

Cuidando e Resgatando sua criança interior



*Inclui link de áudio para cuidar e
resgatar criança interior.*

ELIS A. BORSOI

Sumário

Direitos Autorais	3
1. Introdução	3
2. Visão Sistêmica das Constelações Familiares.....	4
3. Triângulo Dramático	9
4. Triângulo da Realização	12
5. Tomar os pais no coração.....	14
6. Considerações Finais	15
7. Sobre a Autora	16

Cuidando e Resgatando sua Criança Interior

Direitos Autorais

O conteúdo deste livro eletrônico é reservado à sua autora, estando protegido por leis de direitos autorais. Qualquer tipo de violação desses direitos estará sujeita às ações legais.

1. Introdução

Este e-book foi criado após dezenas de atendimentos de terapia sistêmica (online e gratuitos) realizados por mim durante o período do isolamento/distanciamento social e a quarentena decorrentes da pandemia da COVID-19. Cada atendimento teve duração de 50 a 60 minutos.

O atendimento foi direcionado às pessoas que vivenciaram excesso de medo, ansiedade e preocupação; angústia; insegurança e sentimento de abandono. Os medos mais relatados foram:

- Medo de morrer.
- Medo de que alguém da família morra, principalmente os idosos e pessoas com doenças crônicas.
- Medo de ficar sem dinheiro.

- Medo de não conseguir realizar o que tinha planejado.

Nestes atendimentos, observei que a origem do medo vem da criança interior ou das pessoas que vieram antes (antepassados). Afinal de contas, somos descendentes de pessoas que passaram por muitas dores e traumas, como guerras, fome, discriminação, violência, escravidão, epidemias, pandemias, genocídios etc.

2. Visão Sistêmica das Constelações Familiares

A terapia da Constelação Sistêmica Familiar foi criada pelo filósofo e maior terapeuta contemporâneo, o alemão BERT HELLINGER. A partir de observações e experiência em seus trabalhos terapêuticos descobriu as Ordens do Amor, também conhecidas como leis sistêmicas:

1) Pertencimento (Vínculo):

Todas as pessoas têm o direito de pertencer a um sistema familiar, logo, não podem ser excluídas. Devem ser incluídas no sistema: abortos, natimortos, pessoas de relacionamento anteriores dos pais, alcóolatra, suicidas e demais que tiveram algum vínculo com este sistema. Se houver algum excluído, uma pessoa

que nasce depois pode vir representando este parente por necessidade de compensação da injustiça cometida.

2) Hierarquia (Ordem):

As pessoas que nasceram primeiro têm precedência sobre quem entrou depois, e todos possuem uma hierarquia determinada pelo momento em que começou a pertencer a esse sistema familiar. Portanto, primeiro vêm os pais e depois, os filhos. Os pais são maiores e os filhos são menores. Os pais fortalecem os filhos para que eles, na idade adulta, olhem para a Vida e para o futuro.

Sem esse reconhecimento e respeito, há um desequilíbrio neste sistema familiar (filhos, pais, avós, bisavós, e assim sucessivamente).

3) Equilíbrio de troca nas relações (Dar e Tomar):

Com relação aos pais, estes dão e os filhos tomam (recebem de maneira ativa), não havendo necessidade de que os filhos devolvam aos pais, de alguma maneira, o amor que receberam.

Segundo essa lei, os filhos não devem exigir dos pais o que não tiveram, pois a vida foi o

suficiente. O que não recebeu dos pais deve ser buscado através da sua própria capacidade e de seu esforço.

Os pais também não podem exigir dos filhos que eles devolvam, através de ações ou dinheiro, o que receberam deles. Os pais deram a vida para os filhos por amor, e isso é algo impagável.

Para equilibrar esta relação, os filhos devem passar adiante o amor que receberam de seus pais, tendo filhos ou ajudando a sociedade. Por exemplo: sendo voluntário, professor ou exercendo uma profissão ou ações em que compartilhem conhecimento e ajudem pessoas. Sobre o casal, esta relação é horizontal, ou seja, deve haver um equilíbrio entre o dar e o tomar. Um dá e o outro toma, porque tomar é mais ativo que receber. Quando um toma, fica grato e sente a necessidade de dar mais. Assim, este que tomou se sente em dívida, logo, sente novamente a necessidade de dar mais. Desta maneira, as duas pessoas vão equilibrando o dar e o tomar, fortalecendo, assim, o vínculo do amor saudável no relacionamento.

Segundo a visão sistêmica, para que uma pessoa viva em paz, em harmonia e tenha êxito nos

relacionamentos, é muito importante que siga essas leis sistêmicas naturais da vida e do amor saudável.

A Constelação Sistêmica Familiar é facilitada por um Constelador(a) e tem como principal objetivo ampliar a consciência do(a) constelado(a), trazendo a origem de um problema que enfrenta em um relacionamento com algum familiar ou alguém que tenha um vínculo pessoal ou profissional.



Campo utilizado na constelação individual online facilitada por mim.
Os números são apenas para indicar o posicionamento dos bonecos.

Pode ser em grupo, com o auxílio de pessoas, ou individual, com uso de figuras e bonecos.

Segundo Bert Hellinger, traumas, medos, repetição de padrões de comportamentos são transmitidos de maneira inconsciente e transgeracional, de antepassados (pais, avós, bisavós...) para seus descendentes (filhos, netos, bisnetos...).

Foi constatado que netos de judeus que morreram no holocausto trazem os traumas e os medos desses antepassados sem terem tido contato com essas pessoas.

A Constelação consiste em ampliar a consciência do(a) constelado(a) (cliente) para descobrir a origem de questões, como dificuldades nos relacionamentos: afetivos, com os filhos, com os pais, com os irmãos; perdas financeiras; doenças; relação com o dinheiro e com sua criança interior; prosperidade e sucesso.

É indicada também para entender vazio, medo, mágoa, dor, compulsões, vícios e angústia, problemas que impedem a pessoa de realizar seus objetivos pessoais e profissionais.

Verifica de maneira ampliada se existem emaranhamentos, ou seja, se algum membro da família está envolvido em traumas ou questões pertencentes a outros integrantes da família. Os

emaranhamentos são provenientes da consciência familiar do sistema.

Na Constelação é possível olhar para o sistema familiar através do posicionamento dos bonecos que representam as pessoas da família do(a) constelado(a).

O objetivo é ampliar a consciência para que o(a) constelado(a) olhe para suas dinâmicas familiares e entenda o motivo de se comportar de determinada maneira e, então, passe a agir de maneira diferente e mais saudável.

3. Triângulo Dramático

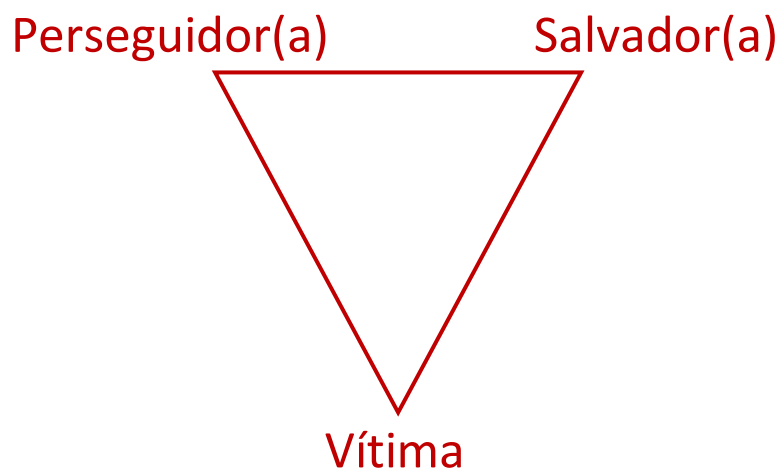
Segundo Karpman (psicoterapeuta da análise transacional), uma pessoa quando está em um conflito pode triangular ocupando três papéis que ele chamou de Triângulo Dramático. São eles: Salvador(a), Perseguidor(a) ou Vítima.

- O(a) Perseguidor(a) ou Acusador(a) é aquela pessoa que é extremamente crítica e fica muito tensa, irritada e com medo. Gosta de acusar as outras pessoas do triângulo e vive remoendo os problemas do passado.

O(a) perseguidor(a) pensa ou fala: “Eu estou certo!”.

- O(a) Salvador(a) é aquela que quer salvar e ajudar todos mesmo sem ser requisitada, sente pena da vítima e raiva do(a) perseguidor(a). Faz isso para se sentir importante para os outros e para se autoafirmar.
- O(a) salvador(a) pensa ou fala: “Eu sou bom (boa)!”.
- A Vítima é a pessoa que acha que foi maltratada e abandonada pelos outros. Gosta de manipular, reclamar e se sente frustrada e limitada para realizar objetivos. Não consegue agir e tem medo de olhar para o futuro e para a vida.

A vítima pensa ou fala: “Eu sou inocente!”.



O primeiro triângulo vivenciado por uma pessoa é na infância, quando a criança presencia brigas e

conflitos no relacionamento dos pais ou experimenta sentimentos como tristeza, angústia, medo e ansiedade deles. Assim, pensa de maneira ingênua e inocente que pode salvar o casamento ou resolver esses sentimentos dos seus pais e acaba assumindo as dores deles. Desta maneira, fica no papel de salvadora dos pais, que podem se comportar como perseguidor(a) e/ou vítima.

Quando um bebê na fase intrauterina ou uma criança passa por situações como dor, insegurança, medo, agressões, angústia, perdas de entes queridos, abandono e raiva ela cresce com esses traumas inconscientes e vivencia isso na vida adulta.

A pessoa, quando adulta, pode se sentir abandonada e rejeitada pelos pais e projetar no outro o desejo que cuidem dela. Podendo cobrar do marido, da esposa, do namorado, da namorada, dos filhos, dos irmãos e dos avós o amor que não recebeu dos seus pais. Torna-se um adulto que se sente abandonado e se faz de vítima durante a maior parte do tempo.

Na fase adulta, tende a repetir esse padrão de comportamento dramático nos relacionamentos familiares e afetivos (amorosos), criando um círculo vicioso ao longo da vida.

Os pais e/ou os filhos e demais membros da família podem também fazer papel de vítima para ganhar atenção e não se sentirem rejeitados e abandonados. Desta maneira, alimentam o Triângulo Dramático no seu sistema familiar.

Importante ressaltar que os pais dão aos filhos aquilo que sabem e que receberam dos seus pais. Repetem padrões de comportamentos inconscientes saudáveis e doentios. Por isso, não cabe aos filhos julgar os pais por não terem recebido o que gostariam. Quando um filho se coloca na posição de julgador, ele se coloca numa posição superior aos pais. Esse comportamento provoca a violação da segunda lei sistêmica, que é a hierarquia, acarretando dificuldades nos diferentes tipos de relacionamentos, inclusive amorosos, e até mesmo perdas financeiras.

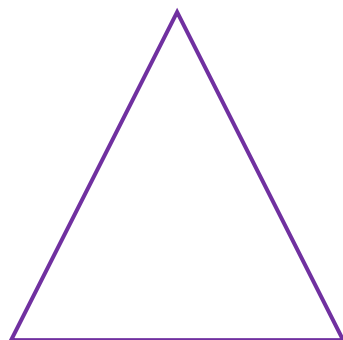
4. Triângulo da Realização

Segundo o médico e constelador Fernando Freitas, a maneira saudável de sair do Triângulo Dramático é evitar os conflitos e entrar no Triângulo da Realização em que uma única pessoa ocupa três posições: Criança, Adulto(a) e Idoso(a). Eu gosto de chamá-lo de Triângulo Virtuoso da Realização:

- Criança é aquela que tem criatividade e ideias, que se diverte, faz o que gosta, aprende coisas novas.
- Adulto é aquele que tem a potência e a capacidade para planejar, agir e realizar objetivos, metas e sonhos.
- Idoso(a) é aquele que usa a sabedoria e a experiência para fazer boas escolhas. Toma decisões conscientes e assertivas. Aprende com os erros. Vê nas adversidades oportunidades para o autodesenvolvimento.

Neste triângulo, uma pessoa vivencia estes três papéis de acordo com a situação que estiver passando. Exemplo: se precisar de criatividade, entra no papel da sua criança. Quando precisar agir, entra no papel do adulto. Quando precisar tomar uma decisão importante, se posiciona como idoso(a) e faz boas escolhas.

Criança - (criatividade)



Idoso(a) – (sabedoria)

Adulto – (potência)

5. Tomar os pais no coração

Tomar os pais no coração (aceitá-los do jeito que são sem julgamento) é o movimento mais saudável e completo que uma pessoa pode ter durante sua ampliação da consciência.

Aceitar o destino dos pais e dos antepassados, dar um bom lugar para eles no coração e acreditar que eles são os pais certos para nós também são movimentos sistêmicos saudáveis e essenciais para ter uma vida mais tranquila e equilibrada.

É muito importante também que os filhos aceitem que eles são os certos para seus pais.

6. Considerações Finais

Ao final dos atendimentos, perguntei para as pessoas: “Como você está se sentindo agora?”.

As respostas relataram alívio, leveza e tranquilidade por entenderem que a origem dos sentimentos trazidos no início da sessão eram da sua criança.

Esta foi fortalecida com a **ampliação da consciência** e por meio do exercício de mentalização do resgate da criança interior aplicado no final da sessão.

Para ouvir o áudio deste exercício acesse o site:

<https://www.elisborsoi.com/audio-resgatando-crianca-interior>

OU

<https://www.youtube.com/watch?v=99IXW6pszuU&t=4s>

Assim, a criança saiu da condição de vítima do Triângulo Dramático e entrou na posição da criatividade do **Triângulo Virtuoso da Realização**.

O adulto, agora, passa a cuidar da sua criança com toda sua potência para agir. O idoso colabora com sua sabedoria fazendo boas escolhas para que realize seus objetivos, metas e sonhos.

Agora, pode aproveitar este momento para se cuidar e cuidar de quem precisa, para crescer, para evoluir e ficar na companhia das pessoas que ama, criando vínculos cada dia mais saudáveis.

7. Sobre a Autora

Sou Elis A. Borsoi, Terapeuta Sistêmica, Consteladora Familiar individual com bonecos, Praticante da Programação Neurolinguística, Palestrante e Autora do Livro [Inner Dev – Como Desbugar sua Mente](#) – Editora Albatroz, 2019. Especialista em atendimentos online.

Após mais de 15 anos trabalhando no ambiente corporativo como analista de sistemas/suporte, fiz minha transição de carreira para atuar como Terapeuta Sistêmica e cumprir minha missão de vida, que é:

Proporcionar ao ser humano a oportunidade de ampliar a consciência por meio da visão sistêmica e da programação neurolinguística, para que se relacione melhor consigo mesmo e com seus familiares. Com a finalidade de realizar seus objetivos pessoais e profissionais em menos tempo de maneira saudável.

Formada em:

- Consciência Sistêmica pelo IBRACS (Instituto Brasileiro de Consciência Sistêmica);
- Constelação Individual com Bonecos com os consteladores e psicólogos Roberto Debski e Rodrigo Tagnareli;

- Professional & Self Coaching pelo IBC (Instituto Brasileiro de Coaching) com certificação internacional;
- Coaching Ericksoniano pelo IBC com certificação internacional;
- Master Coaching Practitioner PNL e Renascimento pelo IBMLeader (Instituto Brasileiro Master Leader);
- Professional Leader Coaching pela SLAC (Sociedade Latino Americana de Coaching) com certificação reconhecida internacionalmente pela IAC - International Association of Coaching - EUA;
- Business & Executive Coaching pelo IBMLeader;
- Especialista (MBA) em Gerenciamento de Projetos (FGV) – Fundação Getúlio Vargas;
- Pós-Graduada em Gestão Integrada – Meio Ambiente, Saúde e Segurança no Trabalho (Centro Universitário SENAC-SP);
- Tecnóloga em Processamento de Dados (FATEC-BS).

Site: <https://www.elisborsoi.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/ElisBorsoi/>

Instagram: <https://www.instagram.com/elisborsoi/>

Youtube: <https://www.youtube.com/elisborsoi/>

E-mail: contato@elisborsoi.com

Whatsapp: (13) 99771-5246