

## Sobre Lidar Com Emoções

### Currículo de Pedagogia Sistêmica de Marianne Franke-Gricksch

#### Introdução às Premissas do Trabalho de Constelação

Muitas pessoas que desejam fazer sua Constelação Familiar querem se livrar de certos sentimentos pesados ou sintomas - muitas vezes elas dizem isso. Ao lidarem com isto, enquanto fogem desses sentimentos, às vezes são forçadas a ações que deformam suas vidas (por exemplo, medo de contato – melhor evitar contato).

Podemos distinguir diferentes tipos de emoções:

1. Emoções Primárias: Busca pelo amor, segurança, segurança vinda da mãe, etc.  
Estas são todas as emoções das quais um bebê é capaz.
2. Emoções Secundárias: Se uma das emoções primárias não é satisfeita ou não é completamente satisfeita, há emoções em resposta como: raiva, medo, inveja, ciúme, e em bebês que passaram fome e sede, também medo da morte.  
Trata-se de todas aquelas emoções com as quais as crianças, e mais tarde os adultos, reagem à dor da recusa (do não!) nos relacionamentos.
3. Emoções Terciárias, ou **herdadas** do sistema:  
Elas não têm nada a ver com o próprio cliente, elas pertencem aos pais ou à vida de pessoas com quem o cliente está identificado.  
(dizemos também: com quem ele tem um relacionamento fatal)  
Essas emoções podem ser reconhecidas, pois elas aparecem novamente, sempre que a pessoa se percebe.  
Além disso, elas enfraquecem o cliente (por exemplo, lágrimas que não param de cair). O reconhecimento do destino do pai/mãe ou da pessoa com quem o cliente está fatalmente relacionado<sup>1</sup> muitas vezes traz a virada no trabalho sistêmico.

Filhos tomam para si o sofrimento/ou outras emoções em um cego amor apegado.

Eles não têm distância do sofrido, esquecido, desprezado, com quem eles estão fatalmente ligados. Às vezes eles nem conhecem essas pessoas.  
(filhos natimortos, pessoas de gerações anteriores, excluídos)

**No trabalho da constelação, reconhecemos quantas das nossas emoções são tomadas, não são nossas, nos enfraquecem.**

4. Meta-Emoções Emoções Todos-Um: Estas são experiências espirituais.

Bert Hellinger reconheceu o tanto que as pessoas estão sobrecarregadas com emoções adquiridas que não são de suas vidas e, portanto, não promovem seu desenvolvimento. Na constelação familiar os clientes são incentivados a observar os destinos pesados de outros membros da família. Agora eles veem a quem a emoção pertence, deixam-na com essa pessoa, e então tomam seu próprio lugar adequado. Esse reconhecimento do destino dos pais ou de outros parentes permite que **eles se coloquem como filhos de seus pais**, para que tomem sua força e suas bênçãos. Isso os fortalece e os permite tornarem-se adultos. O mesmo vale para as ligações fatais. Por exemplo, quando a atenção, a lembrança curativa da morte prematura de um tio, por exemplo, é bem-sucedida, os mortos nos dão força e coragem, mesmo não os conhecendo.

Podemos verificar cada emoção pesada, se ela nos pertence ou não, perguntando a nós mesmos: isso me fortalece, ou me enfraquece? **Emoções que nos enfraquecem são emoções tomadas** e se repetem. As emoções que fortalecem pertencem à própria vida. Quando as sentimos, evoluímos. Elas levam a um fim.

Como se trata de "emaranhamentos", apegos fatais e emoções herdadas apropriadamente?

O amor apegado, Hellinger chama também de alma da família, é o princípio de todo o movimento.

Dentro desse amor, estamos sempre suspensos, mas sempre inclinados a aceitar emoções, e se ainda não estiverem dominadas o sistema irá demandar isto ou precisará equilibrá-las. Um filho não pode resistir a isto e não irá fazê-lo. No emaranhamento ele experimenta segurança e proteção através da família e isso significa que tudo está correto. Um filho rapidamente percebe quais segredos deve guardar, sobre o que não deve ser falado, ele interfere no relacionamento dos pais, ele inconscientemente sofre pelos outros.

No trabalho da constelação, às vezes percebemos que os adultos estão diante de representantes de seus pais e não querem desistir de carregar seu fardo por amor. Nós temos que prestar atenção nisso!

Caso o reconhecimento do destino dos pais seja bem-sucedido e, portanto, se faça a retirada desse filho para colocá-lo no lugar apropriado dos filhos, os clientes muitas vezes se envolvem em emoções primárias com seus pais, segurança, calor,

satisfação plena. Eles não mais experimentam todas as suas emoções secundárias que existiam há anos, como irritação, raiva, desprezo pelos pais.

Essas emoções podem ser mais tarde consteladas, devem ser levadas a sério quando se trata de algo que o cliente experimentou com os próprios pais. Os trabalhos necessários para isso são conteúdo da terapia individual.

Faz parte do bom estilo do constelador chamar a atenção para isso e não fingir que todo o trabalho psicológico terminou com a constelação. Aqui está provavelmente o maior erro no trabalho da constelação, porque às vezes surge a impressão de que se pudesse resolver tudo em um final de semana.

No trabalho de constelação, o cliente define uma classificação clara dos valores: O valor mais alto é o respeito pela própria vida e, portanto, os agradecimentos aos pais que nos geraram e nos proporcionaram o nascimento.

Isso nem sempre é possível porque as pessoas são muito atormentadas ou humilhadas por seus pais.

No entanto, experimentar essas emoções primárias de amor em outras constelações sempre dá aos participantes a coragem de repensar seus valores.<sup>2</sup>

Na identificação com outro membro da família, ajuda a solução de reconhecer o estranho destino, para ser ainda mais apenas o filho dos pais.

Um procedimento possível na constelação familiar:

Abordagem: emoções repetitivas de tristeza, rejeição etc. indicam um emaranhamento, mas não ajudam para nenhuma solução adicional.

Caminho:

- a) o constelador reconhece o emaranhamento na imagem constelada e nas falas variáveis dos protagonistas;
- b) ele sabe que a repetição destas emoções resultantes não levam a uma solução;
- c) a pesquisa sistêmica traz o reconhecimento em relação a quem estas emoções pertencem,
- d) a pessoa excluída/cuja morte não foi lamentada é representada; isso muitas vezes traz alívio imediato;
- e) O cliente reconhece o que está fazendo por amor e que inclui os excluídos (o natimorto, a pessoa morta ou assassinada), reconhece e sai do conflito (reconhece o que é)
- d) A constatação de que o sistema familiar está mais em equilíbrio do que a vontade do indivíduo confere ao constelador segurança no procedimento.

Poderia ser dito: a bem da verdade espiritual, guia e ajuda o cliente ao longo do processo para chegar ao cerne da verdade, onde ele ama, se doa, se coloca em seu lugar, e então toma dos pais.

É um **infrutífero passeio acompanhado** através do terreno da defesa, da raiva e da tristeza, e guia o cliente inflexível a não se prender às emoções, a voltar

verdadeiramente para a posição de filho amoroso de seus pais, para que a força que vem desse amor possa voltar a ser sentida.

### **Quais opções as pessoas têm para lidar com emoções?**

Até agora, estou ciente de três maneiras de lidar com emoções:

1. Sentir uma emoção – ou uma mistura de emoções. Emoções são fortes estados físicos. É preciso coragem e absoluta determinação para suportar esta condição até que chegue ao fim, sem procurar remédio. Em minha opinião, esta é a maneira mais apropriada de lidar. (Abster de gritar, golpear, bater portas etc.)

**Sentir significa: para constelar a emoção em si e todas as condições físicas relacionadas, respire profundamente até que o corpo e a mente relaxem e se acalmem. Somente quando a emoção diminuir, estamos novamente verdadeiros e capazes de agir.**

Para sentir uma emoção estável leva de 20 a 30 minutos, conforme a experiência.

2. Para colocar uma emoção ou uma mistura de emoções em movimento na constelação – nós dizemos:  
**A emoção age.** Às vezes não se pode dizer nada, se é boa ou ruim. As emoções de solidão, por exemplo, podem agir ao trabalharmos muito. O resultado pode ser bastante positivo de sucesso na vida profissional. A emoção de solidão serve como motor para o trabalho e as pessoas se sentem cada vez mais dependentes disso no futuro. Inconscientemente estabelece-se uma estrutura necessariamente acoplada: trabalho/solidão. Contatos com o parceiro/a parceira, os próprios filhos, os amigos são reduzidos, o circuito se fecha.

Algumas pessoas tiveram experiências de risco de vida na primeira infância. Os medos da morte podem ser o resultado, os quais aparecem até na idade adulta em situações de estresse para se tornarem doenças potencialmente letais. Mas também falamos de “agir” quando, por exemplo, gritamos, golpeamos, batemos portas ou entramos em longas discussões. Tudo isso apenas impede a percepção da emoção subjacente (irritação, raiva, solidão) – mais precisamente o medo da recusa de atenção, de reconhecimento ou de calor.

### **3. Reprimir emoção:**

Os limites entre agir e afastar são fluidos. Estou me referindo aqui a emoções e misturas de emoções de experiências muito precoces – transtornos da primeira infância que não são mais aparentes na vida adulta (nunca tive raiva quando criança e agora também não tenho) mas passa despercebida uma couraça de caráter que no contato mais próximo fica clara. A capacidade de afastar e reprimir emoções é muitas vezes necessária na vida da criança, uma ajuda de sobrevivência. Na vida adulta, muitas vezes sentimos a defesa como uma couraça que nos tornou insensíveis a certas situações e nos impede de emoções verdadeiras.

**A repressão requer muita força vital!**

**Após as constelações, muitas pessoas experimentam um potencial até então inimaginável de força. A emoção libera as forças da vida!**

Texto traduzido por Rivika Godeck para a Sistêmica Consultoria 4º Módulo de 24 a 28/4/19 - Brasília - DF dos "Cursos de PósGraduação, Especialização *Lato Sensu*. Especialização Sistêmica Fenomenológica Pedagógica - Paradigma inovador da Educação no âmbito Escolar" .



**Sistêmica**  
CONSULTORIA