AS LEALDADES

INVISÍVEIS

QUE ESTÃO A GUIAR AS TUAS ESCOLHAS

Sabias que não vives apenas a tua vida?

Grande parte dos teus resultados hoje são reflexo de histórias que começaram antes de ti.

Bert Hellinger · Rachel Yehuda · Eric Berne · Daniel Siegel · Mark Wolynn

SOFIA GONÇALVES
Terapeuta Sistémica · Mentora de Identidade e Alta Performance
www.sofiagoncalves.pt

Não Vives Apenas a Tua Vida.

Se já tentaste de tudo para alcançares os teus objetivos. Esforças-te, trabalhas, tens conhecimento...

Porque continuas a repetir os mesmos resultados?

Porque continuas a encontrar os mesmos desafios?

Porque continuas a sentir que existe um teto invisível entre ti e o teu próximo nível?

Não é falta de capacidade.

Muitas vezes, a resposta não está naquilo que estás a fazer. Está naquilo que nunca aprendeste a ver.

> **Bert Hellinger · Ordens do Amor (2001)**
> *Constelações Familiares / Psicoterapia Sistémica*
>
> *"Quando alguém no sistema familiar foi excluído, esquecido ou não recebeu o seu lugar, um descendente posterior irá inconscientemente representar essa pessoa, repetindo os seus padrões, as suas experiências, o seu destino."*

Chamamos-lhe **lealdade invisível**: uma lealdade inconsciente a um padrão, a uma pessoa, a uma história dentro do teu sistema familiar, que se expressa hoje na tua conta bancária, nos teus relacionamentos, nas tuas decisões de negócio.

Neste guia vais encontrar:

- Os 5 padrões sistémicos que controlam silenciosamente os teus resultados.
- Os 7 sinais de que pode haver uma lealdade invisível activa no teu sistema.
- Um exercício prático para identificares qual o teu padrão dominante.
- O caminho para começares a mudar o que nenhuma estratégia conseguiu mudar.

© Sofia Gonçalves · Todos os direitos reservados · Distribuição gratuita, não pode ser reproduzido ou vendido sem autorização.

COMO RECONHECER

Os 7 Sinais de que Estás a Viver uma Lealdade Invisível

Antes de explorar os 5 padrões principais, identifica se algum destes sinais ressoa contigo. Não é necessário que sejas todos, um ou dois já podem indicar que há um padrão sistémico activo.

1. Repetes o mesmo padrão nos relacionamentos ou no trabalho, mesmo quando tentas fazer diferente.
2. Sentes dificuldade de atingir os teus objetivos mesmo já tendo tentado de tudo, chegando a um ponto e não passa dali.
3. Tens dificuldade em receber: dinheiro, reconhecimento, amor, mesmo quando mereces.
4. Sentes culpa quando as coisas te correm demasiado bem.
5. Sentes desconforto quando imaginas ter mais sucesso, dinheiro ou reconhecimento do que os teus pais tiveram.
6. Há situações na tua vida que não consegues ultrapassar, independentemente da abordagem.
7. Há uma dinâmica familiar da qual tentas sair, mas que continua a repetir-se na tua vida.

© Sofia Gonçalves · Todos os direitos reservados · Distribuição gratuita, não pode ser reproduzido ou vendido sem autorização.

01 A Lealdade à Escassez

«Não me é permitido ter mais do que eles tiveram.»

Quando alguém no sistema familiar viveu escassez, perda ou privação sem que tenha sido reconhecido, os descendentes podem desenvolver uma lealdade inconsciente que se expressa em sabotagem do próprio sucesso. Não é fraqueza. É amor sistémico mal dirigido.

COMO SE MANIFESTA:

→ Projectos que chegam ao limiar do sucesso e colapsam
→ Dinheiro que entra e desaparece sem explicação lógica
→ Desconforto intenso quando as coisas estão a correr bem

O QUE TE CUSTA:
O custo é passares anos a trabalhar para resultados que nunca permanecem. Construíres uma vida inteira sem nunca te sentires verdadeiramente segura dentro dela.

02 A Lealdade à Exclusão

«Represento quem foi esquecido no nosso sistema.»

Hellinger descobriu que quando alguém é excluído do sistema familiar, por morte precoce, vergonha ou ostracismo, um descendente inconscientemente assume a sua posição. Inclui a sua dor, os seus padrões, até o seu destino. A cura começa pelo reconhecimento.

COMO SE MANIFESTA:

→ Sentimento persistente de não pertencer a nenhum lugar
→ Padrões que não têm origem na tua própria história
→ Doenças ou dificuldades que 'não fazem sentido' clinicamente

O QUE TE CUSTA:
O custo é uma exaustão que não tem origem na tua história. Carregares um peso que nunca foi teu, durante anos que podias ter vivido de outra forma.

© Sofia Gonçalves · Todos os direitos reservados · Distribuição gratuita, não pode ser reproduzido ou vendido sem autorização.

03 A Lealdade à Invisibilidade

«Aprendi que não me é permitido ser importante.»

Bob e Mary Goulding mapearam as invisibilidades, mensagens transmitidas na infância que moldam o que acreditamos ser possível para nós. 'Não sejas importante', 'não tenhas sucesso', 'não existas' são invisibilidades reais, recebidas a nível emocional antes dos 7 anos de idade, quando o estado de ondas theta torna a mente permeável a toda a programação.

COMO SE MANIFESTA:

→ Dificuldade em ocupar espaço: em reuniões, em palco, na liderança
→ Minimização constante das próprias conquistas
→ Sabotagem de visibilidade: evitar Instagram, palestras, exposição

O QUE TE CUSTA:
O custo é o teu talento nunca chegar ao mundo. A tua voz ficar sempre um passo atrás daquilo que és realmente capaz de ser.

04 A Lealdade ao Padrão Relacional

«Repito o que aprendi a chamar amor.»

Stephen Porges demonstrou que o sistema nervoso aprende a associar segurança a padrões de relacionamento específicos, mesmo que esses padrões sejam disfuncionais. O corpo procura o familiar, não o saudável. Escolhemos parceiros, sócios, e clientes que replicam o que conhecemos.

COMO SE MANIFESTA:

→ Atracção por pessoas ou situações que reproduzem dinâmicas da infância
→ Relacionamentos profissionais que repetem conflitos familiares
→ Dificuldade em manter vínculos seguros e estáveis

O QUE TE CUSTA:
O custo é continuares a escolher o familiar em vez do saudável. Em parcerias, em relacionamentos, em clientes. O ciclo repete-se porque o sistema nervoso procura o que conhece.

© Sofia Gonçalves · Todos os direitos reservados · Distribuição gratuita, não pode ser reproduzido ou vendido sem autorização.

05 A Lealdade ao Sofrimento

«Só mereço o que conquistei com muito esforço e dor.»

Taibi Kahler identificou os 'drivers' — compulsões que aprendemos a usar para sentir que temos valor: 'Sê Perfeito', 'Sê Forte', 'Tenta Mais'. Bruce Lipton confirma: antes dos 7 anos, em estado theta, absorvemos estas crenças como verdade absoluta. O resultado: só conseguimos receber o que custou muito.

COMO SE MANIFESTA:

→ Sensação de que o sucesso 'fácil' não é legítimo
→ Trabalho compulsivo mesmo quando não é necessário
→ Dificuldade em descansar, delegar, ou receber ajuda

O QUE TE CUSTA:
O custo é construíres uma vida de alta performance e nunca te sentires suficiente. Sempre mais. Nunca chega. A sobrevivência emocional disfarçada de ambição.

© Sofia Gonçalves · Todos os direitos reservados · Distribuição gratuita, não pode ser reproduzido ou vendido sem autorização.

EXERCÍCIO PRÁTICO

O Mapa das Lealdades

Este exercício, baseado na metodologia das Constelações Familiares de Hellinger e na abordagem da Linguagem Central de Mark Wolynn, permite-te identificar qual o padrão mais activo no teu sistema agora.

Mark Wolynn · It Didn't Start With You (2016)
Core Language Approach / Abordagem da Linguagem Central

"As palavras que usamos quando descrevemos os nossos maiores medos ou bloqueios são frequentemente as mesmas palavras que o familiar traumatizado usaria para descrever a sua experiência. A linguagem central é o fio que nos liga ao padrão sistémico."

EXERCÍCIO: O MAPA EM 5 PASSOS

1. Pensa no padrão que mais se repete na tua vida, profissional ou pessoal. Escreve 3 frases usando as primeiras palavras que surgirem, sem filtro.
2. Pergunta-te: 'Quem mais no meu sistema familiar viveu algo parecido?' Não precisas de ter a certeza. Deixa surgir uma imagem, um nome, uma sensação.
3. Identifica: este padrão começou contigo, ou estás a carregá-lo por alguém? Se fosse de outra pessoa, de quem seria?
4. Escreve esta frase em voz alta: 'Isto pertence-te, não a mim. Eu devolvo-te com amor e respeito. E fico com a minha própria vida.' Observa o que sentes.
5. Nota o que muda na tua percepção do padrão após este exercício. O objetivo não é resolver. É observar e sentir, pois ganhar consciência já é transformação.

Nota: este exercício não substitui um trabalho sistémico aprofundado. O seu propósito é abrir uma janela.

© Sofia Gonçalves · Todos os direitos reservados · Distribuição gratuita, não pode ser reproduzido ou vendido sem autorização.

E se o problema nunca tivesse sido falta de capacidade?

Talvez tenhas passado anos a tentar mudar os resultados. Mais dinheiro. Mais confiança. Melhores relacionamentos. Mais reconhecimento. Mas aquilo que estava a criar esses resultados continuou intacto.

Porque aquilo que não é visto tende a repetir-se. E aquilo que é visto pode finalmente ser transformado.

Quanto da tua vida está verdadeiramente a ser escolhida por ti? E quanto está a ser guiado por padrões que nunca questionaste?

Reconhecer o padrão é o primeiro passo. Transformar a tua relação com ele é o que muda a tua vida.

Se sentiste que este guia descreveu algo que tens vivido há anos, imagina o que pode mudar quando identificamos exatamente o padrão que está ativo em ti, de onde vem e como criar um movimento diferente.

Quero deixar de repetir este padrão ›

---

www.sofiagoncalves.pt · @sofiagoncalvespt

© Sofia Gonçalves · Todos os direitos reservados · Distribuição gratuita, não pode ser reproduzido ou vendido sem autorização.