José Miguel O. Silva.

Cedo percebi o quanto esta dinâmica é importante e da grandeza da conexão com este AMOR CURADOR e LIBERTADOR. E nestas dinâmicas encontrei muitas das respostas que procurava.

Neste trabalho pretendo partilhar um pouco da minha vivência, do meu caminho...

O grande objectivo é o meu próprio desenvolvimento pessoal, o meu auto conhecimento e aceitação de toda a minha história, mas ao mesmo tempo espero que esta partilha possa servir de TESTEMUNHO para outras pessoas que precisem desta linguagem amorosa que as constelações encerram em si.

## 2- O MEU CONCEITO DE FAMILIA

Entende-se por família o conjunto de pessoas que possuem grau de parentesco ou não entre si e vivem na mesma casa formando um lar.

Lembro-me na minha infância e juventude de ter um desejo imensamente profundo: o de ter uma família. Como se de facto eu não tivesse nenhuma família. Mas na verdade eu tinha o que o conceito de família nos diz: pessoas...que vivem na mesma casa.

Mas então o que é que eu buscava?

Aos 3 meses de idade fiquei em casa dos meus avós maternos e la vivi até aos 6 anos. Nesse tempo ansiava a hora da visita dos meus pais. Sentava-me à janela que dava para a rua onde o carro aparecia, nos dias em que sabia que vinham e não saía de lá até que chegassem. Desejava regressar com eles...

Quando aos 6 anos fui para casa dos meus pais, chorava imenso de saudades dos meus avós. Ansiava o dia de ir de férias...

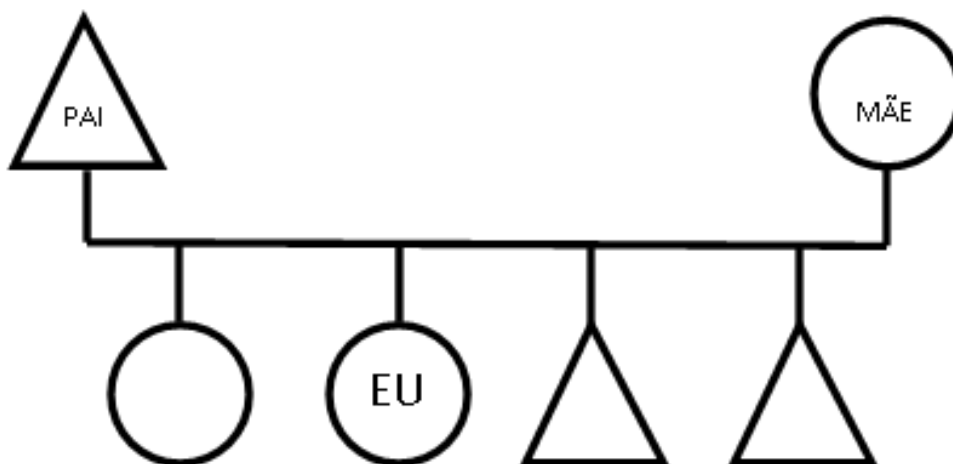
Aos 18 anos entrei num Convento...mas também ai não encontrei o que buscava e sai com uma depressão profunda...

Quando casei fui à procura dessa família...

Quando me separei...fui de novo à procura da família que não encontrei nem em casa, nem nos avós, nem no convento, nem no casamento...

Sempre que se falava em família eu chorava...era um tema muito doloroso para mim...e eu continuava à procura. Lembro-me que quando formulava um desejo era sempre “ter uma família...encontrar uma família...formar uma família”.

Mas na verdade... eu tinha uma FAMILIA.



Então pergunto-me: **O que na verdade buscavas? O que na verdade querias encontrar na família?**

E hoje sei que apenas procurava **o meu lugar...queria pertencer...**

Então FAMILIA é muito mais do que pessoas que vivem na mesma casa. Família é um pacto de amor, é um vínculo que se cria logo mesmo antes do nascimento, desde aquele momento em que a alma escolhe nascer naquele sistema familiar, naqueles pais, naquela historia...logo nesse momento esse SER é FAMILIA!

### **3- O AMOR QUE ADOECE**

- **A depressão**

*“ A pessoa deprimida é, em geral, aquela que não tomou um dos seus pais”*

*Bert Hellinger*

Quando aos 6 anos regresssei a casa dos meus pais iniciei um processo de depressão.

Chorava imenso, fechada no meu quarto. Não sabia explicar o que sentia. Não falava com ninguém sobre o meu sofrimento e cresci nesta angústia interior inexplicável.

Inicialmente não lhe atribuíram nome e só aos 20 anos, depois da minha passagem pelo Convento é que me diagnosticaram DEPRESSÃO ENDÓGENA.

Consultei vários médicos, psicólogos e psiquiatras, fui internada várias vezes, tentando mesmo o suicidio, mas nunca consegui curar aquele vazio e mal-estar constantes.

Habituei-me a viver com isso, trabalhava imenso, ria bastante, procurava o barulho e confusão, mantinha-me sempre ocupada só para não ouvir aquele mal-estar dentro de mim.

Era conhecida pela menina muito feliz e sorridente, sempre pronta para festas e romarias.

Hoje sei que esta forma de estar era apenas uma máscara, uma fuga ao meu verdadeiro sentir.

Bert Hellinger diz que ***depressão é uma recusa em aceitar a vida*** e através das Constelações Familiares entrei em contacto com esta negação.

Sendo o AMOR a força que tudo move e cria...que AMOR é este que me leva a negar a própria existência?

***“Quando uma criança é prematuramente separada de sua mãe (às vezes, de seu pai), principalmente quando ainda é muito pequena para entender essa separação e, de modo especial, quando ela envolve um risco de vida, acontece uma interrupção no movimento de amor em direção à mãe (ou em direção ao pai). Quanto menor a criança, tanto mais importante é a mãe, devido à estreita ligação física.”***

***Bert Hellinger***

Tal como já disse, aos 3 meses a minha mãe deixou-me nos meus avós onde estive até aos 6 anos. Foi nesse momento que o movimento afectivo entre mim e os meus pais se interrompeu.

***“Também o depressivo não recebe de seus pais, mesmo que se disponha a dar muito em sua vida. A depressão pode ser denominada “doença das raízes”. É como se o depressivo tivesse sido separado de suas raízes, os pais, ficasse privado da seiva e secasse. Quem se limita a dar sem receber toma-se oco e vazio, caindo finalmente em depressão. Com isso já não pode dar e é obrigado a aceitar ajuda em sua doença. Também aqui podemos indagar: “Que força mais profunda de amor dificulta a alguém receber de seus pais e, mais tarde, também de outras pessoas? Algumas crianças pequenas já percebem, ao olhar para seus pais, que eles estão onerados com destinos difíceis ou até mesmo em risco de vida. Então algo diz na alma delas: “Agora não posso vir e exigir algo de meus pais, pois eles não suportarão. Eles podem ficar mal ou mesmo morrer se eu pegar algo deles.” Assim essa criança poupa os seus pais, firma-se nas próprias pernas e diz a si mesma: “Vou conseguir sozinha.” Se esse padrão se mantém, a pessoa frequentemente vai à exaustão, com todas as consequências.”***

Quando nasci a minha irmã tinha 15 meses e frequentemente ouvi a minha mãe dizer que teve de me deixar na minha avó porque ela não conseguia tratar de 2 bebés sozinha, já que o meu pai era um homem ausente e em nada ajudava a minha mãe. Então foi como se assumisse para mim mesma que nada mais podia receber da minha mãe, que nada podia exigir dela...e apesar da dor do abandono sempre me julguei capaz de não precisar de ninguém.

Apoiada na Igreja, acreditava que só Deus bastava e que SOZINHA iria conseguir tudo suportar. De facto este sentir levou-me ao máximo das minhas forças pondo em causa

todas as minhas capacidades físicas e mentais, caindo assim num poço terrível, onde por mais que lutasse...não conseguia sair.

De que forma esta crença, esta interrupção do movimento afectivo, conduziu a minha vida além da depressão?

- **O medo da solidão / Os relacionamentos**

Se por um lado sentia a dor do abandono, por outro sentia a força da independência, da vontade de não necessitar de ninguém, de não magoar ninguém nem de dar trabalho; a necessidade de ser boa para todos pelo medo de voltar a ser rejeitada.

E nessa base construí os meus relacionamentos:

- Sustentei a casa com o meu trabalho
- Procurei relacionamentos difíceis e mesmo impossíveis
- Deixei que abusassem de mim física e emocionalmente
- Sempre quis agradar, negando o meu próprio ser pessoa
- Nunca tinha vontade ou desejo...o outro estava sempre em primeiro lugar...

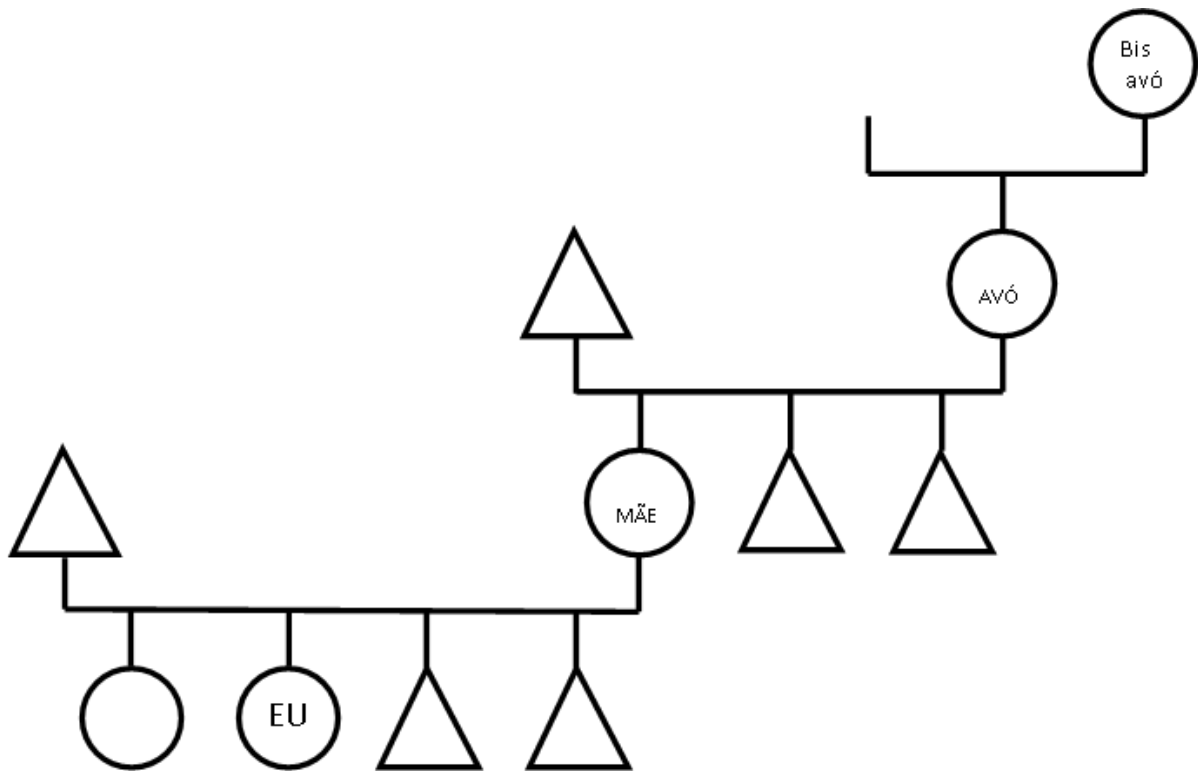
Então...que AMOR é este que se deixa auto destruir?

E a minha investigação chegou até duas personagens muito importantes para mim e com as quais me senti muito identificada: a minha avó e bisavó maternas.

Neste nosso encontro, percebi o tão perto estava delas, o quanto eu as amava, e o quanto admirava o seu sofrimento.

Percebi que tinha por elas um amor tão profundo e imenso que tudo fiz para as seguir, para ser igual a elas, sofrer da mesma forma, cometer os mesmos erros, sofrer as mesmas dores...

Um vínculo de amor muito forte...tudo POR AMOR...SEMPRE POR AMOR.



A Avó era filha de pai incógnito. Nunca conheceu o pai embora soubesse o nome dele.

Se sabia o nome...porquê “incógnito”? Que escondeu esta Bisavó? Um amor proibido?

Soube mais tarde pela minha mãe que ele era o patrão da casa onde a minha bisavó trabalhava...então foi amor? Foi abuso? Como foi este relacionamento com o meu bisavô?

Na verdade nada sei sobre isso, mas o que importa é a minha ligação profunda com esta história.

Também eu criei para mim amores proibidos, relacionamentos impossíveis e difíceis...

Então mais uma vez...o AMOR...o amor incondicional que segue...que imita...que venera....e que até ADOECE...criando para si situações dolorosas para que alguém possa olhar essa pessoa do passado que sofreu, que lutou, que viveu momentos de grande dor...e que simplesmente NINGUÉM VIU. A família cala...a família esconde...porque é vergonhoso, porque é pecado...e esta mulher que DEU VIDA...permanecia no monte daquelas a quem se aponta o dedo de imoral.

Como devia ter sofrido esta bisavó no seu tempo como mãe solteira!!! Como devia ter sido mal falada e criticada!!! Mas mesmo assim, seguiu a vida...DANDO VIDA.



- **Conexão com a Criança abandonada**

E quando tudo parecia já ter sido visto e tocado na sua essência, surge um novo dado através duma outra constelação, onde vivenciei o AMOR profundo por uma criança abandonada.

Que criança é esta...e porque se manifesta? Teria eu na minha família alguma criança esquecida, abandonada, entregue num orfanato, ou que simplesmente tivesse morrido e ninguém falasse dela?

Numa conversa com a minha mãe, ela confirmou que de facto em pequena ouvia falar duma criança, irmã da minha avó...mas que nunca ninguém viu.

Então existe aqui mais alguém que precisa de ser vista, que precisa que lhe dêem um lugar, que precisa pertencer à família e ser reconhecida como tal.

Pela minha história de abandono senti-me profundamente ligada a essa criança, percebendo que afinal a ORIGEM DE TUDO estava ali.

A minha verdadeira ligação amorosa estava naquele pequenino ser que não é falado, de quem não há registo...mas que existiu de alguma forma no meu sistema familiar.

Então ELA sim...ela é o meu grande vínculo de AMOR.

Nela interrompe-se pela primeira vez na minha história este movimento afectivo tão importante para uma criança. Digo, pela primeira vez, mas não sei até que ponto da história este movimento me pode levar porque nada mais conheço dos meus antepassados.

Não sei se esta criança viveu...se nasceu...se foi entregue a alguém...se foi abandonada...se foi entregue a uma instituição...nada se sabe sobre esta criança. Mas o sistema familiar SENTE que ela existiu na nossa história...e isso é o que realmente importa.

Dar-lhe um olhar...dar-lhe um abraço...olhá-la nos olhos e reconhecer a sua dor. Entregar-lhe essa dor sendo apenas dela...e seguir a minha vida...LIVRE!

## 4- O AMOR QUE CURA

- Receber os meus pais e a vida que eles me deram

*“Quando os pais dão a vida, agem de acordo com o mais profundo da sua humanidade, e dão-se enquanto pais aos seus filhos exactamente como são. Não podem adicionar qualquer coisa ao que são, nem podem deixar qualquer coisa de fora. Pai e mãe, consumando o seu amor um pelo outro, dão aos seus filhos tudo o que são. Assim, a primeira das Ordens do Amor é que os filhos tomam a vida como ela lhes é dada. Uma criança não pode deixar qualquer coisa de fora da vida que lhe é dada, nem o desejo de que ela seja diferente vai mudar alguma coisa.*

*Uma criança É dos seus pais. O Amor, se for para ter sucesso, requer que um filho aceite os pais tal como são, sem medo e sem imaginar que poderia ter pais diferentes. Afinal de contas, pais diferentes teriam filhos diferentes. Nossos pais são os únicos possíveis para nós. Imaginar que qualquer outra coisa seja possível é uma ilusão.*

*Aceitar nossos pais tal como são é um movimento muito profundo. Implica o nosso acordo com a vida e o destino, exactamente como nos são apresentados pelos nossos pais; com as limitações que são inerentes a isso. Com as oportunidades que damos a nós próprios. Com o enredo no sofrimento, má sorte e culpa da nossa família, ou sua felicidade e boa sorte, tal como pode acontecer.*

*Esta afirmação de nossos pais tal como são é um acto religioso. Expressa a nossa prontidão a dar falsas expectativas, que excedem ou caem de acordo com a vida que os nossos pais nos deram realmente. Esta afirmação religiosa estende-se para além dos nossos pais, e assim, ao aceitar os nossos pais, devemos olhar para além deles. Devemos ver para além deles à distância, de onde a própria vida vem, e devemos curvarmo-nos perante o mistério da vida. Quando aceitamos os nossos pais tal como são, reconhecemos o mistério da vida e submetemo-nos a ele.*

*Você pode testar o efeito desta aceitação na sua alma imaginando-se profundamente curvado perante os seus pais e dizendo lhes, "a vida que vocês me deram veio para mim ao preço total que vos custou, e o preço total foi o que custou. Eu aceito-a com tudo o que vem com ela, com todas as suas limitações e oportunidades." No momento em que estas frases são sinceramente ditas, nós reconhecemos a vida como ela é e nossos pais como são. O coração abre-se. Quem quer que controle esta afirmação sente-se pleno e em paz.”*

*De Paletas de Bert Hellinger*

A minha relação com os meus pais sempre foi muito distante.

Cresci a ouvir falar mal do meu pai e quando ele decidiu abrir um bar nocturno de prostituição fui eu própria a condená-lo pelas atitudes imorais.

Perdoar o meu pai por tudo o que ele fez na minha família e a mim dum modo particular foi...um caminho de libertação imensa.

Receber dos meus pais a VIDA e tudo o de bom que eles têm....olhá-los e perceber que dentro de cada alma existe apenas AMOR...e que tudo o resto é aparência, é personalidade, são máscaras e sombras pessoais...foi uma das descobertas mais fascinantes deste meu processo.

Sinto que agora olho a minha mãe e sinto: recebo de ti a VIDA...o resto é teu. E olho para o meu pai que já faleceu e digo: recebo de ti apenas a VIDA...o resto pertence apenas a ti. Curvo-me perante esta grandeza e saboreio uma imensa PAZ!

E este foi um dos passos para a transformação do AMOR QUE ADOECE...EM AMOR CURADOR!

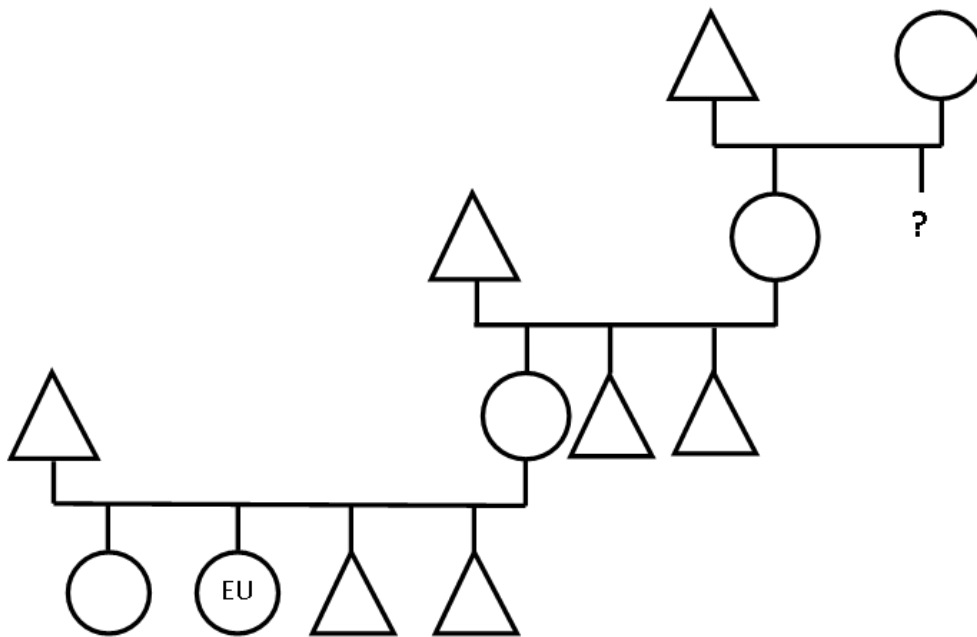
- **O olhar e reconhecimento dos excluídos**

*“A dinâmica fundamental num sistema familiar é que todos os membros têm um direito igual de pertencer e não é tolerado ferir. Sempre que alguém num sistema familiar é excluído, gera-se uma necessidade de compensação. Esta dinâmica de compensação leva a que o membro excluído ou desdenhado seja representado por um membro mais novo da família, que está inconsciente de, e sem poder fazer nada contra essa identificação.*

*Muito sérias disfunções em distúrbios no comportamento familiar nas crianças, mas também as doenças, tendência a acidentes e comportamentos suicidas ocorrem quando as crianças representam inconscientemente uma pessoa excluída para satisfazer a necessidade de restituição dessa pessoa. Isto mostra uma segunda característica da consciência do sistema familiar. Assegura justiça para os membros mais antigos e causa injustiça para os mais novos.*

*Os membros mais novos da família podem ser libertados de tais enredos quando a ordem fundamental é restabelecida; quando os membros excluídos são novamente aceites na família e recebem o devido respeito.*

*De Palestras de Bert Hellinger*



E agora sim...há um lugar para todos.

Represento apenas o lado materno da minha família porque foi esse lado que investiguei.

Posso ver que as mulheres da minha família são mulheres que excluem da sua vida os homens com quem se casam, considerando assim excluídos também o meu pai...futuramente exclui o meu ex-marido e até o meu filho seguia o mesmo caminho de exclusão.

Olhar os excluídos e recebê-los no meu coração, foi também permitir que todo o sistema familiar os olhasse e lhes desse o devido valor e lugar no seio familiar.

Senti que deles recebi um olhar de enorme gratidão porque, através de mim, tiveram voz...foi-lhes dado uma imagem, um reconhecimento.

Essa gratidão sinto-a na paz que o sistema vai trazendo à minha família e na forma como tudo se vai organizando.

As constelações não são magia. Mas permitem que, na alma tudo se organize e tudo retome o seu lugar sagrado. E nesse LUGAR...está a autêntica PAZ!

- **O encontro com as crianças esquecidas e a descoberta da minha vocação**

Este encontro foi dos momentos mais vividos, mais íntimos e “mágicos” que experienciei em todo o meu processo de descoberta.

Ao longo de toda esta caminhada surgiu a possibilidade que eu ter mais um irmão, além dos 3 que fazem parte da minha vida. Um relacionamento do meu pai fora do casamento...ao falar com os meus irmãos ninguém quis falar do assunto, dizendo mesmo que eu estava louca.

Respeitei o espaço de cada um...mas dentro de mim ficou este reconhecimento a alguém que não conheço...ou talvez conheça...mas a quem lhe foi negado o direito de saber a verdade sobre a sua verdadeira origem.

Então neste segredo familiar que sinto que está presente na minha família, incluo este “irmão” no meu OLHAR.

Estava agora numa etapa que precisava LARGAR toda esta vivência dos antepassados. Uma grande vénia e reconhecimento a todos eles...um ENTREGAR-lhes tudo o que era deles e que eu durante 41 anos carreguei comigo...e um TOMAR deles apenas o que é BOM...A VIDA!

E nesse ritual, encontrei uma imagem que recebi da minha avó, uma Nossa Senhora de Fátima, que eu guardava como uma grande recordação dela. Mas que estava na hora de eu SOLTAR...e SEGUIR O MEU CAMINHO pelos meus próprios pés...tomando as MINHAS decisões...fazendo AS MINHAS ESCOLHAS...livre e sempre a partir de MIM MESMA.

Esse dia foi especial...e transcrevo aqui o email que escrevi ao meu terapeuta e onde relato esse sentir...e a descoberta da minha vocação pessoal.

*“Querido José Miguel:*

*Tal como te disse, entreguei a imagem da minha avó*

*Na noite anterior, antes de adormecer e quando me abri ao silêncio tentando fazer meditação, comecei a chorar numa forma muito forte e muito sentida. Sabia e sentia que no dia seguinte seria um dia importante e que aquela Imagem teria de sair do meu carro e teria de ser entregue. Programei o meu sono, tentando ligar-me a essa ideia: "como fazê-lo? onde deixá-la?". E de manhã sabia: "Vou ao Seminário das Missões em Cucujães e entrego na portaria como uma doação."*

*E assim fiz. Perguntei à senhora da recepção se o podia fazer e fui ao carro.*

*No carro a Imagem estava na alcofa da Margarida, porque eu tinha emprestado a alcofa para outro bebé e tinham-me devolvido.*

*Como ia tudo para a minha mãe, coloquei a imagem lá, embrulhada num lençol para ficar mais protegida. Quase ocupava a alcofa por completo, parecendo uma autêntica criança. Abri a alcofa, tirei a imagem, desembrulhei-a do lençol e entreguei à senhora que quando a viu ficou com as lágrimas nos olhos.*

*Perguntou-me: "De certeza que a quer entregar?"*

*Eu disse que sim. E ela perguntou:*

*"Mas porquê?"*

*Eu respondi que me desculpasse mas eram assuntos pessoais e ela respeitou.*

*Entreguei-a e disse-lhe: "Eu sei que ela aqui está bem entregue. Cuide bem dela".*

*E ela respondeu: "Pode ficar certa disso. Cuidaremos."*

*Sai e as lágrimas caíram numa forma que nunca pensei ficar daquele jeito. Andei assim o dia todo. E durante esse dia só perguntava: Porquê esta dor tão forte? É apenas uma Imagem. Porquê este sentir? Porquê este sentimento de vazio e de perda? De onde vem toda esta dor?"*

*Consegui sossegar e dar as minhas aulas na normalidade, mas quando entrei no carro para ir para a meditação, a dor voltou. Chorei todo o caminho. Estacionei e pensei dizer-te que não ia, porque não queria ir chorar e incomodar as outras pessoas. Mas depois e porque sentia que queria muito ir, fui. Pensando que levaria TUDO o que estava a sentir e que decerto todos entenderiam. E fui.*

*Mas pelo caminho eu percebi aquela dor. E não sei se é possível, mas eu tive a certeza que alguém da minha família, talvez muito longínquo, fez o que eu fiz...com uma criança.*

*Aquela dor, aquele meu sentir era a mesma dor, era o mesmo sentir dessa mãe...que deixou um(a) filho(a).*

*Vi isso tão claramente que até me deu medo. Como se eu representasse naquele meu acto essa mãe...esse alguém e que vivesse no meu corpo aquela dor, aquele sofrimento de largar uma criança num orfanato, num lar...sei lá.*

*A dor era forte demais para ser apenas o largar um objecto que pertenceu à minha avó e que me recordava uma vida de total permissão a tudo o que vinha dela...era muito mais do que isso, ia muito para além disso, era algo muito mais forte, muito mais doloroso, muito mais pesado...era a dor de "alguém"...e não só a minha.*

*E depois de ver a forma como a entreguei...a alcofa que "por acaso" estava no carro...a forma como foi recebida...o "cuide bem dela"...depois de rever todo o momento, ainda mais certa fiquei dessa conexão.*

*E depois disso, quando me apercebi disso, apresentou-se frente a mim a NOVA CRISTINA. Como se alguém me dissesse...pega nessa dor e sê EDUCADORA TRANSPESSOAL. Aí foi o descalabro total. Chorei, chorei...enfim. Como se eu visse em mim duas pessoas. Ou melhor, dois sentires: a dor de quem abandona e a emoção de quem cuida, de quem recebe, de quem educa, de quem mimia. Como se em mim existissem essas duas forças contrárias, mas representando momentos diferentes. O abandono, um passado...o cuidar, o meu presente.*

*E nesse momento eu tive a certeza daquilo que tanto busquei toda a minha vida: qual a minha missão neste mundo? Porque estou aqui? O que vim fazer? Uma busca que me levou até ao Convento...qual a minha vocação? Sou chamada a quê?...e aquela imagem que criaste naquela consulta, de ser chamada a cuidar de crianças...as minhas...e todas aquelas esquecidas...É PERFEITA.*

*E senti nisso toda a minha vocação, toda a minha missão...hoje posso dizer sem medo e sem dúvidas: SOU CHAMADA A SER EDUCADORA...TRANSPESSOAL...A SER MÃE. E ser mãe é algo que sempre trabalhamos ao longo deste meu processo, não é? (E continuo ainda a aprender).*

*Na Meditação tu perguntavas: "Que buscais?"...e foi a pergunta certa para mim. Porque finalmente encontrei algo que buscava há tanto tempo...a minha verdadeira vocação. E senti uma emoção muito forte, senti-me privilegiada, senti-me abençoada. Senti que tinha chegado ao cume duma montanha que andava a tentar escalar há tanto tempo...e senti que tinha lá chegado. Sei que o Universo me trará muitas outras montanhas, muitos desafios para superar e alcançar...mas esta montanha talvez seja a fundamental...saber qual o meu lugar, saber qual a minha missão.*

*Curiosamente a cartinha com a palavra foi INTUI...como que a reforçar o meu desejo de seguir este caminho do SENTIR, do SER.*

*Sabes que a dor daquele momento ainda não passou. E quando a sinto, automaticamente choro... ao mesmo tempo que penso que a devo "esquecer", sinto que é o recordar essa dor que me impulsiona a CUIDAR. E esse sentimento é imenso, é grandioso.*

*Sinto a minha vida a orientar-se duma forma que, se por um lado me assusta, por outro me enche de serenidade e de entusiasmo. Financeiramente estou a passar um momento de medo. Mas ao mesmo tempo sinto que algo novo está para surgir...e que para algo novo nascer, o velho tem de se soltar. Se calhar esta "perda"...é já esse anúncio de algo novo. Só não posso deixar-me cair no pessimismo, nem no desânimo.*

*Meu querido amigo...mais uma vez te AGRADEÇO. Agradeço-te por tudo o que me ensinas e me ajudas a descobrir...mas essencialmente agradeço-te por me teres apresentado este caminho do transpessoal, este caminho do sentir que era totalmente ignorado por mim. MUITO OBRIGADA.*

*Um abraço muito grande,*

*Cristina"*

## **5- CONSTELAÇÕES FAMILIARES E A EDUCAÇÃO**

Não tendo eu qualquer tipo de formação nesta área e seguindo apenas o meu sentir e a minha experiência, penso que este método é uma ferramenta bastante útil na educação e na solução das várias dificuldades que as crianças hoje em dia enfrentam, seja no relacionamento com pais e professores, seja na forma como vivem as situações mais simples do dia-a-dia.

Conhecer a sua família, saber com quem vive, com quem se relaciona, ouvir deles próprios a sua história pessoal e a opinião que têm sobre as diferentes pessoas que com eles se relacionam, é um desafio permanente e muito útil para o Educador procurar o porquê de certas atitudes difíceis de entender à primeira vista.

Dou-me conta que, muitas vezes quando falo com os pais sobre determinadas atitudes dos filhos nas aulas, eles revelam pormenores que, embora para eles sejam considerados “normais” para mim já não o são, e que deveriam ser profundamente analisadas e trabalhadas à luz do sistema familiar.

- **Partilha de algumas experiências**

Um dia uma mãe que falava da atitude rebelde da filha dizia:

“Sabe professora, eu cresci sem mãe, sofri muito e tenho muitos traumas, e digo isto muitas vezes à minha filha para que ela veja o quanto ela é uma privilegiada.”

Este género de linguagem é terrível para a criança que a ouve.

Os traumas da mãe...**pertencem apenas à mãe** e devem ser por ela e só por ela enfrentados. Nunca uma mãe pode transportar os seus dramas familiares para a vivência dos filhos. Sem saber, esta mãe coloca um sentimento de culpa profunda no sentir daquela menina.

Eu ainda tentei dizendo-lhe:

“Mas essa é a sua história. A história da sua filha é diferente.”

Mas a mãe continuou dizendo:

“Sim eu sei, mas só quero que ela saiba o quanto sofri para dar valor ao que tem.”

Nada mais disse e no meu silêncio pensei: “Que peso enorme esta criança transporta dentro de si!”

---



Um dia numa aula de piano, uma miúda de 4 anos pediu-me para fazer um desenho. Negocieei com ela: "Se tocares direitinho esta música no piano, no fim da aula eu deixo-te fazer um desenho". Sentei-me ao lado dela e lá começou a desenhar.

Desenhou-se a ela... só com cara e pernas....e eu ia pensando: "Eu sei que cada forma destes desenhos têm uma explicação na psicologia infantil. Que significado terá este boneco?" ...

Desenhou a mãe...avós...tios...e eu disse-lhe: " Não falta ai ninguém?"...e ela desenhava primos e primos...enquanto eu ia insistindo: "ainda falta alguém"...mas ela nunca deu conta que faltava o pai.

Curiosamente foi o pai que a veio buscar...e eu senti: "Este homem está excluído da vida desta menina...".

Claro que fiquei em silêncio, mas percebi que aquilo que experimento nas Constelações Sistémicas com adultos, posso trabalhar também com as crianças e seria tão útil para tantas elas que, numa forma inconsciente vivem “emaranhadas”, como diz Bert Hellinger, em questões do seu sistema familiar.

Seria óptimo ter nas nossas escolas pessoas como *Marianne Franke- Gricksch*, que no seu livro “*Você é um de nós*” partilha a sua experiência do uso deste método na sua sala de aula. Diz ela:

***“As constelações familiares me conduziram a uma nova compreensão dos alunos. Vi como estão inseridos em suas famílias e sua lealdade a elas. Mas também reconheci as forças que empregavam constantemente para ligar sua vida familiar à escolar e percebi que essas forças poderiam ser frutíferas. Na verdade, isso acontece quando nós, professores, abrimos nosso coração às famílias, permitindo-lhes entrar em nossas salas de aula como uma presença invisível e permanente. As ideias fundamentais de Hellinger do que significa estar inserido no contexto familiar é que me levaram inicialmente a usar as ideias sistémicas em minhas aulas.”***

- **PRÁTICA**

Vou partilhar duas práticas que achei muito interessantes do livro “*Você é um de nós*” e que podem facilmente fazer parte da nossa experiência como educadores.

**1ª - A presença invisível da família**

***“ Como fazia todos os dias, dei a eles uns exercícios de matemática. Mas ao dar as instruções, modifiquei-as: com seus pais atrás de você – 5 exercícios e sem eles atrás de você – 5 exercícios.***

***Entretanto a tarefa era observar: quando você faz cálculos com segurança\_ com ou sem o apoio interno dos pais?***

***Mais tarde, quando os alunos começaram a gostar da experiência pesquisaram se o apoio do pai ou da mãe era o mais eficiente. Alguns perceberam também que um tio, uma irmã ou a avó eram boas ajudas.***

***Assim com a ajuda dum apoio interno muito alunos puderam aumentar seu aproveitamento em matemática. Isto alegrou toda a turma e nos concentramos em perguntas sistêmicas, tais como: “Quem é que me ajuda no meu campo de trabalho?” ou “Com quem a meu lado melhora meu aproveitamento?”***

## **2ª – A reverência**

***A reverência segundo Bert Hellinger “provoca uma mudança na alma. Podemos sentir isso em nós quando curvamos levemente a cabeça. Que movimento nasce então na alma! Algo emerge das profundezas, alcança a cabeça e flui para a outra pessoa.”***

Com a reverência agradecemos aos nossos pais a vida que nos deram e tudo de bom que deles recebemos; reconhecemos que o pai e a mãe são os grandes e nós os pequenos e os tomamos com tudo o que eles são, aceitando-os profundamente.

Explicar esse movimento às crianças, como um acto simbólico de respeito e gratidão foi outra das experiências feitas por *Marianne Franke- Gricksch* com os seus alunos e que passo a transcrever como algo de grande importância:

***“ Era surpreendente como todos podíamos sentir exactamente o momento em que o campo dessas relações se realizava nos representantes. Simplesmente, nesse momento, tudo ficava ainda mais calmo.***

***Foram as próprias crianças que descreveram esse facto e ficavam surpresas consigo mesmas porque todas as vezes se sentiam muito tocadas.***

***Sempre falavam sobre suas experiências quando representavam pais ou mães. Elas sentiram-se bem grandes, carinhosas e muito mais sérias.***

***Expliquei que uma boa postura das crianças perante os pais era de respeito e gratidão por estarem vivas. Também falava que crianças que conseguiam ter essa postura recebiam os bons dons de seus pais e se tornavam fortes na vida. Procuramos por atitudes ou movimentos físicos que expressassem isso. As próprias crianças tiveram a ideia de se curvarem em frente aos pais. Seguiram-se muitas constelações em que uma criança simplesmente se curvava em frente a seu pai ou a sua mãe. Eles adoravam fazer isso!”***

## **6- CONCLUSÃO**

**“O Amor que cura é o mesmo que adoce... o importante é descobrir a sua Ordem!”**

Termino da mesma forma como comecei: com esta frase que tanto revolucionou a minha vida.

No dia em que a descobri verdadeiramente escrevi:

*“Tantas vezes li e ouvi esta frase e nunca ela mexeu tanto comigo como esta tarde...  
E pergunto-me: porquê?  
A minha doença, as minhas depressões, a minha vontade de morrer...está neste AMOR? Num amor que me prende a essa criança que "morre" ou que se "esconde" e que ninguém sabe nem quer saber?  
É este amor que se fala...que adoce...mas que também cura?*

*Quis eu, através da doença, da depressão, da vontade de morrer...juntar-me de alguma forma a essa criança sem voz?*

**“Constelar é uma oportunidade maravilhosa de podermos olhar de ONDE afinal partem as nossas escolhas, ou a nossa dificuldade em levar a cabo uma escolha.”**

*Será que posso dizer que todas as minhas escolhas do passado...partiram desta criança? partiram do amor que nutri por ela?...foi nesse amor?...é esse o ONDE partiram todas as minhas escolhas?... e por isso está a ser tão difícil para mim "levar a cabo uma escolha"...esta NOVA ESCOLHA...este novo mundo...esta nova Cristina...tão difícil que até o meu corpo reclama por doenças atrás de doenças, porque não se quer soltar desse AMOR?*

*Estará neste amor a origem de tudo?....”*

Ao terminar este trabalho, sinto dentro de mim uma enorme GRATIDÃO por tudo que nestes meses descobri acerca de mim e acerca da forma como posso VIVER e encarar cada DESAFIO que a vida me oferece.

Estou verdadeiramente APAIXONADA por este caminho do TRANSPESSOAL que colocou nos meus olhos uma nova forma de VER a minha existência.

Nada está terminado.

Tudo está em aberto, porque a vida é um constante desafio e esplendor!

Apenas posso concluir dizendo que...ESTOU PROFUNDAMENTE GRATA a todos que me acompanharam neste caminho de caminhantes.

O B R I G A D A!

## **7- BIBLIOGRAFIA**

- **“A PRÁTICA DAS CONSTELAÇÕES FAMILIARES” JACOB ROBERT SCHNEIDER**
- **PALESTRAS DE BERT HELLINGER – COMO FUNCIONA O AMOR**

[http://www.portais.org/\\_fc/files/02amor.htm](http://www.portais.org/_fc/files/02amor.htm)

- **“VOCÊ É UM DE NÓS” - MARIANNE FRANKE- GRICKSCH**