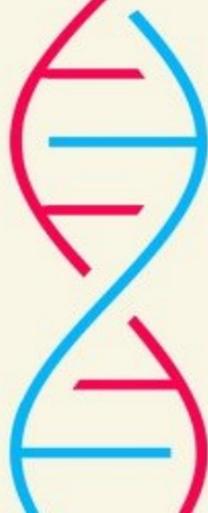


It Didn't Start With You

HOW INHERITED FAMILY TRAUMA
SHAPES WHO WE ARE AND
HOW TO END THE CYCLE

Mark Wolynn



It Didn't Start with You

How Inherited Family Trauma
Shapes Who We Are and
How to End the Cycle

Mark Wolynn

Viking

VIKING

Uma marca da Penguin Random House LLC 375
Hudson Street New York, New York

10014 penguin.com

Copyright © 2016 por Mark Wolynn

Penguin suporta direitos autorais. Os direitos autorais estimulam a criatividade, incentivam diversas vozes, promovem a liberdade de expressão e criam uma cultura vibrante. Obrigado por comprar uma edição autorizada deste livro e por cumprir as leis de direitos autorais ao não reproduzir, digitalizar ou distribuir qualquer parte dele de qualquer forma sem permissão. Você está apoiando escritores e permitindo que a Penguin continue a publicar livros para todos os leitores.

ISBN: 9781101980361 (capa dura)

9781101980378 (e-book)

Diagramas da Spring Hoteling

Os estudos de caso retratados neste livro são baseados em experiências de pacientes reais, cujos nomes e identidades foram alterados para proteger sua privacidade. Qualquer semelhança com pessoas reais é mera coincidência.

Versão 1

Aos meus pais,
Marvin Wolynn e Sandra Lazier Wolynn Miller.
Sou muito grata por tudo que você me deu.

Conteúdo

Folha de rosto

direito autoral

Dedicação

Epígrafe —

Introdução: A Linguagem Secreta do Medo _____

Parte I

A teia do trauma familiar _____

Capítulo 1. Traumas Perdidos e Achados _____

Capítulo 2. Três Gerações de História Familiar Compartilhada: O Corpo da Família Capítulo .

3. A Mente da Família Capítulo 4. A Abordagem da Linguagem Central Capítulo 5. Os Quatro

Temas Inconscientes _____ — — — . _____

parte II

O Mapa de Idiomas Principal

Capítulo 6. A Queixa Principal Capítulo

7. Descritores Fundamentais Capítulo

8. A Sentença Principal Capítulo 9. O

Trauma Principal _____

Parte III

Caminhos para a Reconexão

Capítulo 10. Do Insight à Integração Capítulo 11.

A Linguagem Central da Separação Capítulo 12. A _____

Linguagem Central dos Relacionamentos Capítulo 13. A _____

Linguagem Central do Sucesso Capítulo 14. Medicina da

Linguagem Central _____ — — _____

[Agradecimentos](#)

[Glossário](#)

[Apêndice A: Lista de Perguntas sobre História da Família](#)

[Apêndice B: Lista de Perguntas sobre Trauma Precoce](#)

[Notas](#)

[Índice](#)

Quem olha para fora dos sonhos; quem olha para dentro acorda.

—Carl Jung, *Letters*, Vol. 1

Introdução:

A linguagem secreta do medo

Em um tempo escuro, o olho começa a ver . . .

—Theodore Roethke, “Em tempos sombrios”

T seu livro é fruto de uma missão, que me levou ao redor do mundo, de volta às minhas raízes, e em uma carreira profissional que eu nunca poderia ter imaginado quando esta jornada começou. Por mais de vinte anos, trabalhei com indivíduos que lutaram contra depressão, ansiedade, doenças crônicas, fobias, pensamentos obsessivos, TEPT e outras condições debilitantes. Muitos vieram a mim desencorajados e desanimados depois de anos de terapia de fala, medicação e outras intervenções não conseguiram descobrir a fonte de seus sintomas e aliviar seu sofrimento.

O que aprendi com minha própria experiência, treinamento e prática clínica é que a resposta pode não estar em nossa própria história tanto quanto nas histórias de nossos pais, avós e até mesmo de nossos bisavós. As últimas pesquisas científicas, agora nas manchetes, também nos dizem que os efeitos do trauma podem passar de uma geração para outra. Esse “legado” é o que é conhecido como trauma familiar herdado, e evidências emergentes sugerem que é um fenômeno muito real. A dor nem sempre se dissolve sozinha ou diminui com o tempo. Mesmo que a pessoa que sofreu o trauma original tenha morrido, mesmo que sua história esteja submersa em anos de silêncio, fragmentos de experiência de vida, memória e sensação corporal podem sobreviver, como se alcançassem o passado para encontrar uma solução em as mentes e os corpos daqueles que vivem no presente.

O que você lerá nas páginas a seguir é uma síntese de observações empíricas de minha prática como diretora do Family Constellation Institute em São Francisco e as últimas descobertas em neurociência, epigenética e ciência da linguagem. Também reflete minha formação profissional com Bert Hellinger, o renomado psicoterapeuta alemão, cuja abordagem da terapia familiar demonstra os efeitos psicológicos e físicos do trauma familiar herdado em várias gerações.

Grande parte deste livro se concentra na identificação de padrões familiares herdados - os medos, sentimentos e comportamentos que adotamos sem saber que mantêm vivo o ciclo de sofrimento de geração em geração - e também como encerrar esse ciclo, que é o cerne do meu trabalho. . Você pode aprender, como eu aprendi, que muitos desses padrões não nos pertencem; eles foram meramente emprestados de outras pessoas em nossa história familiar. Por que é isso? Acredito firmemente que é porque uma história que precisa ser contada pode finalmente ser trazida à luz. Deixe-me compartilhar o meu.

Nunca me propus a criar um método para superar o medo e a ansiedade. Tudo começou no dia em que perdi a visão. Eu estava no meio da minha primeira enxaqueca ocular. Nenhuma dor física real para falar - apenas um ciclone de terror sombrio, dentro do qual minha visão foi obscurecida. Eu tinha trinta e quatro anos e tropeçava em meu escritório na escuridão, tocando o telefone de mesa para os botões do 911. Uma ambulância logo estaria a caminho.

Uma enxaqueca ocular geralmente não é grave. Sua visão fica confusa, mas geralmente volta ao normal em cerca de uma hora. Você nem sempre sabe disso enquanto está acontecendo. Mas para mim, a enxaqueca ocular foi apenas o começo. Dentro de semanas, a visão no meu olho esquerdo começou a desaparecer.

Rostos e sinais de trânsito logo se tornaram um borrão cinza.

Os médicos me informaram que eu tinha retinopatia serosa central, uma condição sem cura, sua causa desconhecida. O fluido se acumula sob a retina e depois vaza, causando cicatrizes e desfoque no campo visual. Algumas pessoas, os 5% com a forma crônica em que a minha se transformou, tornaram-se legalmente cegas.

Do jeito que as coisas estavam indo, me disseram para esperar que ambos os olhos fossem afetados. Era apenas uma questão de tempo.

Os médicos não conseguiram me dizer o que causou minha perda de visão e o que a curaria. Tudo o que tentei por conta própria – vitaminas, jejuns de suco, curas com as mãos – tudo parecia piorar as coisas. Eu estava desorientado. Meu maior medo estava se desenrolando na minha frente e eu estava impotente para fazer qualquer coisa a respeito.

Cego, incapaz de cuidar de mim mesmo, e sozinho, eu desmoronaria. Minha vida estaria arruinada. Eu perderia minha vontade de viver.

Repassei o cenário várias vezes na minha cabeça. Quanto mais eu pensava sobre isso, mais profundos os sentimentos sem esperança embutidos em meu corpo. Eu estava afundando na lama. Cada vez que eu tentava me desenterrar, meus pensamentos voltavam para imagens de estar sozinho, desamparado e arruinado. O que eu não sabia então era que as próprias palavras *sozinho*, *indefeso* e *arruinado* faziam parte da minha linguagem pessoal de medo. Descontrolados e desenfreados, eles cambalearam na minha cabeça e sacudiram meu corpo.

Eu me perguntava por que dava tanto poder aos meus pensamentos. Outras pessoas tiveram adversidades muito piores do que a minha e não moravam nas profundezas assim. O que havia em mim que permanecia tão profundamente enraizado no medo? Levaria anos antes que eu pudesse responder a essa pergunta.

Naquela época, tudo o que eu podia fazer era ir embora. Deixei meu relacionamento, minha família, minha negócios, minha cidade — tudo que eu sabia. Eu queria respostas que não pudessem ser encontradas no mundo do qual eu fazia parte — um mundo onde muitas pessoas pareciam confusas e infelizes. Eu tinha apenas perguntas e pouco desejo de continuar com a vida como a conhecia. Eu entreguei meu negócio (uma empresa de eventos de sucesso) para alguém que eu tinha literalmente acabado de conhecer, e lá fui eu, leste — o mais longe que pude — até chegar ao Sudeste Asiático. Eu queria ser curado. Eu só não tinha ideia de como isso seria.

Li livros e estudei com os professores que os escreveram. Sempre que eu ouvia que poderia haver alguém que poderia me ajudar — uma velha em uma cabana, um homem risonho de túnica — eu aparecia. Juntei-me a programas de treinamento e cantei com gurus. Um guru disse, para aqueles de nós reunidos para ouvi-lo falar, que ele queria se cercar apenas de “achadores”. Os buscadores, disse ele, permaneciam exatamente isso — em constante estado de busca.

Eu queria ser um descobridor. Meditei por horas todos os dias. Eu jejei por dias em um tempo. Eu preparei ervas e lutei contra as toxinas ferozes que imaginei terem invadido meus tecidos. Durante todo o tempo, minha visão continuou a piorar e minha depressão se aprofundou.

O que não percebi na época é que, quando tentamos resistir a sentir algo doloroso, muitas vezes prolongamos a dor que estamos tentando evitar. Fazer isso é uma receita para o sofrimento contínuo. Há também algo na ação de buscar que nos bloqueia daquilo que buscamos. O constante olhar para fora de nós mesmos pode nos impedir de saber quando atingimos o alvo. Algo valioso pode estar acontecendo dentro de nós, mas se não estivermos sintonizados, podemos perdê-lo.

“O que você não está disposto a ver?” os curandeiros cutucaram, me provocando a olhar mais fundo. Como eu poderia saber? Eu estava no escuro.

Um guru na Indonésia iluminou um pouco mais a minha luz quando perguntou: “Quem você pensa que é para não ter problemas nos olhos?” Ele continuou: “Talvez os ouvidos de Johan não ouçam tão bem quanto os de Gerhard, e talvez os pulmões de Eliza não sejam tão fortes quanto os de Gerta. E Dietrich não anda tão bem quanto Sebastian.”

(Todo mundo era holandês ou alemão neste programa de treinamento específico e parecia estar lutando com uma condição crônica ou outra.)

Alguma coisa passou. Ele estava certo. Quem era eu para não ter problemas nos olhos? Era arrogante da minha parte discutir com a realidade. Goste ou não, minha retina estava marcada e minha visão estava embaçada, mas eu – o “eu” por baixo de tudo – estava começando a ficar calmo. Não importa o que meu olho estivesse fazendo, ele não precisava mais ser o fator definidor de como eu estava.

Para aprofundar o aprendizado, esse guru nos fez passar setenta e duas horas - três dias e noites - com os olhos vendados e tampões de ouvido, meditando em uma pequena almofada. Todos os dias, recebíamos uma pequena tigela de arroz para comer e apenas água para beber. Sem dormir, sem levantar, sem deitar, sem se comunicar. Ir ao banheiro significava levantar a mão e ser escotado para um buraco no chão no escuro.

O objetivo dessa loucura era apenas isso - conhecer intimamente o loucura da mente ao observá-la. Aprendi como minha mente continuamente me provocava com o pensamento do pior cenário e a mentira de que, se eu me preocupasse o suficiente, poderia me isolar do que mais temia.

Depois dessa experiência e de outras semelhantes, minha visão interior começou a clarear um pouco. Meu olho, no entanto, permaneceu o mesmo; o vazamento e as cicatrizes continuaram. Em muitos níveis, ter um problema de visão é uma ótima metáfora. Acabei aprendendo que era menos sobre o que eu podia ou não ver e mais sobre a maneira como eu via as coisas. Mas não foi quando virei a esquina.

Foi durante o terceiro ano do que agora chamo de minha “busca da visão” que finalmente consegui o que procurava. A essa altura, eu estava fazendo muita meditação. A depressão havia se dissipado em grande parte. Eu poderia passar incontáveis horas em silêncio apenas estando com minha respiração ou sensações corporais. Essa era a parte fácil.

Um dia, eu estava esperando na fila para ter um *satsang* – uma reunião com um mestre espiritual. Eu estive esperando por horas com a túnica branca que todos na fila do templo usavam. Agora era a minha vez. Eu esperava que o mestre reconhecesse minha dedicação. Em vez disso, ele olhou através de mim e viu

o que eu não podia. "Vá para casa", disse ele. "Vá para casa e ligue para sua mãe e seu pai."

O *que?* Eu estava lívido. Meu corpo tremeu de raiva. Claramente, ele me interpretou mal. Eu não precisava mais dos meus pais. Eu os superei. Eu havia desistido deles há muito tempo, troquei-os por pais melhores, pais divinos, pais espirituais - todos os professores, gurus e homens e mulheres sábios que estavam me guiando para o próximo nível de despertar. Além do mais, com vários anos de terapia equivocada em meu currículo, batendo travesseiros e rasgando em pedacinhos as efígies de papelão de meus pais, eu acreditava que já havia "curado" meu relacionamento com eles. Resolvi ignorar seu conselho.

E, no entanto, algo tocou uma corda dentro de mim. Eu não conseguia largar o que ele havia dito. Eu estava finalmente começando a entender que nenhuma experiência é desperdiçada. Tudo o que nos acontece tem mérito, quer reconhecamos ou não o significado superficial disso. Tudo em nossas vidas, em última análise, nos leva a algum lugar.

Ainda assim, eu estava determinado a manter intacta a ilusão sobre quem eu era. Ser um meditador realizado era tudo o que eu tinha que me apegar. Assim, procurei um encontro com outro mestre espiritual — um, eu tinha certeza, que esclareceria as coisas. Este homem imbuiu centenas de pessoas por dia com seu amor celestial. Certamente ele me veria como a pessoa profundamente espiritual que eu imaginava ser. Mais uma vez, esperei um dia inteiro até chegar a minha vez. Eu estava agora na frente da fila. E então aconteceu. Novamente. As mesmas palavras. "Ligue para seus pais. Vá para casa e faça as pazes com eles.

Desta vez eu ouvi o que estava sendo dito.

Os grandes professores sabem. Os verdadeiramente grandes não se importam se você acredita em seus ensinamentos ou não. Eles apresentam uma verdade, então deixam você com você mesmo para descobrir sua própria verdade. Adam Gopnik escreve sobre a diferença entre gurus e professores em seu livro *Through the Children's Gate*: "Um guru nos dá a si mesmo e depois seu sistema; um professor nos dá sua matéria e depois a nós mesmos".

Os grandes professores entendem que de onde viemos afeta onde ir, e que o que fica sem solução em nosso passado influencia nosso presente. Eles sabem que nossos pais são importantes, independentemente de serem bons pais ou não. Não tem jeito: a história da família é *a nossa* história. Goste ou não, ele reside dentro de nós.

Independentemente da história que temos sobre eles, nossos pais não podem ser expurgados ou expulsos de nós. Eles estão em nós e nós somos parte deles - mesmo que

nunca os conhecemos. Rejeitá-los apenas nos distancia ainda mais de nós mesmos e cria mais sofrimento. Aqueles dois professores podiam ver. Eu não podia. Minha cegueira era literal e figurativa. Agora eu estava começando a acordar, principalmente pelo fato de ter deixado uma enorme bagunça em casa.

Durante anos, julguei meus pais com severidade. Eu me imaginava mais capazes, muito mais sensíveis e humanos do que eles. Eu os culpava por todas as coisas que eu acreditava que estavam erradas com a minha vida. Agora eu tinha que voltar para eles para restaurar o que estava faltando em mim – minha vulnerabilidade. Agora eu estava percebendo que minha capacidade de receber amor dos outros estava ligada à minha capacidade de receber o amor de minha mãe.

Ainda assim, aceitar seu amor não seria fácil. Eu tive uma ruptura tão profunda no vínculo com minha mãe que ser segurado por ela parecia ser espremido em uma armadilha de urso. Meu corpo se apertava como se criasse uma concha que ela não podia penetrar. Essa ferida afetou todos os aspectos da minha vida - especialmente minha capacidade de permanecer aberta em um relacionamento.

Minha mãe e eu poderíamos passar meses sem nos falar. Quando falamos, Eu encontraria uma maneira, por meio de minhas palavras ou minha linguagem corporal blindada, para descontar os sentimentos calorosos que ela me mostrou. Eu parecia frio e distante. Por outro lado, eu a acusei de não poder me ver ou me ouvir. Foi um beco sem saída emocional.

Determinado a curar nosso relacionamento rompido, reservei um voo para casa em Pittsburgh. Fazia vários meses que eu não via minha mãe. Enquanto eu caminhava até a calçada, eu podia sentir meu peito apertar. Eu não tinha certeza se nosso relacionamento poderia ser reparado; Eu tinha tantos sentimentos crus por dentro. Eu me preparei para o pior, encenando o cenário em minha mente: ela me abraçaria e eu, querendo apenas amolecer em seus braços, faria exatamente o oposto. Eu me voltaria para o aço.

E foi mais ou menos isso que aconteceu. Abraçado em um abraço que mal podia suportar, mal conseguia respirar. No entanto, eu pedi a ela para continuar me segurando. Queria aprender, de dentro para fora, a resistência do meu corpo, onde me apertava, que sensações surgiam, como me desligaria. Não eram informações novas. Eu tinha visto esse padrão espelhado em meus relacionamentos. Só que desta vez, eu não estava indo embora. Meu plano era curar essa ferida na fonte.

Quanto mais ela me segurava, mais eu pensava que iria explodir. Foi fisicamente doloroso. A dor se fundiria em dormência, e a dormência em dor. Então, depois de muitos minutos, algo cedeu. Meu peito e minha barriga começaram a

terremoto. Comecei a amolecer e, nas semanas que se seguiram, continuei a amolecer.

Foi em uma de nossas muitas conversas durante esse período que ela compartilhou... quase de forma improvisada - um evento que ocorreu quando eu era pequeno. Minha mãe teve que ser hospitalizada por três semanas para uma cirurgia de vesícula biliar. Com esse insight, comecei a juntar o que estava acontecendo dentro de mim.

Em algum lugar, antes dos dois anos de idade - foi quando minha mãe e eu nos separamos - um aperto inconsciente se enraizou dentro do meu corpo. Quando ela voltou para casa, eu tinha deixado de confiar em seus cuidados. Eu não era mais vulnerável a ela. Em vez disso, eu a afastei e continuaria a fazê-lo pelos próximos trinta anos.

Outro evento inicial também pode ter contribuído para o medo que eu carregava de que meu a vida seria subitamente arruinada. Minha mãe me contou que passou por um trabalho de parto difícil ao me dar à luz — um parto no qual o médico usou fórceps. Como resultado, nasci com hematomas extensos e um crânio parcialmente colapsado, o que não é incomum com um parto com fórceps. Minha mãe revelou com pesar que minha aparência tornava difícil para ela até mesmo me segurar no começo. Sua história ressoou e ajudou a explicar o sentimento de estar arruinado que eu conhecia bem no fundo. Especificamente, memórias traumáticas do meu nascimento que haviam submergido em meu corpo ressurgiam sempre que eu “dava à luz” um novo projeto ou apresentava um novo trabalho em público. Apenas ter esse entendimento me trouxe paz. Também, de uma forma inesperada, aproximou nós dois.

Enquanto reparava meu vínculo com minha mãe, também comecei a reconstruir meu relacionamento com meu pai. Morando sozinho em um apartamento pequeno e em ruínas - o mesmo em que ele morava desde que meus pais se divorciaram quando eu tinha treze anos - meu pai, um ex-sargento da marinha e trabalhador da construção civil, nunca se preocupou em reformar sua própria casa. Ferramentas velhas, parafusos, parafusos, pregos e rolos de fita isolante e isolante estavam espalhados pelos quartos e corredores — exatamente como sempre estiveram. Enquanto estávamos juntos em um mar de ferro e aço enferrujados, eu disse a ele o quanto eu sentia falta dele. As palavras pareciam evaporar no espaço vazio. Ele não sabia o que fazer com eles.

Sempre desejei um relacionamento próximo com meu pai, mas nem ele nem eu sabia como fazer isso acontecer. Desta vez, porém, continuamos conversando. Eu disse a ele que o amava e que ele era um bom pai. Eu compartilhei as memórias que eu tinha das coisas que ele fez por mim quando eu era pequeno. Eu podia senti-lo ouvindo o que eu estava dizendo, embora suas ações – encolhendo os ombros, mudando de assunto – indicassem que ele não estava. Levou muitas semanas de conversa

e compartilhando memórias. Durante um de nossos almoços juntos, ele olhou diretamente nos meus olhos e disse: “Acho que você nunca me amou”. Eu mal conseguia respirar. Ficou claro que uma grande dor brotou em nós dois. Nesse momento, algo se abriu. Era nossos corações. Às vezes, o coração precisa se partir para se abrir. Eventualmente, começamos a expressar nosso amor um pelo outro. Agora eu estava vendo os efeitos de confiar nas palavras dos professores e voltar para casa para me curar com meus pais.

Pela primeira vez que me lembro, fui capaz de me permitir receber o amor e o cuidado de meus pais — não da maneira que eu esperava, mas da maneira que eles podiam dar. Algo se abriu em mim. Não importava como eles poderiam ou não me amar. O que importava era como eu poderia receber o que eles tinham para dar. Eles eram os mesmos pais que sempre foram. A diferença estava em mim. Eu estava voltando a me apaixonar por eles, do jeito que eu devia ter me sentido quando bebê antes que o vínculo com minha mãe ocorresse.

Minha separação precoce de minha mãe, juntamente com traumas semelhantes que herdei de minha história familiar – especificamente, o fato de três de meus avós terem perdido suas mães em tenra idade e o quarto ter perdido o pai quando criança – ajudaram a forjar minha linguagem secreta do medo. As palavras *sozinhas*, *impotentes* e *arruinadas*, e os sentimentos que as acompanharam, estavam finalmente perdendo o poder de me enganar. Eu estava recebendo uma nova vida, e meu relacionamento renovado com meus pais era uma grande parte disso.

Nos meses seguintes, restabeleci uma ligação terna com minha mãe. Seu amor, que antes parecia invasivo e irritante, agora parecia calmante e restaurador. Eu também tive a sorte de ter dezesseis anos próximos com meu pai antes de ele morrer. Na demência que dominou os últimos quatro anos de sua vida, meu pai me ensinou talvez a mais profunda lição sobre vulnerabilidade e amor que já aprendi. Juntos, nos encontramos naquele lugar além do pensamento, além da mente, onde mora apenas o amor mais profundo.

Durante minhas viagens, tive muitos grandes professores. Quando olho para trás, no entanto, foi meu olho - meu olho estressado, sitiado, produtor de terror - que me levou ao outro lado do mundo, de volta aos meus pais, através do pântano do trauma familiar e, finalmente, de volta ao meu coração. Meu olho foi, sem dúvida, o maior professor de todos.

Em algum lugar ao longo do caminho, eu até parei de pensar no meu olho e me preocupar se ele iria melhorar ou piorar. Eu não esperava mais ser capaz de ver claramente novamente. De alguma forma, isso deixou de ser importante. Não

muito tempo depois, minha visão voltou. Eu não esperava. Eu nem precisava disso. Eu tinha aprendido a ficar bem, não importa o que meu olho estivesse fazendo.

Hoje minha visão é 20/20, embora meu oftalmologista jure que com a quantidade de cicatrizes que ainda tenho na retina, não deveria ser capaz de enxergar. Ele apenas balança a cabeça e postula que de alguma forma os sinais de luz devem estar ricocheteando e contornando a fóvea, a área central da retina. Tal como acontece com muitas histórias de cura e transformação, o que começou parecendo adversidade era, na verdade, graça disfarçada. Ironicamente, depois de vasculhar os cantos distantes do planeta em busca de respostas, descobri que os maiores recursos de cura já estavam dentro de mim esperando para serem escavados.

Em última análise, a cura é um trabalho interno. Felizmente, meus professores me levaram de volta para meus pais e para casa, para mim mesma. Ao longo do caminho, descobri as histórias da minha família que finalmente me trouxeram paz. Por gratidão e uma nova sensação de liberdade, tornou-se minha missão ajudar os outros a descobrir essa liberdade por si mesmos.



Foi através da linguagem que entrei no mundo da psicologia. Tanto como estudante quanto como clínico, eu tinha pouco interesse em testes, teorias e modelos de comportamento. Em vez disso, ouvi a linguagem. Desenvolvi técnicas de escuta e me ensinei a ouvir o que as pessoas diziam por trás de suas queixas, por trás de suas velhas histórias. Aprendi a ajudá-los a identificar as palavras específicas que levaram à origem de sua dor. E embora alguns teóricos postulem que a linguagem desaparece durante o trauma, tenho visto em primeira mão repetidas vezes que essa linguagem nunca se perde. Ele vaga pelos reinos inconscientes, esperando para ser redescoberto.

Não é por acaso que para mim a linguagem é uma poderosa ferramenta de cura. Desde que me lembro, a linguagem tem sido minha professora, minha maneira de organizar e entender o mundo. Escrevo poesia desde a adolescência, e largo tudo (bem, quase tudo) quando uma onda de linguagem urgente insiste em nascer. Eu sei que do outro lado dessa rendição estão insights que de outra forma não estariam disponíveis para mim. Em meu próprio processo, localizar as palavras *sozinhas*, *indefesas* e *arruinadas* era essencial.

De muitas maneiras, a cura de um trauma é semelhante à criação de um poema. Ambos exigem o momento certo, as palavras certas e a imagem certa. Quando esses elementos se alinham, algo significativo é posto em movimento que pode ser sentido no corpo. Para curar, nosso ritmo deve estar em sintonia. Se chegarmos muito rápido a um

imagem, pode não criar raízes. Se as palavras que nos confortam chegarem cedo demais, talvez não estejamos prontos para recebê-las. Se as palavras não forem precisas, podemos não ouvi-las ou ressoar com elas.

Ao longo da minha prática como professor e líder de workshop, combinou os insights e métodos adquiridos com meu treinamento em trauma familiar herdado com meu conhecimento do papel crucial da linguagem. Eu chamo isso de *abordagem da linguagem central*. Usando perguntas específicas, eu ajudo as pessoas a descobrir a causa por trás dos sintomas físicos e emocionais que as mantêm atoladas. Descobrir a linguagem certa não apenas expõe o trauma, mas também revela as ferramentas e imagens necessárias para a cura. Ao usar esse método, testemunhei padrões profundamente enraizados de depressão, ansiedade e vazio mudarem em um lampejo de insight.

O veículo para esta jornada é a linguagem, a linguagem enterrada de nossas preocupações e medos. É provável que essa linguagem tenha vivido dentro de nós a vida toda. Pode ter se originado com nossos pais, ou mesmo gerações atrás com nossos bisavós. Nossa linguagem central insiste em ser ouvida. Quando seguimos para onde ele leva e ouvimos sua história, ele tem o poder de neutralizar nossos medos mais profundos.

Ao longo do caminho, é provável que encontremos familiares conhecidos e desconhecidos. Alguns estão mortos há anos. Alguns nem são parentes, mas seu sofrimento ou crueldade podem ter alterado o curso do destino de nossa família. Podemos até descobrir um segredo ou dois escondidos em histórias que há muito foram deixadas de lado. Mas, independentemente de onde essa exploração nos leve, minha experiência sugere que chegaremos a um novo lugar em nossas vidas, com uma maior sensação de liberdade em nossos corpos e uma capacidade de estar mais em paz com nós mesmos.

Ao longo deste livro, baseei-me nas histórias das pessoas com quem trabalhei em meus workshops, treinamentos e sessões individuais. Os detalhes do caso são reais, mas para proteger sua privacidade, alterei seus nomes e outras características de identificação. Sou profundamente grato a eles por me deixarem compartilhar a linguagem secreta de seus medos, por confiarem em mim e por me permitirem ouvir o que é essencial por trás de suas palavras.

Parte I

A teia do trauma familiar

Capítulo 1

Traumas perdidos e achados

O passado nunca está morto. Não é mesmo passado.

—William Faulkner, *Réquiem para uma Freira*

Uma característica bem documentada do trauma, familiar a muitos, é nossa incapacidade de articular o que nos acontece. Não apenas perdemos nossas palavras, mas algo acontece com nossa memória também. Durante um incidente traumático, nossos processos de pensamento ficam dispersos e desorganizados de tal forma que não reconhecemos mais as memórias como pertencentes ao evento original. Em vez disso, fragmentos de memória, dispersos como imagens, sensações corporais e palavras, são armazenados em nosso inconsciente e podem ser ativados mais tarde por qualquer coisa que lembre remotamente a experiência original. Uma vez que eles são acionados, é como se um botão invisível de retrocesso fosse pressionado, fazendo com que reconstituíssemos aspectos do trauma original em nossas vidas cotidianas. Inconscientemente, podemos nos ver reagindo a certas pessoas, eventos ou situações de maneiras antigas e familiares que ecoam o passado.

Sigmund Freud identificou esse padrão há mais de cem anos.

A reencenação traumática, ou “compulsão à repetição”, como Freud a chamava, é uma tentativa do inconsciente de reproduzir o que não está resolvido, para que possamos “acertar”. Esse impulso inconsciente de reviver eventos passados pode ser um dos mecanismos em ação quando as famílias repetem traumas não resolvidos nas gerações futuras.

O contemporâneo de Freud, Carl Jung, também acreditava que o que permanece inconsciente não se dissolve, mas ressurge em nossas vidas como destino ou fortuna. O que não for consciente, disse ele, será experimentado como destino. Em outras palavras, é provável que continuemos repetindo nossos padrões inconscientes até trazê-los à luz da consciência. Tanto Jung quanto Freud observaram que

tudo o que é muito difícil de processar não desaparece por conta própria, mas, ao contrário, é armazenado em nosso inconsciente.

Freud e Jung observaram como fragmentos de experiências de vida previamente bloqueadas, suprimidas ou reprimidas apareciam nas palavras, gestos e comportamentos de seus pacientes. Nas décadas seguintes, os terapeutas viam pistas como lapsos de língua, padrões de acidentes ou imagens de sonhos como mensageiros iluminando as regiões indizíveis e impensáveis da vida de seus clientes.

Avanços recentes na tecnologia de imagem permitiram aos pesquisadores desvendar o cérebro e as funções corporais que “falham” ou quebram durante episódios esmagadores. Bessel van der Kolk é um psiquiatra holandês conhecido por sua pesquisa sobre estresse pós-traumático. Ele explica que durante um trauma, o centro da fala se desliga, assim como o córtex pré-frontal medial, a parte do cérebro responsável por vivenciar o momento presente. Ele descreve o *terror mudo* do trauma como a experiência de ficar sem *palavras*, uma ocorrência comum quando os caminhos cerebrais da lembrança são impedidos durante períodos de ameaça ou perigo. “Quando as pessoas revivem suas experiências traumáticas”, diz ele, “os lobos frontais ficam prejudicados e, como resultado, elas têm problemas para pensar e falar. Eles não são mais capazes de comunicar a si mesmos ou aos outros exatamente o que está acontecendo.”¹ Ainda assim, nem tudo é silencioso: palavras, imagens e impulsos que se fragmentam após um evento traumático ressurgem para formar uma linguagem secreta de nosso sofrimento que carregamos conosco. Nada está perdido. As peças acabaram de ser redirecionadas.

Tendências emergentes em psicoterapia estão começando a apontar para além dos traumas do indivíduo para incluir eventos traumáticos na história familiar e social como parte de todo o quadro. Tragédias que variam em tipo e intensidade — como abandono, suicídio e guerra, ou a morte prematura de um filho, pai ou irmão — podem enviar ondas de choque de angústia em cascata de uma geração para a seguinte. Desenvolvimentos recentes nos campos da biologia celular, neurobiologia, epigenética e psicologia do desenvolvimento ressaltam a importância de explorar pelo menos três gerações da história familiar para entender o mecanismo por trás dos padrões de trauma e sofrimento que se repetem.

A história a seguir oferece um exemplo vívido. Quando conheci Jesse, ele não dormia uma noite inteira há mais de um ano. Sua insônia era evidente nas sombras escuras ao redor de seus olhos, mas o vazio de seu olhar sugeria

uma história mais profunda. Apesar de ter apenas vinte anos, Jesse parecia pelo menos dez anos mais velho. Ele afundou no meu sofá como se suas pernas não pudessem mais suportar seu peso.

Jesse explicou que ele tinha sido um atleta estrela e um aluno nota dez, mas que sua insônia persistente havia iniciado uma espiral descendente de depressão e desespero. Como resultado, ele abandonou a faculdade e teve que perder a bolsa de beisebol que ele trabalhou tão duro para ganhar. Ele procurou desesperadamente ajuda para colocar sua vida de volta nos trilhos. Ao longo do ano passado, ele foi a três médicos, dois psicólogos, uma clínica do sono e um médico naturopata. Nenhum deles, ele relatou em um tom monótono, foi capaz de oferecer qualquer insight ou ajuda real.

Jesse, olhando principalmente para o chão enquanto contava sua história, me disse que estava no limite.

Quando perguntei se ele tinha alguma ideia sobre o que poderia ter desencadeado sua insônia, ele balançou a cabeça. O sono sempre foi fácil para Jesse.

Então, uma noite logo após seu décimo nono aniversário, ele acordou de repente às 3h30. Ele estava congelando, tremendo, incapaz de se aquecer, não importa o que tentasse. Três horas e vários cobertores depois, Jesse ainda estava bem acordado. Não só estava com frio e cansado, como também foi tomado por um medo estranho que nunca experimentara antes, um medo de que algo terrível pudesse acontecer se ele se deixasse cair no sono. *Se eu for dormir, eu nunca vou acordar.* Toda vez que ele se sentia adormecido, o medo o sacudia de volta à vigília. O padrão se repetiu na noite seguinte e na noite seguinte. Logo a insônia se tornou uma provação noturna. Jesse sabia que seu medo era irracional, mas se sentia impotente para acabar com isso.

Eu escutei atentamente enquanto Jesse falava. O que se destacou para mim foi um detalhe incomum – ele estava extremamente frio, “congelando”, disse ele, pouco antes do primeiro episódio. Comecei a explorar isso com Jesse e perguntei se alguém de algum lado da família sofreu um trauma que envolvia estar *com frio, dormir* ou ter *dezenove anos*.

Jesse revelou que sua mãe havia lhe contado recentemente sobre a trágica morte do irmão mais velho de seu pai — um tio que ele nem sabia que tinha. Tio Colin tinha apenas dezenove anos quando congelou até a morte verificando linhas de energia em uma tempestade ao norte de Yellowknife, nos Territórios do Noroeste do Canadá. Rastros na neve revelaram que ele estava lutando para se manter. Eventualmente, ele foi encontrado de bruços em uma nevasca, tendo perdido a consciência por hipotermia. Sua morte foi uma perda tão trágica que a família nunca mais falou seu nome.

Agora, três décadas depois, Jesse estava revivendo inconscientemente aspectos da morte de Colin — especificamente, o terror de deixar ir para a inconsciência. Para Colin, deixar ir significava a morte. Para Jesse, adormecer deve ter sentido o mesmo.

Fazer a conexão foi um ponto de virada para Jesse. Uma vez que ele entendeu isso sua insônia teve origem em um evento ocorrido trinta anos antes, ele finalmente teve uma explicação para seu medo de adormecer. O processo de cura poderia agora começar. Com as ferramentas que Jesse aprendeu em nosso trabalho juntos, que serão detalhadas mais adiante neste livro, ele foi capaz de se desvencilhar do trauma sofrido por um tio que ele nunca conheceu, mas cujo terror ele inconscientemente assumiu como seu. Jesse não apenas se sentiu livre da pesada neblina da insônia, como também ganhou um senso mais profundo de conexão com sua família, presente e passado.

Na tentativa de explicar histórias como a de Jesse, os cientistas agora são capazes de identificar marcadores biológicos – evidência de que traumas podem e passam de uma geração para a seguinte. Rachel Yehuda, professora de psiquiatria e neurociência na Mount Sinai School of Medicine, em Nova York, é uma das maiores especialistas do mundo em transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), uma verdadeira pioneira neste campo. Em vários estudos, Yehuda examinou a neurobiologia do TEPT em sobreviventes do Holocausto e seus filhos. Sua pesquisa sobre o cortisol em particular (o hormônio do estresse que ajuda nosso corpo a voltar ao normal depois de sofrer um trauma) e seus efeitos na função cerebral revolucionaram a compreensão e o tratamento do TEPT em todo o mundo. (Pessoas com TEPT revivem sentimentos e sensações associadas a um trauma, apesar do trauma ter ocorrido no passado. Os sintomas incluem depressão, ansiedade, dormência, insônia, pesadelos, pensamentos assustadores e ser facilmente assustado ou “no limite”.)

Yehuda e sua equipe descobriram que filhos de sobreviventes do Holocausto que O TEPT nasceu com níveis de cortisol baixos semelhantes aos de seus pais, predispondo-os a reviver os sintomas de TEPT da geração anterior. Sua descoberta de baixos níveis de cortisol em pessoas que sofrem um evento traumático agudo tem sido controversa, indo contra a noção de longa data de que o estresse está associado a altos níveis de cortisol. Especificamente, em casos de TEPT crônico, a produção de cortisol pode ser suprimida, contribuindo para os baixos níveis medidos tanto em sobreviventes quanto em seus filhos.

Yehuda descobriu níveis baixos de cortisol semelhantes em veteranos de guerra, bem como em mães grávidas que desenvolveram TEPT após o World Trade Center

ataques e em seus filhos. Ela não apenas descobriu que os sobreviventes em seu estudo produziam menos cortisol, uma característica que podem passar para seus filhos; ela observa que vários distúrbios psiquiátricos relacionados ao estresse, incluindo TEPT, síndrome da dor crônica e síndrome da fadiga crônica, estão associados a baixos níveis sanguíneos de cortisol.

– Curiosamente, 50 a 70 por cento dos pacientes com TEPT também atendem aos critérios diagnósticos para depressão maior ou outro transtorno de humor ou ansiedade. 3

A pesquisa de Yehuda demonstra que você e eu somos três vezes mais prováveis experimentar sintomas de TEPT se um de nossos pais teve TEPT, e como resultado, é provável que soframos de depressão ou ansiedade. esse 4 Ela acredita que tipo de TEPT geracional é herdado, em vez de ocorrer por sermos expostos às histórias de nossos pais sobre suas experiências. 5 Yehuda foi um dos primeiros pesquisadores a mostrar como descendentes de sobreviventes de trauma carregam os sintomas físicos e emocionais de traumas que não vivenciaram diretamente.

Foi o caso de Gretchen. Depois de anos tomando antidepressivos, participando de conversas e sessões de terapia em grupo e tentando várias abordagens cognitivas para mitigar os efeitos do estresse, seus sintomas de depressão e ansiedade permaneceram inalterados.

Gretchen me disse que não queria mais viver. Por quanto tempo ela podia lembrar-se, ela lutou com emoções tão intensas que mal conseguia conter as ondas em seu corpo. Gretchen foi internada várias vezes em um hospital psiquiátrico, onde foi diagnosticada como bipolar com um grave transtorno de ansiedade. A medicação trouxe um leve alívio, mas nunca tocou os poderosos impulsos suicidas que viviam dentro dela. Quando adolescente, ela se automutilava queimando-se com a ponta acesa de um cigarro. Agora, aos trinta e nove anos, Gretchen estava farta. Sua depressão e ansiedade, ela disse, a impediram de se casar e ter filhos. Em um tom de voz surpreendentemente prático, ela me disse que planejava cometer suicídio antes de seu próximo aniversário.

Ouvindo Gretchen, tive a forte sensação de que deve haver trauma em sua história familiar. Nesses casos, acho essencial prestar muita atenção às palavras ditas para obter pistas sobre o evento traumático subjacente aos sintomas do cliente.

Quando perguntei a ela como planejava se matar, Gretchen disse que ia se “vaporizar”. Por mais incompreensível que possa parecer para a maioria de nós, seu plano era literalmente pular em um tonel de aço derretido na fábrica

onde seu irmão trabalhava. “Meu corpo vai incinerar em segundos,” ela disse, olhando diretamente nos meus olhos, “mesmo antes de chegar ao fundo.”

Fiquei impressionado com sua falta de emoção enquanto ela falava. Qualquer sentimento que estivesse por baixo parecia ter sido abobadado bem no fundo. Ao mesmo tempo, as palavras *vaporizam* e *incineram* sacudiram dentro de mim. Tendo trabalhado com muitos filhos e netos cujas famílias foram afetadas pelo Holocausto, aprendi a deixar suas palavras me guiarem. Eu queria que Gretchen me contasse mais.

Perguntei se alguém em sua família era judeu ou esteve envolvido no Holocausto. Gretchen começou a dizer não, mas então se conteve e se lembrou de uma história sobre sua avó. Ela nasceu em uma família judia na Polônia, mas se converteu ao catolicismo quando veio para os Estados Unidos em 1946 e se casou com o avô de Gretchen. Dois anos antes, toda a família de sua avó havia morrido nos fornos de Auschwitz. Eles foram literalmente gaseados – envoltos em vapores venenosos – e incinerados.

Ninguém na família imediata de Gretchen jamais falou com sua avó sobre a guerra, ou sobre o destino de seus irmãos ou pais. Em vez disso, como costuma acontecer com traumas tão extremos, eles evitaram o assunto inteiramente.

Gretchen conhecia os fatos básicos de sua história familiar, mas nunca os havia relacionado com sua própria ansiedade e depressão. Ficou claro para mim que as palavras que ela usou e os sentimentos que ela descreveu não se originaram dela, mas sim de sua avó e dos familiares que perderam suas vidas.

Enquanto eu explicava a conexão, Gretchen ouvia atentamente. Seus olhos se arregalaram e a cor subiu em suas bochechas. Eu poderia dizer que o que eu disse estava ressoando. Pela primeira vez, Gretchen tinha uma explicação para seu sofrimento que fazia sentido para ela.

Para ajudá-la a aprofundar sua nova compreensão, convidei-a a se imaginar no lugar da avó, representada por um par de pegadas de espuma de borracha que coloquei no tapete no centro do meu escritório. Pedi-lhe que se imaginasse sentindo o que sua avó poderia ter sentido depois de ter perdido todos os seus entes queridos. Dando um passo adiante, perguntei se ela poderia literalmente pisar nas pegadas *como sua avó* e sentir os sentimentos de sua avó em seu *próprio* corpo. Gretchen relatou sensações de perda e tristeza avassaladoras, solidão e isolamento. Ela também experimentou o profundo sentimento de culpa que muitos sobreviventes sentem, a sensação de permanecer vivo depois que seus entes queridos foram mortos.

Para processar o trauma, muitas vezes é útil que os clientes tenham uma experiência direta dos sentimentos e sensações que foram submersos no corpo. Quando Gretchen foi capaz de acessar essas sensações, ela percebeu que seu desejo de se aniquilar estava profundamente entrelaçado com seus familiares perdidos. Ela também percebeu que havia assumido algum elemento do desejo de sua avó de morrer. À medida que Gretchen absorvia essa compreensão, vendo a história da família sob uma nova luz, seu corpo começou a amolecer, como se algo dentro dela que há muito estava enrolado pudesse relaxar.

Assim como com Jesse, o reconhecimento de Gretchen de que seu trauma estava enterrado na história silenciosa de sua família foi apenas o primeiro passo em seu processo de cura. Uma compreensão intelectual por si só raramente é suficiente para que ocorra uma mudança duradoura. Muitas vezes, a consciência precisa ser acompanhada por uma experiência visceral profundamente sentida. Exploraremos ainda mais as maneiras pelas quais a cura se torna totalmente integrada para que as feridas das gerações anteriores possam finalmente ser liberadas.

Uma herança familiar inesperada

Um menino pode ter as pernas longas de seu avô e uma menina pode ter o nariz de sua mãe, mas Jesse herdou do tio o medo de nunca acordar, e Gretchen carregava a história do Holocausto da família em sua depressão. Dormindo dentro de cada um deles estavam fragmentos de traumas grandes demais para serem resolvidos em uma geração.

Quando os membros de nossa família sofreram traumas insuportáveis ou sofreram com imensa culpa ou tristeza, os sentimentos podem ser esmagadores e podem escalar além do que podem gerenciar ou resolver. É da natureza humana: quando a dor é muito grande, as pessoas tendem a evitá-la. No entanto, quando bloqueamos os sentimentos, inconscientemente atrapalhamos o processo de cura necessário que pode nos levar a uma liberação natural.

Às vezes, a dor submerge até encontrar um caminho para expressão ou resolução. Essa expressão é frequentemente encontrada nas gerações seguintes e pode ressurgir como sintomas difíceis de explicar. Para Jesse, o frio implacável e os calafrios não apareceram até ele atingir a idade que seu tio Colin tinha quando congelou até a morte. Para Gretchen, o desespero ansioso e os impulsos suicidas de sua avó estavam com ela desde que ela podia

lembrar. Esses sentimentos tornaram-se tão parte de sua vida que ninguém jamais pensou em considerar que os sentimentos não se originaram nela.

Atualmente, nossa sociedade não oferece muitas opções para ajudar pessoas como Jesse e Gretchen, que carregam resquícios de traumas familiares herdados. Normalmente, eles podem consultar um médico, psicólogo ou psiquiatra e receber medicamentos, terapia ou alguma combinação de ambos. Mas, embora esses caminhos possam trazer algum alívio, geralmente eles não fornecem uma solução completa.

Nem todos nós temos traumas tão dramáticos quanto os de Gretchen ou Jesse em nossa história familiar. No entanto, eventos como a morte de um bebê, uma criança doada, a perda da casa ou mesmo a retirada da atenção de uma mãe podem ter o efeito de derrubar as paredes de apoio e restringir o fluxo de amor em nossa família. . Com a origem desses traumas em vista, os padrões familiares de longa data podem finalmente ser deixados de lado. É importante notar que nem todos os efeitos do trauma são negativos. No próximo capítulo, aprenderemos sobre mudanças epigenéticas — as modificações químicas que ocorrem em nossas células como resultado de um evento traumático.

De acordo com Rachel Yehuda, o objetivo de uma mudança epigenética é expandir a gama de maneiras como respondemos a situações estressantes, o que ela diz ser uma coisa positiva. “Com quem você preferiria estar em uma zona de guerra?” ela pergunta. “Alguém que já passou por uma adversidade anterior [e] sabe se defender? Ou alguém que nunca teve que lutar por nada?” entendemos o que as mudanças ⁶ Uma vez biológicas do estresse e do trauma devem fazer, diz ela, “podemos desenvolver uma maneira melhor de explicar a nós mesmos quais são nossas verdadeiras capacidades e potenciais”. não pode

apenas criar um legado de angústia, mas também forjar um legado de força e resiliência que pode ser sentido por gerações vindouras.

Capítulo 2

Três Gerações de História Familiar Compartilhada: O Corpo Familiar

Sinto muito fortemente que estou sob a influência de coisas ou perguntas que foram deixadas incompletas e sem resposta por meus pais e avós e ancestrais mais distantes. Muitas vezes parece que havia um carma impessoal dentro de uma família, que é passado de pais para filhos. Sempre me pareceu que eu tinha que fazer isso. . . completar, ou talvez continuar, coisas que eras anteriores deixaram inacabadas.

—Carl Jung, *Memórias, Sonhos, Reflexões*

T história que você compartilha com sua família começa antes mesmo de você concebida. Em sua forma biológica mais primitiva, como um ovo não fertilizado, você já compartilha um ambiente celular com sua mãe e avó.

Quando sua avó estava grávida de cinco meses de sua mãe, a célula precursora do óvulo que você desenvolveu já estava presente nos ovários de sua mãe.

Isso significa que antes mesmo de sua mãe nascer, sua mãe, sua avó e os primeiros traços de você estavam todos no mesmo corpo – três gerações compartilhando o mesmo ambiente biológico. livros de embriologia nos dizem isso há mais de um século. Sua origem ¹Esta não é uma ideia nova: pode ser traçada da mesma forma em sua linha paterna. As células precursoras do esperma do qual você se desenvolveu estavam presentes em seu pai quando ele era um feto no ventre de sua mãe . começar a mapear como o biológico

resíduos de traumas que sua avó experimentou podem ser transmitidos, com consequências de longo alcance.

Há, no entanto, uma diferença biológica significativa na evolução de o óvulo e o esperma. O esperma de seu pai continuou a se multiplicar quando ele atingiu a puberdade, enquanto sua mãe nasceu com seu suprimento vitalício de óvulos. Uma vez que seus óvulos se formaram no útero de sua avó, essa linha celular parou. ³Estão divididos e fertilizados pelos pais, e um deles eventualmente desenvolvido em quem você é hoje. Em ambos os casos, tanto o óvulo precursor quanto os espermatozoides, a ciência nos diz agora, podem ser impressos por eventos com potencial para afetar as gerações subsequentes. Como o esperma de seu pai continua a se desenvolver ao longo da adolescência e da idade adulta, seu esperma continua suscetível a impressões traumáticas quase até o momento em que você é concebido . . .

Biologia Celular

Os cientistas originalmente acreditavam que os genes de nossos pais forjaram o projeto a partir do qual fomos criados e que, com a quantidade certa de orientação e nutrição, desenvolveríamos perfeitamente de acordo com o plano. Agora sabemos que nosso projeto genético é apenas o ponto de partida, pois as influências do ambiente, desde a concepção, começam a nos moldar emocionalmente, psicologicamente e biologicamente, e essa formação continua por toda a nossa vida.

O pioneiro biólogo celular Bruce Lipton demonstra que nosso DNA pode ser afetado por pensamentos, crenças e emoções negativas e positivas. Dr. Lipton passou décadas, como professor de medicina e cientista pesquisador, investigando os mecanismos pelos quais as células recebem e processam informações. Como estudioso e pesquisador de Stanford de 1987 a 1992, ele demonstrou que sinais do ambiente poderiam operar através da membrana celular, controlando o comportamento e a fisiologia da célula, que por sua vez poderia ativar ou silenciar um gene. Suas idéias e descobertas, que já foram consideradas controversas, desde então foram corroboradas por muitos

pesquisadores. Como resultado de seu trabalho com células animais e humanas, agora temos uma janela para entender como a memória celular é transferida no útero da mãe para o feto.

De acordo com Lipton, “as emoções da mãe, como medo, raiva, amor, esperança, entre outros, pode alterar bioquimicamente a expressão genética de sua prole.”⁵ Durante a gravidez, os nutrientes no sangue da mãe nutrem o feto através da parede da placenta. Com os nutrientes, ela também libera uma série de hormônios e sinais de informação gerados pelas emoções que experimenta. Esses sinais químicos ativam proteínas receptoras específicas nas células, desencadeando uma cascata de mudanças fisiológicas, metabólicas e comportamentais no corpo da mãe e no feto.

Emoções crônicas ou repetitivas como raiva e medo podem essencialmente preparando ou “pré-programando” como a criança irá se adaptar ao seu ambiente. placenta, eles fazem com que os vasos sanguíneos fetais fiquem mais permeáveis às substâncias químicas que entram no feto. Lipton explica: “Quando os hormônios do estresse cruzam o [humano] preparando o feto para uma resposta comportamental de luta/fuga . uma situação igualmente estressante.

—

Existem agora numerosos estudos que documentam como uma mãe grávida estresse, mesmo no primeiro trimestre, pode afetar seu filho. Um desses estudos, publicado em 2010 na *Biological Psychiatry*, examinou a relação entre o estresse pré-natal e seus efeitos no neurodesenvolvimento de bebês.

Os pesquisadores mediram o hormônio regulador do estresse cortisol no líquido amniótico de 125 mães grávidas para determinar os níveis de estresse. Os achados demonstraram que os bebês expostos ao aumento do cortisol no útero, tão cedo quanto dezessete semanas após a concepção, exibiram comprometimento do desenvolvimento cognitivo quando avaliados aos dezessete meses de idade.⁸

—

Em seu livro *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby*, o psiquiatra Thomas Verny nos diz: “Se uma mãe grávida experimenta estresse agudo ou crônico, seu corpo produzirá hormônios do estresse (incluindo adrenalina e noradrenalina) que viajam através de sua corrente sanguínea até o útero, induzindo o mesmo estado estressante no feto.”⁹ Verny continua dizendo: “Nossos estudos mostram que mães sob estresse extremo e constante são mais propensas a ter bebês prematuros. , abaixo da média em peso, hiperativo,

irritável e com cólicas. Em casos extremos, esses bebês podem nascer com os polegares chupados ou mesmo com úlceras.”¹⁰ Lipton enfatiza a importância do que ele chama de parentalidade consciente – parentalidade com a consciência de que, desde a pré-concepção até o desenvolvimento pós-natal, o desenvolvimento e a saúde pode ser profundamente influenciada pelos pensamentos, atitudes e comportamentos dos pais. não desejavam ter um filho, pais que estão continuamente preocupados com a própria sobrevivência e, conseqüentemente, com as chances de sobrevivência de seus filhos, mulheres que sofrem abuso físico e emocional durante a gravidez representam situações em que podem ser passadas pistas ambientais adversas que cercam o nascimento de seu filho para a prole.”¹²

Com o conhecimento de que as emoções podem ser comunicadas biologicamente e o fato de que três gerações compartilham o mesmo ambiente biológico do útero, imagine este cenário: Um mês antes de sua mãe nascer, sua avó recebe a notícia devastadora de que seu marido foi morto em um acidente. Com um novo bebê para se preparar e pouco espaço para lamentar a perda, sua avó provavelmente submergiria suas emoções no corpo que ela agora compartilha com sua filha e neto. Você e sua mãe saberiam algo sobre essa dor de um lugar bem no fundo de vocês, um lugar que vocês três compartilham.

É nesse ambiente compartilhado que o estresse pode causar mudanças em nosso ADN. Na próxima seção, veremos como nossos genes são afetados por traumas em nossa história familiar.

Epigenética

O trabalho de Bruce Lipton sobre a memória celular antecede e apoia o campo emergente da epigenética - o estudo de mudanças hereditárias na função dos genes que ocorrem sem uma mudança na sequência do DNA. acreditava¹³ Originalmente, era que nossa herança genética era transmitida apenas através do DNA cromossômico que recebemos de nossos pais. Agora, com uma maior compreensão do genoma humano, os cientistas descobriram que o DNA cromossômico – o DNA responsável pela transmissão de características físicas, como a cor do nosso cabelo, olhos e pele – surpreendentemente compõe menos de

2% do nosso DNA total. DNA não ¹⁴ Os outros 98% consistem no que é chamado de codificante (ncDNA) e é responsável por muitos dos traços emocionais, comportamentais e de personalidade que herdamos. ¹⁵ —

Os cientistas costumavam chamá-lo de “DNA lixo”, pensando que era praticamente inútil, mas eles começaram recentemente a reconhecer seu significado. Curiosamente, a porcentagem de DNA não codificante aumenta com a complexidade do organismo, com os humanos tendo a porcentagem mais alta. ¹⁶

Sabe-se que o DNA não codificante é afetado por estressores ambientais, como como toxinas e nutrição inadequada, bem como emoções estressantes. ^{17,18} O DNA afetado transmite informações que nos ajudam a nos preparar para a vida fora do útero, garantindo que tenhamos as características particulares às quais precisaremos nos adaptar

¹⁹ nosso ambiente. — De acordo com Rachel Yehuda, as mudanças epigenéticas nos preparam biologicamente para lidar com os traumas que nossos pais vivenciaram.²⁰ Em preparação para estressores semelhantes, nascemos com um conjunto específico de ferramentas para nos ajudar a sobreviver.

Por um lado, esta é uma boa notícia. Nascemos com um conjunto de habilidades intrínsecas — uma “resiliência ambiental”, como Yehuda a chama — que nos permite adaptar ²¹ a situações estressantes.

— Por outro lado, essas adaptações herdadas também podem ser prejudiciais. Por exemplo, o filho de um pai que, no início da vida, viveu em uma zona de guerra pode herdar o impulso de recuar em resposta a ruídos altos repentinos. Embora esse instinto seja protetor no caso de uma ameaça de bomba, uma resposta de sobressalto tão elevada pode manter uma pessoa em um estado altamente reativo, mesmo quando nenhum perigo está presente. Nesse caso, existiria uma incongruência entre a preparação epigenética da criança e o ambiente real. Essa incompatibilidade pode predispor alguém a transtornos de estresse e doenças mais tarde na vida. ^{22,23} Essas mudanças adaptativas são causadas por sinais químicos nas células, conhecidos como marcadores epigenéticos, que se ligam ao DNA e dizem à célula para ativar ou silenciar um gene específico. “Há algo no ambiente externo que afeta o ambiente interno e, antes que você perceba, um gene está funcionando de maneira diferente”, diz Yehuda.

²⁴ A sequência do O DNA em si não muda, mas por causa dessas marcas epigenéticas, sua expressão sim. A pesquisa mostrou que as tags epigenéticas podem explicar as diferenças em como regulamos o estresse mais tarde na vida. ²⁵ Os cientistas costumavam acreditar que os efeitos do estresse eram apagados nos espermatozoides e óvulos precursores (logo após a fertilização ocorrer) antes de qualquer

encontraram dezesseis genes que se expressaram de forma diferente naqueles que desenvolveram TEPT após o 11 de setembro em comparação com aqueles que não o fizeram.³⁸

Em um estudo de agosto de 2015 publicado na *Biological Psychiatry*, Yehuda e sua equipe no Hospital Mount Sinai, em Nova York, demonstrou que as alterações genéticas podem ser transmitidas de pais para filhos. Analisando uma região específica de um gene associado à regulação do estresse, Yehuda e sua equipe descobriram que judeus que sofreram traumas durante o Holocausto e seus filhos compartilhavam um padrão genético semelhante. Especificamente, eles encontraram marcas epigenéticas na mesma parte do gene em ambos os pais e filhos. Eles compararam os resultados com famílias judias que viviam fora da Europa durante a guerra e determinaram que as alterações genéticas nas crianças poderiam ser atribuídas apenas ao trauma que os pais experimentaram. —

as experiências dos pais podem influenciar a expressão gênica e os padrões de estresse de seus filhos. Em um artigo intitulado “Epigenetic Mechanisms of Depression”, publicado na *JAMA Psychiatry* em fevereiro de 2014, o Dr. Eric Nestler escreve: “De fato, eventos estressantes da vida demonstraram alterar a suscetibilidade ao estresse nas gerações subsequentes”. O 11 de setembro deu à luz crianças que não apenas tinham níveis de cortisol comprometidos, mas também eram mais facilmente perturbadas por ruídos altos e pessoas desconhecidas. Um estudo na Inglaterra descobriu que os problemas emocionais e comportamentais das crianças dobravam quando suas mães estavam ansiosas durante

gravidez. ⁴¹

“O trauma tem o poder de alcançar o passado e reivindicar novas vítimas” escreve o psiquiatra do vício Dr. David Sack em *Psychology Today*.

“Filhos de pais que lutam com transtorno de estresse pós-traumático às vezes podem desenvolver seu próprio TEPT, chamado TEPT secundário.” Ele relata que cerca de 30% das crianças com pais que serviram no Iraque ou no Afeganistão e desenvolveram PTSD lutam com sintomas semelhantes. “O trauma dos pais”, diz ele, “torna-se próprio da criança e os problemas comportamentais e emocionais [da criança] podem espelhar os dos pais.”⁴² Crianças com pais que foram traumatizados durante o genocídio cambojano, por exemplo, tendem a sofrer da depressão e ansiedade. Da mesma forma, os filhos de veteranos australianos da Guerra do Vietnã têm taxas mais altas de suicídio do que a população em geral. ⁴³

Jovens nativos americanos em reservas têm a maior taxa de suicídio em o Hemisfério Ocidental. Em algumas partes do país, a taxa é de dez a

dezenove vezes maior do que a de outros jovens americanos. ⁴⁴ Alberto Bender, um Historiador Cherokee e advogado especializado em direito indígena americano, sugere que o “trauma intergeracional sentido por todos os povos indígenas, mas particularmente pela juventude indígena, é o resultado da política histórica de genocídio exemplificada pelos intermináveis massacres, remoções forçadas e campanhas militares que continuou até o final do século 19, culminando no Massacre do Joelho Ferido”. Ele acredita que o luto geracional está alimentando esses suicídios. “Todas essas memórias”, diz ele, “ressoam na mente de nossos jovens de uma forma ou de outra”. Ele relata que os jovens estão se enforcando a uma taxa tão alta que “uma semana sem suicídio é agora considerada uma bênção em muitas reservas”.

LeManuel “Lee” Bitsoi, pesquisador navajo PhD em genética na Harvard University, corrobora a afirmação de Bender de que os jovens estão revivendo o passado em seus sintomas. Ele acredita que a pesquisa epigenética está finalmente começando a fornecer evidências substanciais de que o trauma intergeracional é um fenômeno real. ⁴⁶

Jovens nativos americanos, como os filhos de veteranos de guerra, como os filhos de sobreviventes do Holocausto, como os filhos de sobreviventes do genocídio cambojano e como os filhos dos sobreviventes do ataque ao World Trade Center, estão entre as mais novas vítimas do trauma transgeracional do mundo moderno. De forma alarmante, a lista continua se expandindo. A violência, a guerra e a opressão continuam a semear as sementes do reviver geracional, à medida que os sobreviventes transmitem sem saber o que experimentaram para sucessivas gerações.

Caso em questão: muitos jovens nascidos depois de 1994 em Ruanda, jovens demais para testemunhar os assassinatos sem sentido de aproximadamente 800.000 pessoas, experimentam os mesmos sintomas de estresse pós-traumático que aqueles que testemunharam e sobreviveram à brutalidade. Os jovens ruandeses relatam sentimentos de ansiedade intensa e visões obsessivas semelhantes aos horrores que ocorreram antes mesmo de nascerem.

“É um fenômeno que era esperado. . . tudo o que não é dito é transmitido”, diz o psiquiatra Naasson Munyandamutsa. Mesmo as crianças cujas famílias saíram ilesas da violência são igualmente afetadas pelo que o psiquiatra Rutakayile Bizozza chama de “contágio no subconsciente coletivo” . crianças em seus grupos de controle.

Ela também descobre que os filhos de sobreviventes têm três a quatro vezes mais chances de

lutam contra a depressão e a ansiedade, ou se envolvem mais no abuso de substâncias. 48 Yehuda e sua equipe também o fizeram quando um dos pais sofria de TEPT. Foram capazes de distinguir diferenças nos sintomas de uma criança com base em se 49 PTSD paterno, ela a mãe descoberto, aumenta a probabilidade de a criança se tornar dissociada de suas memórias”, enquanto o TEPT materno aumenta a probabilidade de uma criança ter dificuldade em “acalmar-se”.

Especificamente, Yehuda relata que filhos de pais que tiveram TEPT são “provavelmente mais propensos a depressão ou respostas crônicas ao estresse”. O 51 Yehuda parece ser verdade para crianças cujas mães tiveram PTSD. destaca que as mães que sobreviveram ao Holocausto temiam ser separadas de seus filhos, e que os filhos do Holocausto frequentemente se queixavam de que suas mães eram excessivamente apegadas a eles. 52 Yehuda acredita que as modificações epigenéticas induzidas pelo estresse que herdamos de nossos pais ocorrem antes da concepção e são transmitidas no esperma de nossos pais. Ela também acredita que essas mudanças podem ocorrer em nossas mães 53 Yehuda também observa isso antes da concepção ou quando ocorre um trauma é significativa pelo que ela transmite aos filhos. Filhos de sobreviventes do Holocausto, por exemplo, herdaram variações na enzima que converte cortisol ativo em cortisol inativo com base no fato de suas mães serem mais jovens ou adultas durante o Holocausto. 54 O TEPT vivenciado por um avô também pode afetar as gerações seguintes. Como vimos com Gretchen, o trauma relacionado à guerra pode continuar em uma espiral, afetando os netos daqueles que sofreram o trauma original.

Traumas, não apenas de guerra, mas de qualquer evento significativo o suficiente para romper o equilíbrio emocional em nossa família – um crime, um suicídio, uma morte prematura, uma perda repentina ou inesperada – podem nos levar a reviver os sintomas de traumas do passado. Sack escreve: “O trauma viaja por toda a sociedade, bem como geracionalmente.” 55

Herança Epigenética

Só recentemente os cientistas começaram a entender os processos biológicos que ocorrem quando o trauma é herdado. Para saber mais, os pesquisadores se voltaram para estudos com animais. Como humanos e camundongos compartilham um modelo genético surpreendentemente semelhante – 99% dos genes em humanos têm contrapartes em camundongos – esses estudos nos fornecem uma lente através da qual podemos ver os efeitos do estresse herdado em nossas próprias vidas. Esta pesquisa é valiosa por outro motivo: como uma geração em camundongos é de aproximadamente doze semanas, estudos multigeracionais podem produzir resultados em um tempo relativamente curto. Um estudo semelhante realizado com humanos poderia levar até sessenta anos.

Mudanças químicas no sangue, cérebro, óvulos e espermatozoides de camundongos estão agora sendo associadas a padrões comportamentais, como ansiedade e depressão, em gerações posteriores. Estudos realizados na prole, por exemplo, mostraram que o estresse da separação materna causou alterações na expressão gênica que podem ser rastreadas por três gerações.

Em um desses estudos, os pesquisadores impediram as fêmeas de nutrir seus filhotes por até três horas por dia durante as duas primeiras semanas de vida. Mais tarde na vida, seus descendentes exibiram comportamentos semelhantes ao que chamamos de depressão em humanos. Os sintomas pareciam piorar à medida que os ratos envelheciam. Surpreendentemente, alguns dos machos não expressaram os próprios comportamentos, mas pareceram transmitir epigeneticamente as mudanças comportamentais para suas proles femininas. Os pesquisadores também descobriram alterações de metilação e expressão gênica alteradas nos camundongos estressados. Entre os genes envolvidos estava o gene CRF2, que regula a ansiedade em camundongos e humanos. Os pesquisadores também descobriram que as células germinativas – o óvulo e os espermatozoides precursores – bem como os cérebros da prole foram afetados pelo estresse de serem separados de suas mães. ⁵⁶ Em outro experimento com ratos, os filhotes que receberam baixos níveis de cuidados maternos foram mais ansiosos e mais reativos ao estresse na idade adulta do que os ratos que receberam altos níveis de cuidados maternos. Esse padrão de estresse foi observado em várias gerações.

[57](#)

É do conhecimento geral que os bebês que foram separados de suas mães podem enfrentar desafios como resultado. Em estudos envolvendo camundongos machos, os filhotes que foram separados de suas mães exibiram aumentos ao longo da vida na suscetibilidade ao estresse e geraram descendentes que exibiram ^{58,59} Em um estudo semelhante ao longo de várias gerações, realizado no [Estudo Resposta em](#) Instituto da Universidade de Zurique em 2014, os pesquisadores submeteram camundongos machos a períodos repetidos e prolongados de

estresse intenso, separando-os de suas mães. Depois, os camundongos traumatizados exibiram vários sintomas semelhantes à depressão. Os pesquisadores então fizeram os camundongos se reproduzirem e descobriram que os filhotes da segunda e da terceira geração apresentavam os mesmos sintomas de trauma, apesar de nunca terem experimentado. ⁶⁰ Os pesquisadores também descobriram números anormalmente altos de microRNA

– material genético que regula a expressão gênica – presente no esperma, sangue e hipocampo dos camundongos traumatizados. (O hipocampo é uma região do cérebro envolvida nas respostas ao estresse.) Níveis anormais de microRNA também foram descobertos no sangue e no hipocampo de camundongos da segunda geração. Embora os camundongos da terceira geração expressassem os mesmos sintomas de trauma que seus pais e avós, números elevados de microRNA não foram detectados, levando os pesquisadores a especular que os efeitos comportamentais de um evento traumático podem se expressar por três gerações, mas talvez não além disso. ⁶¹

“Com o desequilíbrio dos microRNAs no esperma, descobrimos um fator chave pelo qual o trauma pode ser transmitido”, explica Isabelle Mansuy, ⁶² anos. Ela e sua equipe estão atualmente estudando o papel de coautora do estudo. microRNAs na herança de trauma em humanos.

O que torna a pesquisa com camundongos tão intrigante é que a ciência agora pode comprovar como os desafios experimentados em uma geração podem se tornar o legado transmitido para a próxima. Olhando para as possíveis implicações de tudo isso, temos que nos perguntar: o que realmente está sendo transmitido aos nossos filhos?

Em um estudo envolvendo a prole de camundongos machos estressados realizado na Emory University School of Medicine em 2013, os pesquisadores descobriram que memórias traumáticas podem ser transmitidas para gerações subsequentes por meio de mudanças epigenéticas que ocorrem no DNA. Os ratos de uma geração foram treinados para temer um perfume parecido com a flor de cerejeira chamado acetofenona. Cada vez que eram expostos ao cheiro, recebiam simultaneamente um choque elétrico.

Depois de um tempo, os camundongos chocados tinham uma quantidade maior de receptores olfativos associados a esse cheiro específico, permitindo que eles o detectassem em concentrações mais baixas. Eles também tinham áreas cerebrais aumentadas dedicadas a esses receptores. Os pesquisadores também foram capazes de identificar alterações no esperma dos camundongos.

O aspecto mais intrigante do estudo é o que ocorreu nos próximos dois gerações. Tanto os filhotes quanto os vovôs, quando expostos ao odor da flor, ficaram nervosos e o evitaram, apesar de nunca tê-lo experimentado

antes da. Eles também exibiram as mesmas alterações cerebrais. Os camundongos pareciam herdar não apenas a sensibilidade ao cheiro, mas também a resposta ao medo [63](#) associada a ele.

Brian Dias, um dos pesquisadores do estudo, sugere que “há algo no esperma que está informando ou permitindo que essa informação seja herdada”.

o esperma do pai camundongo e o esperma da prole. O mecanismo [65](#) Apesar de exato de como a experiência traumática de um dos pais é armazenada no DNA ainda está sob investigação, diz Dias, “compete aos ancestrais informar a seus filhos que um determinado ambiente era um ambiente negativo para eles”. Os pesquisadores chamam de “herança epigenética transgeracional”, a noção de que os comportamentos podem passar

de uma geração para outra. Quando trabalho com famílias em minha prática, muitas vezes vejo padrões recorrentes de doença, depressão, ansiedade, lutas de relacionamento e dificuldades financeiras, e sempre me sinto compelido a olhar mais fundo. Que evento inexplorado em uma geração anterior impulsiona o comportamento do homem que perde todo o seu dinheiro no autódromo ou da mulher que escolhe ter intimidade apenas com homens casados? Como suas heranças genéticas foram influenciadas?

Dias e seu grupo esperam realizar mais trabalhos para determinar se efeitos semelhantes podem ser observados nos genes de humanos. Até que os dados sejam examinados em estudos humanos que abrangem várias gerações, a pesquisa atual com animais certamente nos pede para fazer uma pausa e considerar como nascemos compartilhando o estresse de nossos pais e avós.

Em um estudo de 2013 envolvendo ratas, publicado na *Biological Psychiatry*, os pesquisadores da Universidade de Haifa Hiba Zaidan, Micah Leshem e Inna Gaisler-Salomon descobriram que mesmo o estresse relativamente leve antes da concepção e da gravidez era significativo o suficiente para afetar a prole. Vários dos ratos foram expostos a estresse menor, como mudanças de temperatura, tão cedo quanto quarenta e cinco dias após o nascimento, o que equivale à adolescência em humanos. Notavelmente, os efeitos foram mensuráveis na próxima geração.

[67](#)

Concentrando-se no gene CRF1, que codifica uma molécula envolvida na resposta do organismo ao estresse, os pesquisadores detectaram quantidades aumentadas do produto molecular desse gene no cérebro das ratas estressadas. Elas

também descobriram concentrações significativamente aumentadas desse mesmo produto molecular nos ovos das fêmeas estressadas e também no cérebro de seus filhotes, demonstrando que informações sobre a experiência do estresse estavam sendo transferidas nos ovos. Os pesquisadores insistem que o comportamento alterado nos ratos recém-nascidos não está relacionado ao tipo de parentalidade que os filhotes receberam de suas mães. ⁶⁸ Este estudo em particular sugere que, mesmo que os humanos recebam apoio dos pais quando bebês, ainda somos os destinatários do estresse que nossos pais experimentaram antes de sermos concebidos. No próximo capítulo, exploraremos como irmãos nascidos dos mesmos pais podem herdar traumas diferentes e levar vidas contrastantes apesar de compartilharem uma educação semelhante.

Em um estudo de 2014 com ratos da Universidade de Lethbridge, no Canadá, os pesquisadores examinaram os efeitos do estresse em mães grávidas e sua influência nos partos prematuros. Os resultados revelaram que mães estressadas deram à luz bebês prematuros e filhas que também tiveram gestações encurtadas. As netas tiveram gestações ainda mais curtas do que suas mães. O que mais surpreendeu os pesquisadores ocorreu na terceira geração. Netas de avós estressadas tiveram gestações mais curtas, mesmo quando suas mães não estavam estressadas.⁶⁹ Gerlinde Metz, autora sênior do artigo, diz: “Uma descoberta surpreendente foi que o estresse leve a moderado durante a gravidez teve um efeito composto ao longo das gerações. Assim, os efeitos do estresse aumentaram a cada geração.”⁷⁰ Metz acredita que as mudanças epigenéticas se devem a moléculas de microRNA não codificantes.—

⁷¹ Essas descobertas podem ter implicações para humanos que correm risco de complicações na gravidez ou no parto devido ao estresse.

Dado que uma geração em humanos é de aproximadamente vinte anos, os resultados de estudos em humanos abrangendo várias gerações ainda estão pendentes. No entanto, com a pesquisa demonstrando que o estresse pode ser transmitido através de pelo menos três gerações de camundongos, os pesquisadores supõem que as crianças nascidas de pais humanos que experimentaram um evento traumático ou estressante também provavelmente passariam o padrão não apenas para seus filhos, mas para seus netos também. Estranhamente, a Bíblia, em Números 14:18, parece corroborar as afirmações da ciência moderna – ou vice-versa – de que os pecados, iniquidades ou consequências (dependendo de qual tradução você lê) dos pais podem afetar os filhos até a terceira e quarta gerações. Especificamente, a Nova Tradução Viva declara: “O SENHOR é tardio em irar-se e cheio de amor infalível, perdoadando todo tipo de pecado e

rebelião. Mas ele não desculpa os culpados. Ele coloca os pecados dos pais sobre seus filhos; toda a família é afetada – até mesmo crianças na terceira e quarta gerações.”

À medida que novas descobertas em epigenética são reveladas, novas informações sobre como mitigar os efeitos transgeracionais do trauma pode se tornar uma prática padrão. Os pesquisadores estão descobrindo agora que nossos pensamentos, imagens internas e práticas diárias, como visualização e meditação, podem mudar a maneira como nossos genes se expressam, uma ideia que examinaremos com mais detalhes no próximo capítulo.

Capítulo 3

A mente da família

Os pais comem uvas azedas e os dentes dos filhos ficam embotados.

—Ezequiel 18:2 (Nova Versão Internacional)

T Em poucas palavras, recebemos aspectos da maternidade de nossa avó por meio de nossa própria mãe. Os traumas sofridos por nossa avó, suas dores e tristezas, suas dificuldades na infância ou com nosso avô, as perdas daqueles que ela amava e que morreram cedo — tudo isso se infiltra, até certo ponto, na maternidade que ela deu à nossa mãe. Se olharmos para outra geração, o mesmo provavelmente seria verdade sobre a maternidade que nossa avó recebeu.

As particularidades dos eventos que moldaram suas vidas podem ser obscurecidas nossa visão, mas, no entanto, o impacto desses detalhes pode ser profundamente sentido. Não é apenas o que herdamos de nossos pais, mas também como eles foram criados que influencia a forma como nos relacionamos com um parceiro, como nos relacionamos conosco e como nutrimos nossos filhos. Para o bem ou para o mal, os pais tendem a repassar a paternidade que eles mesmos receberam.

Esses padrões parecem estar conectados ao cérebro e começam a ser formados antes mesmo de nascermos. Como nossa mãe se liga a nós no útero é fundamental para o desenvolvimento de nossos circuitos neurais. Thomas Verny diz: “Desde o momento da concepção, a experiência no útero molda o cérebro e estabelece as bases para a personalidade, o temperamento emocional e o poder do pensamento superior.”¹ Como um projeto, esses padrões são mais transmitidos do que aprendidos.

Os primeiros nove meses fora do útero funcionam como uma continuação da desenvolvimento neural que ocorre dentro do útero. Quais circuitos neurais

permanecem, quais são descartados e como os circuitos restantes serão organizados dependem de como o bebê vivencia e interage com a mãe ou cuidador. É por meio dessas interações iniciais que a criança continua a estabelecer um plano para gerenciar emoções, pensamentos e comportamentos.

Quando uma mãe carrega um trauma hereditário, ou sofreu uma ruptura na vínculo com sua mãe, isso pode afetar o vínculo carinhoso que está se formando com seu bebê, e esse vínculo é mais provável de ser interrompido. O impacto de uma ruptura precoce no vínculo mãe-filho - uma internação prolongada no hospital, férias inoportunas, separação de longo prazo - pode ser devastador para o bebê. A familiaridade profunda e incorporada do olfato, tato, tato, som e paladar da mãe — tudo o que a criança passou a conhecer e de que depende — desaparece de repente.

“Mãe e filhos vivem em um estado biológico que tem muito em comum com o vício”, diz a escritora de ciência do comportamento Winifred Gallagher. “Quando eles se separam, o bebê não sente apenas falta da mãe. Ele experimenta uma retração física e psicológica não muito diferente da situação de um viciado. Essa neurociência ajuda a explicar por que todos os mamíferos recém-nascidos, incluindo os humanos, protestam com tanto vigor quando são separados de suas mães. Do ponto de vista de um bebê, a separação da mãe pode ser sentida como “ameaçando a vida”, diz a Dra. Raylene Phillips, neonatologista do Hospital Infantil da Universidade Loma Linda. “Se a separação continuar por um período prolongado”, diz ela, “o . . . resposta é desespero. . . .”

O bebê desiste.”³ O Dr. Phillips compartilha esse entendimento com o Dr. Nils Bergman e outros especialistas na neurociência do vínculo mãe-bebê.

No início da minha vida, eu conhecia aquele sentimento de desistir. Veio da minha família. O que minha mãe não recebeu de sua mãe afetou o que ela foi capaz de dar a mim e aos meus irmãos. Embora eu sempre pudesse sentir seu amor brilhar, grande parte de sua maternidade estava impregnada de traumas em nossa história familiar – especificamente o fato de que sua mãe, Ida, perdeu ambos os pais quando ela tinha dois anos.

A tradição da família é assim: Quando minha bisavó Sora morreu de pneumonia em 1904, seus pais culparam seu marido, Andrew, a quem eles descreveram como um nerd e um jogador. De acordo com a história, Sora contraiu pneumonia por se debruçar na janela no meio do inverno, implorando para que o marido voltasse para casa. Minha avó Ida foi informada de que ela

meu pai havia “jogado fora o dinheiro do aluguel”, uma frase que ecoou em nossa família por gerações. Após a morte de Sora, meu bisavô Andrew foi banido da família e nunca mais se ouviu falar dele. Mesmo quando criança, senti a amargura de minha avó quando ela contou a história — o que ela fez repetidamente — e fiquei triste por ela nunca ter conhecido seu pai.

Órfã aos dois anos, minha avó foi criada por seus avós idosos, que ganhava a vida vendendo trapos em um carrinho de mão no distrito de Hill, em Pittsburgh. Minha avó adorava seus avós e muitas vezes se animava quando compartilhava lembranças sobre o quanto eles a amavam. Mas isso era apenas parte da história – a parte que ela conseguia se lembrar conscientemente. Uma história mais profunda estava abaixo de seu alcance.

Antes de Ida ser uma criança, talvez ainda no útero, ela teria absorvido as sensações de angústia de sua mãe causadas pelas constantes discussões, lágrimas e decepções. Tudo isso teria um efeito profundo no desenvolvimento neural crucial que ocorre no cérebro de Ida. Então, perder a mãe aos dois anos a deixaria emocionalmente destruída.

Não é só que minha mãe foi criada por um órfão que não podia dar ela o carinho que ela nunca recebeu de sua própria mãe; minha mãe também herdou o trauma visceral da separação de Ida de sua mãe em tenra idade. Embora Ida estivesse presente fisicamente na vida de minha mãe, ela era incapaz de expressar a profundidade da emoção que apoiaria o desenvolvimento de minha mãe. Essa conexão emocional perdida também se tornou parte da herança de minha mãe.

A história do pai da minha mãe era igualmente carregada. Sua mãe, Rachel, morreu no parto quando meu avô Harry tinha apenas cinco anos. O pai de Harry, Samuel, acreditando ser o responsável pela morte dela ao engravidá-la, carregava um pesado fardo de culpa. Samuel logo se casou novamente com uma mulher que, segundo a história, se importava mais com seu filho biológico do que com Harry, a quem ela tratava com uma indiferença que beirava a crueldade. Meu avô raramente falava sobre sua infância. O que eu sei sobre isso veio da minha mãe, que contou histórias sobre como Harry quase morreu de fome quando era jovem. Ele pegava restos de latas de lixo e comia folhas de dente-de-leão apenas para sobreviver. Quando menino, imaginava meu avô também menino, sentado sozinho no meio-fio, mordendo um pedaço de pão amanhecido ou arrancando carne estragada de um osso de galinha.

Tendo ambos perdido suas mães quando crianças, meus avós, sem saber, transmitiram o legado do trauma. Na nossa família, a mãe-

vínculo da criança havia sido cortado por pelo menos três gerações. Se essas interrupções não tivessem ocorrido antes do nascimento de minha mãe, meus irmãos e eu poderíamos ter recebido um tipo diferente de maternidade. Mas, do jeito que estava, a necessidade de minha mãe pelo amor que seus pais não podiam fornecer muitas vezes a deixava ansiosa e sobrecarregada.

Para encerrar o ciclo de traumas herdados em minha família e, em última análise, para minha própria cura, percebi que precisava curar meu relacionamento com minha mãe. Eu sabia que não poderia mudar o que havia acontecido no passado, mas certamente poderia mudar o relacionamento que tínhamos agora.

Minha mãe havia herdado os padrões de estresse de sua mãe, e eu também. Ela frequentemente apertava o peito e se queixava de sentimentos de agitação em seu corpo. Percebo agora que ela estava revivendo inconscientemente o medo e a solidão que se espalharam por nossa família, o terror de ser separada de quem ela mais precisava - sua mãe. Lembro-me de quando criança, talvez com cinco ou seis anos, sentir-me tão apavorada quando minha mãe saía de casa que entrava em seu quarto, abria sua gaveta de lenços e camisolas e enterrava meu rosto nelas para poder respirar nela odor. Lembro-me vividamente da sensação de que nunca mais a veria, que seu cheiro seria tudo o que me restaria. Quando adulta, compartilhei essas memórias com minha mãe, apenas para descobrir que ela havia feito a mesma coisa - ela havia enterrado o rosto nas roupas da mãe quando ela saía de casa.

Como minha história ilustra, as interrupções precoces no vínculo mãe-filho podem se originar muito antes de sermos concebidos. Os efeitos podem permanecer em nosso inconsciente e viver em nosso corpo como memórias somáticas que podem ser desencadeadas por eventos que lembram a rejeição ou o abandono.

Quando isso acontece, podemos nos sentir totalmente fora de sincronia com nós mesmos. Nossos pensamentos podem se tornar avassaladores e podemos nos sentir sobrecarregados - até assustados - pelas sensações que inundam nosso corpo. Como o trauma existiu tão cedo, muitas vezes permanece oculto além de nossa consciência. Sabemos que há um problema, mas não conseguimos identificar a parte "o que aconteceu".

Em vez disso, supomos que somos o problema, que algo dentro de nós está "desligado".

Em nosso medo e ansiedade, muitas vezes tentamos controlar nosso ambiente para nos sentirmos seguros. Isso porque tínhamos tão pouco controle quando éramos pequenos e provavelmente não havia um lugar seguro para as emoções intensas que experimentamos. Sem mudarmos conscientemente o padrão, as lesões de ligação podem ecoar por gerações.

A Consciência Familiar

A noção de que herdamos e “revivemos” aspectos do trauma familiar tem sido tema de muitos livros do renomado psicoterapeuta alemão Bert Hellinger. Tendo estudado famílias por mais de cinquenta anos, primeiro como padre católico e depois como terapeuta familiar e filósofo, Hellinger ensina que compartilhamos uma consciência familiar com nossos familiares biológicos que vieram antes de nós. Ele observou que eventos traumáticos, como a morte prematura de um pai, irmão ou filho ou abandono, crime ou suicídio, podem exercer uma influência poderosa sobre nós, deixando uma marca em todo o nosso sistema familiar por gerações. Essas impressões tornam-se então o modelo familiar, pois os membros da família repetem inconscientemente os sofrimentos do passado.

A repetição de um trauma nem sempre é uma réplica exata do evento original. Em uma família em que alguém cometeu um crime, por exemplo, alguém nascido em uma geração posterior pode expiar esse crime sem perceber que está fazendo isso. Certa vez, um homem chamado John veio me ver pouco depois de ser libertado da prisão. Ele cumpriu três anos por peculato – um crime que ele alegou não ter cometido. No julgamento, John se declarou inocente, mas por causa do peso das provas contra ele – uma acusação falsa feita por seu ex-sócio de negócios – ele foi aconselhado por seu advogado a aceitar uma barganha. No momento em que entrou em meu escritório, John parecia agitado. Sua mandíbula estava apertada, e ele jogou o casaco contra o encosto da cadeira. Ele revelou que havia sido enquadrado e agora estava obcecado com pensamentos de vingança. Ao discutirmos sua situação familiar, veio à tona que uma geração atrás, na década de 1960, seu pai havia sido acusado de assassinar seu parceiro de negócios, mas foi absolvido no julgamento por um detalhe técnico. Todos na família sabiam que o pai era culpado, mas nunca falavam sobre isso. Dada minha experiência com traumas familiares herdados, não foi surpresa saber que John tinha a mesma idade que seu pai quando foi a julgamento. A justiça foi finalmente feita, mas a pessoa errada pagou o preço.

Hellinger acredita que o mecanismo por trás dessas repetições é a lealdade inconsciente e vê a lealdade inconsciente como a causa de muito sofrimento nas famílias. Incapaz de identificar a origem de seus sintomas como pertencentes a uma geração anterior, as pessoas geralmente assumem que a origem de seu problema é sua própria experiência de vida e ficam impotentes para encontrar uma solução. Hellinger ensina que todos têm o mesmo direito de pertencer a um

sistema familiar, e que ninguém pode ser excluído por qualquer motivo. Isso inclui o avô alcoólatra que deixou nossa avó empobrecida, o irmão natimorto cuja morte partiu o coração de nossa mãe e até mesmo o filho vizinho que nosso pai matou acidentalmente ao sair da garagem. O tio criminoso, a meia-irmã mais velha de nossa mãe, o bebê que abortamos — todos eles pertencem à nossa família. A lista continua.

Mesmo pessoas que normalmente não incluiríamos em nosso sistema familiar devem ser incluídas. Se alguém prejudicou ou assassinou ou se aproveitou de um membro de nossa família, essa pessoa deve ser incluída. Da mesma forma, alguém em nossa família prejudicou ou assassinou ou se aproveitou de alguém, essa vítima também precisaria ser incluída em nosso sistema familiar.

Parceiros anteriores de nossos pais e avós também pertencem. Ao morrerem ou partirem ou terem sido deixados, é criada uma abertura que permite que nossa mãe, pai, avó ou avô entrem no sistema e, finalmente, nos permita nascer.

Hellinger observou que quando alguém é rejeitado ou deixado de fora do sistema familiar, essa pessoa pode ser representada por um membro posterior do sistema. A pessoa posterior pode compartilhar ou repetir o destino da pessoa anterior comportando-se de maneira semelhante ou repetindo algum aspecto do sofrimento da pessoa excluída. Se, por exemplo, seu avô é rejeitado na família por causa da bebida, do jogo e da paquera, é possível que um ou mais desses comportamentos sejam adotados por um de seus descendentes. Desta forma, o sofrimento familiar continua nas gerações seguintes.

Na família de John, o homem que seu pai assassinou agora fazia parte do sistema familiar de John. Quando John foi incriminado por seu parceiro de negócios, cumpriu pena na prisão e carregava pensamentos assassinos de vingança, ele estava revivendo inconscientemente aspectos da experiência de seu pai que ocorrera quarenta anos antes. Quando John fez a ligação entre a experiência de seu pai e a sua, ele finalmente conseguiu liberar os pensamentos obsessivos e seguir em frente. Dois destinos estavam intrinsecamente ligados como se ambos os homens compartilhassem um único destino. Enquanto essa conexão permaneceu obscura, a liberdade emocional de John permaneceu limitada.

Hellinger enfatiza que cada um de nós deve carregar seu próprio destino, independentemente de sua gravidade. Ninguém pode tentar assumir o destino de um pai, avô, irmão, tio ou tia sem algum tipo de sofrimento. Hellinger usa a palavra “emaranhamento” para descrever esse tipo de sofrimento. Quando emaranhado,

você carrega inconscientemente os sentimentos, sintomas, comportamentos ou dificuldades de um membro anterior de seu sistema familiar como se fossem seus.

Mesmo as crianças nascidas dos mesmos pais, na mesma casa de família, que compartilham uma educação semelhante, provavelmente herdarão diferentes traumas e experimentarão destinos diferentes. Por exemplo, é provável que o filho primogênito carregue o que permanece não resolvido com o pai, e a filha primogênita provavelmente carregue o que permanece não resolvido com a mãe, embora isso nem sempre seja o caso. O inverso também pode ser verdadeiro. Filhos posteriores da família provavelmente carregam diferentes aspectos dos traumas de seus pais, ou elementos dos traumas dos avós.

Por exemplo, a primeira filha pode se casar com um homem emocionalmente indisponível e controlador - semelhante à forma como ela percebe seu pai - e, ao fazer isso, compartilhar essa dinâmica com sua mãe. Ao se casar com um homem fechado e controlador, ela repete as experiências de sua mãe e se junta a ela em seu descontentamento. A segunda filha pode carregar a raiva não expressa de sua mãe. Dessa forma, ela é afetada pelo mesmo trauma, mas carrega um aspecto diferente. Ela pode rejeitar o pai, enquanto a primeira filha não.

Filhos posteriores de uma família muitas vezes podem carregar os traumas não resolvidos dos avós. Na mesma família, a terceira ou a quarta filha pode nunca se casar, temendo ser controlada por um homem que ela não ama.

Certa vez, trabalhei com uma família libanesa que compartilhava uma dinâmica semelhante. Quando olhamos para outra geração, descobrimos que ambas as avós libanesas foram doadas por seus pais para se tornarem noivas-crianças – uma avó aos nove anos e a outra aos doze anos.

Relacionadas com a experiência de suas avós de serem forçadas a se casar ainda crianças, duas das irmãs libanesas repetiram aspectos desse destino em seus relacionamentos. Como suas avós, uma casou-se com um homem muito mais velho.

A outra nunca se casou, reclamando que os homens eram nojentos e controladores - semelhante a como sua infeliz avó paterna deve ter se sentido presa em um casamento sem amor.

Com a ruptura do vínculo mãe-filho entre irmãos, cada criança pode expressar sua desconexão com a mãe de forma diferente. Uma criança pode se tornar uma pessoa que agrada às pessoas, temendo que, se não for boa ou fizer ondas, perderá a conexão com as pessoas. Outra criança, acreditando que a conexão nunca é dela, pode se tornar argumentativa e criar conflito para afastar as pessoas próximas a ela. Outra criança pode se isolar e ter pouco contato com as pessoas.

Percebi que se vários irmãos quebram o vínculo mãe-filho, eles muitas vezes expressam raiva ou ciúme, ou se sentem desconectados um do outro. Por exemplo, uma criança mais velha pode se ressentir da criança nascida mais tarde, percebendo que a criança mais nova recebeu o amor que ela não recebeu. Como o hipocampo – a parte do cérebro envolvida na criação de memórias – não está totalmente operacional até os dois anos de idade, a criança mais velha pode não se lembrar conscientemente de ter sido segurada, alimentada ou acariciada pela mãe, mas se lembra da criança mais nova recebendo o amor de sua mãe. Em resposta, a criança mais velha, sentindo-se menosprezada, pode inconscientemente culpar a criança mais nova por conseguir o que ela não conseguiu.

E então, é claro, há algumas crianças que não parecem carregar nenhum trauma familiar. Para essas crianças, é bem possível que um vínculo bem-sucedido tenha sido estabelecido com a mãe e/ou o pai, e essa conexão tenha ajudado a imunizar a criança de carregar emaranhados do passado. Talvez tenha se aberto uma janela de tempo em que a mãe pudesse dar mais a um filho em particular e não aos outros. Talvez o relacionamento dos pais tenha melhorado. Talvez a mãe tenha experimentado uma conexão especial com um filho, mas não conseguiu se conectar profundamente com os outros. As crianças mais novas muitas vezes, embora nem sempre, parecem se sair um pouco melhor do que os primeiros filhos, ou filhos únicos, que parecem carregar uma porção maior de negócios inacabados da história da família.

Quando se trata de irmãos e traumas familiares herdados, não há e regras rápidas que governam como cada criança é afetada. Muitas variáveis, além da ordem de nascimento e sexo, podem influenciar as escolhas que os irmãos fazem e a vida que levam. Mesmo que de fora possa parecer que um irmão está ileso pelo trauma, enquanto outro está sobrecarregado, minha experiência clínica me dá uma perspectiva diferente: a maioria de nós carrega pelo menos algum resíduo de nossa história familiar. No entanto, muitos intangíveis também entram na equação e podem influenciar o quão profundamente os traumas familiares permanecem. Esses intangíveis incluem a autoconsciência, a capacidade de se acalmar e ter uma poderosa experiência de cura interna.

Imagens de cura e nosso cérebro

A ideia de que revivemos traumas familiares pode muito bem estar no cerne do que o psiquiatra Norman Doidge alude em seu livro inovador *The Brain That Changes Itself*, quando escreve: “A psicoterapia é muitas vezes transformar nossos fantasmas em ancestrais”. Ao identificar a fonte de nossos traumas geracionais, o Dr. Doidge sugere que nossos fantasmas podem “passar de nos assombrando para se tornarem simplesmente parte de nossa-história”. forte o suficiente para ofuscar as velhas emoções e sensações traumáticas que vivem dentro de nós. Nossas mentes têm uma vasta capacidade de cura através de imagens. Quer estejamos imaginando uma cena de perdão, conforto ou desapego, ou simplesmente visualizando um ente querido, as imagens podem se estabelecer profundamente em nossos corpos e afundar em nossas mentes. Em meu trabalho, descobri que ajudar as pessoas a desenterrar a imagem que mais ressoa com elas é a pedra angular da cura.

A noção do poder curativo das imagens era válida muito antes que as varreduras cerebrais pudessem provar isso. Em 1913, Carl Jung cunhou o termo *imaginação ativa*, uma técnica que usa imagens (muitas vezes de um sonho) para entrar em diálogo com a mente inconsciente, trazendo à luz o que estava envolto em trevas. Recentemente, a ideia de visualização para cura ganhou força generalizada, com programas de imagens guiadas prontamente disponíveis para diminuir o estresse, reduzir a ansiedade, aumentar o desempenho atlético e ajudar com medos e fobias específicos.

A ciência apoia essa ideia. Doidge revolucionou nossa compreensão de como os cérebros humanos operam ao identificar uma mudança de paradigma de ver o cérebro como fixo e imutável para vê-lo como flexível e capaz de mudar. Seu trabalho demonstra como novas experiências podem criar novos caminhos neurais. Esses novos caminhos neurais tornam-se fortalecidos pela repetição e aprofundados pela atenção focada. Essencialmente, quanto mais praticamos algo, mais treinamos nosso cérebro para mudar.

Esse princípio fundamental é refletido em uma frase cunhada em 1949 pelo neuropsicólogo canadense Donald Hebb: “Neurônios que disparam juntos, conectam juntos”. Em essência, quando as células cerebrais são ativadas juntas, a conexão entre elas se fortalece. Simplificando, cada vez que repetimos uma experiência específica, ela se torna mais arraigada em nós. Com repetição suficiente, pode se tornar automático.

De acordo com Doidge, o neurocientista Michael Merzenich, líder no campo da neuroplasticidade, diz que “praticar uma nova habilidade, sob o

condições, podem mudar centenas de milhões e possivelmente bilhões de conexões entre as células nervosas em nossos mapas cerebrais.”⁵ Uma vez que um novo mapa cerebral é estabelecido, novos pensamentos, sentimentos e comportamentos podem emergir organicamente, expandindo nosso repertório quando surgem velhos medos .

Quando fazemos a ligação com o que está por trás de nossos medos e sintomas, já estamos abrindo novas possibilidades de resolução. Às vezes, a nova compreensão por si só é suficiente para mudar as velhas imagens dolorosas que mantemos e iniciar uma liberação visceral que pode ser sentida no centro do nosso corpo. Em outros casos, fazer a ligação apenas aumenta a compreensão, mas é necessário mais para integrar totalmente o que aprendemos. Precisaremos de frases, rituais, práticas ou exercícios para nos ajudar a forjar uma nova imagem interior. A nova imagem pode nos encher de um reservatório de calma, tornando-se um ponto de referência interno de paz ao qual podemos retornar várias vezes. Com novos pensamentos, novos sentimentos, novas sensações e um novo mapa cerebral arraigado, começamos a estabelecer uma experiência interior de bem-estar que começa a competir com nossas antigas reações traumáticas e seu poder de nos desviar do caminho.

Quanto mais percorremos os caminhos neurais e viscerais de nosso novo mapa cerebral, mais nos identificamos com os bons sentimentos que acompanham esse mapa. Com o tempo, os bons sentimentos começam a se tornar familiares e começamos a confiar em nossa capacidade de retornar à terra firme, mesmo quando nossa base foi temporariamente abalada.

Doidge nos diz que podemos mudar nossos cérebros simplesmente imaginando. Apenas por fechando os olhos e visualizando uma atividade, nosso córtex visual primário se ilumina, exatamente como se estivéssemos realmente realizando a ação. As varreduras do cérebro demonstram que muitos dos mesmos neurônios e regiões do cérebro são ativados, quer estejamos imaginando um evento ou realmente o vivendo. descreve a visualização Doidge um processo que usa tanto a imaginação quanto a memória.

Ele diz que “visualizar, lembrar ou imaginar experiências agradáveis ativa muitos dos mesmos circuitos sensoriais, motores, emocionais e cognitivos que dispararam durante a experiência agradável 'real'”.

“A imaginação é o começo da criação”, escreveu o dramaturgo George Bernard Shaw em 1921. Muito antes de a neuroplasticidade ser considerada uma possibilidade, Shaw expôs o princípio: O que imaginamos, tornamos possível.

Imagens de cura e nossos genes

“A mudança plástica, causada por nossa experiência”, diz Doidge, “viaja profundamente no cérebro e até em nossos genes, moldando-os também. ⁸ Em seu livro best-seller *The Genie in Your Genes*, que analisa emoções e expressão gênica, Dr. Dawson Church descreve como a visualização, a meditação e o foco em pensamentos positivos, emoções e orações – o que ele chama de intervenções epigenéticas internas — podem ativar genes e afetar positivamente nossa saúde. “Preencher nossas mentes com imagens positivas de bem-estar”, diz ele, “pode produzir um ambiente epigenético que reforça o processo de cura.”⁹ Uma quantidade considerável de pesquisas foi dedicada a mostrar como a meditação afeta positivamente a expressão gênica. Um estudo realizado na Universidade de Wisconsin-Madison, publicado na revista *Psychoneuroendocrinology* em 2013, revelou que os meditadores, após apenas oito horas de meditação, experimentaram mudanças genéticas e moleculares claras, incluindo níveis reduzidos de genes pró-inflamatórios, o que permitiria ¹⁰ Igreja-los para se recuperar fisicamente de situações estressantes mais rapidamente. diz que quando meditamos, estamos “aumentando as porções de nossos cérebros que produzem felicidade”.

Ao longo de nossas vidas, geramos continuamente novas células cerebrais. Grande parte desse novo crescimento ocorre no hipocampo. “Quando aprendemos, alteramos quais genes em nossos neurônios são expressos”, diz Doidge. “Quando um gene é ativado, ele produz uma nova proteína que altera a estrutura e a função da célula”. Esse processo, explica Doidge, é influenciado pelo que fazemos e pelo que pensamos. “Podemos moldar nossos genes, que por sua vez moldam a anatomia microscópica do nosso cérebro.”¹² “Você não pode mudar seu DNA”, diz Rachel Yehuda, “mas se você puder

mudar a maneira como seu DNA funciona, é mais ou menos a mesma coisa.”¹³

Uma vida completamente desprovida de traumas, como estamos aprendendo, é altamente improvável. Os traumas não dormem, mesmo com a morte, mas continuam a procurar o terreno fértil da resolução nos filhos das gerações seguintes. Felizmente, os seres humanos são resilientes e capazes de curar a maioria dos tipos de trauma. Isso pode acontecer a qualquer momento durante nossas vidas. Só precisamos das informações e ferramentas certas. Mais tarde, compartilharei as práticas que foram

fundamental no meu trabalho com os clientes, para que você possa ter uma experiência em primeira mão da cura dos traumas que podem fazer parte da herança de sua família.

Capítulo 4

A Abordagem da Linguagem Central

O inconsciente insiste, repete e praticamente derruba a porta, para ser ouvido.

—Annie Rogers, *O Indizível*

C Quando fragmentos de traumas passados se desenrolam dentro de nós, esses fragmentos deixam pistas por trás. Pistas na forma de palavras carregadas de emoção e frases que expressam nossos medos mais profundos muitas vezes nos ligam de volta a traumas não resolvidos. Como vimos, esses traumas podem nem nos pertencer. Chamo as expressões verbais desses traumas *de linguagem central*. A linguagem central também pode ser expressa de maneiras não verbais. Estes podem incluir sensações físicas, comportamentos, emoções, impulsos e até mesmo os sintomas de uma doença. A linguagem principal de Jesse incluía ser acordado às 3h30 da manhã, tremendo sem saber por que e com medo de voltar a dormir. A linguagem central de Gretchen incluía depressão, desespero, ansiedade e o desejo de “vaporizar” a si mesma. Tanto Gretchen quanto Jesse carregavam peças do quebra-cabeça que os ligava a algo não resolvido de sua história familiar.

Todos nós conhecemos a história de Hansel e Gretel, que são enganados na floresta escura. Preocupado com o fato de que eles nunca encontrarão a saída, Hansel deixa um rastro de migalhas de pão na floresta para garantir seu retorno seguro para casa. É uma analogia adequada: seja nas profundezas da floresta de nossos medos, ou apenas um pouco perturbados por sair do caminho, também deixamos um rastro de migalhas que podem nos ajudar a encontrar nosso caminho. Mas, em vez de migalhas de pão, deixamos um rastro de palavras – palavras que têm o poder de nos levar de volta ao curso. Essas palavras podem parecer aleatórias, mas não são. Na verdade, são pistas do nosso inconsciente. Quando sabemos como reuni-los e conectá-los, eles formam uma trilha que podemos seguir para nos ajudar a entender mais sobre nós mesmos.

Como as crianças dos contos de fadas, podemos vagar muito longe na floresta de nossa tem medo até de lembrar onde fica a casa. Em vez de seguir o rastro das palavras, podemos nos encontrar recorrendo a medicamentos, consolando-nos com comida, cigarros, sexo ou álcool, ou nos distraíndo com atividades irracionais. Como sabemos por experiência própria, esses caminhos são sempre becos sem saída. Eles nunca nos levam aonde precisamos ir.

Não percebemos que as migalhas de nossa linguagem central estão ao nosso redor. Eles vivem nas palavras que falamos em voz alta e nas que falamos em silêncio. Eles vivem nas palavras que soam continuamente em nossas cabeças como o alarme de um relógio. Mas em vez de segui-los para ver aonde nos levam, podemos ficar paralisados pelo transe que essas palavras criam dentro de nós.

Memória inconsciente

Compreender como as memórias traumáticas são armazenadas pode lançar alguma luz sobre o que acontece com nossas palavras quando estamos sobrecarregados. A memória de longo prazo é frequentemente dividida em duas categorias principais: declarativa e não declarativa.

A memória declarativa, também chamada de memória explícita ou narrativa, é a capacidade de recordar conscientemente fatos ou eventos. Esse tipo de memória depende da linguagem para organizar, categorizar e armazenar informações e experiências que mais tarde se tornarão memórias recuperáveis. É como um livro que podemos tirar da estante quando precisamos nos referir a uma história do passado. Quando podemos colocar eventos em palavras, podemos lembrá-los como parte de nossa história.

Memória não declarativa, também chamada de implícita, sensório-motora ou processual memória, opera sem recordação consciente. Ele nos permite recuperar automaticamente o que já aprendemos sem ter que reaprender as etapas.

Quando andamos de bicicleta, por exemplo, não pensamos na sequência de eventos necessária para fazê-la avançar. A memória de andar de bicicleta está tão arraigada em nós que simplesmente pulamos e pedalamos sem dividir o processo em etapas. Esses tipos de memórias nem sempre são fáceis de descrever em palavras.

As experiências traumáticas são muitas vezes armazenadas como memória não declarativa. Quando um evento se torna tão avassalador que perdemos nossas palavras, não podemos registrar ou “declarar” com precisão a memória em forma de história, o que requer linguagem para fazê-lo. É como se uma inundação repentina estivesse fluindo por todos os nossos

portas e janelas ao mesmo tempo. No perigo, não paramos tempo suficiente para colocar nossa experiência em palavras. Acabamos de sair de casa.

Sem palavras, não temos mais acesso total à nossa memória do evento. Fragmentos da experiência ficam sem nome e submergem fora de vista. Perdidos e não declarados, tornam-se parte do nosso inconsciente.

O vasto reservatório de nosso inconsciente parece conter não apenas nossas memórias traumáticas, mas também as experiências traumáticas não resolvidas de nossos ancestrais. Nesse inconsciente compartilhado, parecemos reviver fragmentos da memória de um ancestral e declará-los como nossos.

Embora os estudos com camundongos descritos anteriormente forneçam algumas evidências de como os traumas passam de uma geração para outra, o mecanismo exato de como essa transferência ocorre em seres humanos ainda não foi totalmente compreendido. Ainda assim, embora não estejamos exatamente certos de como os negócios inacabados de um ancestral se enraízam dentro de nós, parece trazer alívio quando esse vínculo se torna consciente.

Linguagem não declarada: quando as palavras desaparecem

Há dois momentos importantes em que somos incapazes de usar palavras para descrever nossa experiência. A primeira é antes dos dois ou três anos de idade, quando os centros de linguagem do nosso cérebro ainda não atingiram a plena maturidade. A segunda ocorre durante um episódio traumático, quando nossas funções de memória são suprimidas e não podemos processar as informações com precisão.

Quando a função da memória é inibida, as informações emocionalmente significativas ultrapassam os lobos frontais e não podem ser nomeadas ou ordenadas por meio de palavras ou linguagem, como descreve Bessel van der Kolk. Sem linguagem, nossas experiências muitas vezes “não são declaradas” e são mais propensas a serem armazenadas como fragmentos de memória, sensações corporais, imagens e emoções. A linguagem nos permite encurralar nossas experiências em forma de história. Uma vez que temos a história, somos mais capazes de revisitar uma experiência – até mesmo um trauma – sem reviver toda a turbulência associada a ela.

Mesmo que a linguagem possa ser uma das primeiras coisas a desaparecer quando estamos sobrecarregados, essa linguagem nunca se perde. Ele volta ao nosso inconsciente e surge inesperadamente, recusando-se a ser ignorado. Como diz a psicóloga Annie Rogers: “O inconsciente insiste, repete e praticamente

porta, para ser ouvido. A única maneira de ouvi-lo, de convidá-lo a entrar na sala, é parar de impor algo sobre ele – principalmente na forma de suas próprias ideias – e ouvir o indizível, que está em toda parte, na fala, nas encenações, nos sonhos, e no corpo.”¹

–

Linguagem central e recuperação de memória

As experiências não ditas que vivem em nosso inconsciente estão ao nosso redor. Eles aparecem em nossa linguagem peculiar. Eles se expressam em nossos sintomas crônicos e comportamentos inexplicáveis. Eles ressurgem nas lutas repetitivas que enfrentamos no nosso dia-a-dia. Essas experiências não ditas formam a base de nossa linguagem central. Quando nosso inconsciente derruba nossa porta para ser ouvido, a linguagem central é o que ouvimos.

As palavras emocionalmente carregadas de nossa linguagem central são chaves para as memórias não declarativas que vivem tanto em nossos corpos quanto no “corpo” de nosso sistema familiar. Eles são como gemas em nosso inconsciente esperando para serem escavadas. Se deixarmos de reconhecê-los como mensageiros, perderemos pistas importantes que podem nos ajudar a desvendar o mistério por trás de nossas lutas. Uma vez que os desenterramos, damos um passo essencial em direção à cura do trauma.

A linguagem central nos ajuda a “declarar” as memórias que não foram “declaradas”, permitindo-nos juntar os eventos e experiências que não puderam ser integrados ou mesmo lembrados. Quando um número suficiente dessas peças é reunido em nossa consciência, começamos a formar uma história que aprofunda nossa compreensão do que pode ter acontecido conosco ou com nossos familiares. Começamos a entender memórias, emoções e sensações que podem ter nos assombrado durante toda a nossa vida. Uma vez que localizamos sua origem no passado, em nosso trauma ou em um trauma familiar, podemos deixar de vivê-los como se pertencessem ao presente. E embora nem todo medo, ansiedade ou pensamento repetitivo possa ser explicado por um evento traumático na família, certas experiências podem ser mais bem compreendidas quando deciframos nossa linguagem central.

Como reconhecer seu idioma principal

As palavras intensas ou urgentes que usamos para descrever nossos medos mais profundos – essa é a nossa linguagem central. Também podemos ouvi-lo nas queixas que temos sobre nossos relacionamentos, nossa saúde, nosso trabalho e outras situações da vida. A linguagem central é revelada até mesmo na maneira como nos desconectamos de nossos corpos e do centro de nós mesmos. Essencialmente, são as consequências do trauma que ocorreu em nossa infância ou história familiar.

A linguagem é incomum, pois pode parecer fora de contexto do que sabemos ou do que experimentamos. A linguagem central pode ter a qualidade de vir de fora de nós enquanto é experimentada dentro de nós. Gretchen, que agora entendia o que estava por trás das palavras *vaporizar* e *incinerar*, relatou: “Esses sentimentos viviam em mim, mas não eram meus”. Uma vez que essa linguagem idiossincrática é exposta, sua intensidade e sua influência sobre nós começam a perder sua carga.

O Mapa de Idiomas Principal

Nos capítulos seguintes, ofereço ferramentas que ajudam a conectar os pontos entre emoções anteriormente inexplicáveis e eventos do passado. Cada ferramenta contém uma série de perguntas destinadas a extrair um sentimento ou experiência interior que provavelmente nunca foi nomeado ou tornado totalmente consciente. Uma vez que informações suficientes tenham sido recuperadas, um mapa começa a aparecer - um mapa do inconsciente. É chamado de mapa de linguagem central e pode ser mapeado em papel. As palavras que escrevemos determinarão a direção em que viajaremos. Todo mundo tem um mapa de linguagem central e cada mapa é único.

Nosso mapa linguístico central provavelmente existia muito antes de nascermos. Pode ter pertencido ao nosso pai ou à nossa avó, e nós apenas a carregávamos para eles. Talvez eles também tivessem sido apenas os portadores deste mapa para um membro da família que viveu antes deles. Alguns mapas são formados durante o tempo sem palavras da infância. Seja qual for a forma como a recebemos, agora temos a oportunidade de rastreá-la até sua origem.

Traumas não resolvidos de nossa história familiar se espalham por sucessivas gerações, misturando-se a nossas emoções, reações e escolhas de maneiras que nunca pensamos em questionar. Assumimos que essas experiências se originam conosco. Com sua verdadeira fonte fora de vista, muitas vezes somos incapazes de diferenciar o que é nosso do que não é.

Seguir nosso mapa de linguagem central pode nos colocar cara a cara com membros da família que vivem como fantasmas, invisíveis e ignorados. Alguns estão enterrados há muito tempo. Alguns foram rejeitados ou esquecidos. Outros passaram por provações tão traumáticas que é muito doloroso pensar no que eles devem ter sofrido. Uma vez que os encontramos, eles são libertados e nós somos libertados.

Nossa história está esperando para ser descoberta. As palavras, a linguagem, o mapa – tudo o que precisamos para fazer a jornada está dentro de nós neste exato momento.

No capítulo 3, apresentei as últimas pesquisas científicas mostrando como ferramentas como a visualização podem criar novos caminhos neurais no cérebro e até mesmo ter um efeito positivo em nossos genes. Agora, vamos aplicar o que aprendemos.

Nos capítulos a seguir, você encontrará exercícios destinados a levá-lo além das restrições do pensamento habitual. Eles são projetados para agitar a panela de modo que as correntes mais profundas do inconsciente possam borbulhar até a superfície.

Cada exercício baseia-se no que o precedeu. Alguns pedem que você feche os olhos e visualize os membros da família; outros pedirão que você se sintonize com as sensações do seu corpo. Vários dos exercícios pedirão que você escreva respostas para perguntas elaboradas para ajudá-lo a descobrir as pistas importantes em seu idioma principal. É útil manter caneta e papel por perto; um notebook funciona bem para que você possa revisar facilmente suas respostas à medida que avança.

Tem sido minha experiência que, ao fazer os exercícios, você aprofundará sua própria experiência e descobrirá mais sobre si mesmo. Não há necessidade de se preocupar com respostas certas ou erradas. Deixe a curiosidade ser o seu guia enquanto eu o conduzo por um processo que, na minha prática, tem sido de cura para muitos.

capítulo 5

Os quatro temas inconscientes

*Os laços mais fortes são aqueles com as pessoas que nos deram à luz,
parece pouco importa quantos anos se passaram, quantas trações podem
ter havido, quanta miséria na família. Continuamos
conectados, mesmo contra nossa vontade.*

—Anthony Brandt, “Bloodlines”

C se herdamos as emoções de nossos pais no útero, ou elas são transmitidos em nosso relacionamento inicial com nossa mãe, ou compartilhamos através de lealdades inconscientes ou traumas familiares, uma coisa é certa: a vida nos envia para frente com algo não resolvido do passado.

Nós nos iludimos quando acreditamos que podemos fazer nossas vidas seguirem exatamente como planejamos. Muitas vezes, nossas intenções estão em desacordo com nossas ações. Podemos desejar boa saúde, mas comer muita porcária ou encontrar desculpas para não se exercitar. Podemos ansiar por um relacionamento romântico, mas nos distanciamos assim que um parceiro em potencial se aproxima. Podemos querer uma carreira que seja significativa, mas falhamos em dar os passos necessários para alcançá-la. A pior parte é que a mesma coisa que nos impede é muitas vezes invisível para nós, mantendo-nos frustrados e confusos.

Procuramos respostas nos locais habituais. Nós nos concentramos nos déficits em nossa educação. Meditamos sobre os acontecimentos perturbadores de nossa infância que nos deixaram impotentes. Culpamos nossos pais por coisas infelizes que aconteceram conosco. Nós visitamos os mesmos pensamentos repetidamente. No entanto, lembrar dessa maneira raramente melhora as coisas. Sem a origem do nosso problema à vista, nossas reclamações apenas perpetuam nossa infelicidade contínua.

Neste capítulo, aprenderemos sobre os quatro temas inconscientes que interrompem o progresso da vida, quatro maneiras pelas quais nossos relacionamentos, sucesso e saúde podem ser interrompidos. Antes de irmos lá, vamos ver como chegamos aqui.

O Fluxo da Vida

O caminho era simples. Viemos aqui através dos nossos pais. Como filhos de nossos pais, estamos conectados a algo vasto que se estende para trás no tempo, literalmente até o início da própria humanidade. Por meio de nossos pais, estamos conectados à própria corrente da vida, embora não sejamos a fonte dessa corrente. A faísca foi meramente encaminhada para nós — transmitida biologicamente, junto com nossa história familiar. Também é possível experimentar como ela vive dentro de nós.

Esta centelha é a nossa força vital. Talvez você possa sentir isso pulsando dentro de você agora enquanto lê isso. Se você já esteve com alguém quando ele ou ela morreu, você pode sentir essa força diminuir. Você pode até sentir o exato instante da separação quando essa força deixa o corpo. Da mesma forma, se você já presenciou um nascimento, pode sentir a força vital enchendo a sala.

Essa força vital não termina com o nascimento. Continua a fluir de seus pais para você, mesmo que você se sinta desconectado deles. Tenho observado, tanto em minha prática clínica quanto em minha própria vida, que quando nossa conexão com nossos pais flui livremente, nos sentimos mais abertos para receber o que a vida traz em nosso caminho. Quando nossa conexão com nossos pais é prejudicada de alguma forma, a força vital disponível para nós pode parecer limitada. Podemos nos sentir bloqueados e constrangidos, ou nos sentirmos fora do fluxo da vida, como se estivéssemos nadando contra a corrente. Em última análise, sofreremos e não sabemos por quê. Mas temos os recursos dentro de nós para curar. Vamos começar avaliando a conexão que sentimos com nossos pais neste exato momento, independentemente de ainda estarem vivos ou não.

Sentindo o fluxo

Pare um minuto e sinta a conexão ou desconexão que você tem com seus pais. Independentemente da história que você tem sobre eles, sinta o relacionamento e como isso afeta seu corpo fisicamente.

Visualize seus pais biológicos na sua frente. Se você nunca os conheceu ou não consegue visualizá-los, apenas permita-se sentir sua presença. Segure a imagem e pergunte a si mesmo o seguinte:

- Eu os acolho ou os excluo?
- Eu os sinto como me acolhendo?
- Eu experimento um diferente do outro?
- Meu corpo está relaxado ou tenso enquanto eu os visualizo?
- Se uma força vivificante estivesse fluindo deles para mim, quanto dela passaria: 5%? 25 por cento? 50 por cento? 75 por cento? Ou um total de 100 por cento?

A força vital que flui de nossos pais flui livremente para nós. Não há nada que precisemos fazer. Nosso único trabalho é recebê-lo.

Visualize a força vital como o fio principal que alimenta a eletricidade em sua casa. Todos os outros fios que se ramificam nas várias salas dependem do fio principal para alimentação. Não importa o sucesso da fiação de nossa casa, se nossa conexão com o fio principal for comprometida, o fluxo será afetado.

Agora vamos ver como esse “fio principal” pode ser afetado pelos quatro temas inconscientes.

Quatro temas inconscientes que interrompem o fluxo de Vida

Esses temas são comuns a cada um de nós, mas seus efeitos são inconscientes em nós:

1. Nós nos fundimos com um pai.
2. Rejeitamos um pai.
3. Tivemos uma ruptura no vínculo inicial com nossos mãe.
4. Identificamo-nos com um membro do nosso sistema familiar que não seja os nossos pais.

Qualquer um desses temas pode prejudicar nossa capacidade de florescer e alcançar as metas que estabelecemos. Eles podem limitar nossa vitalidade, nossa saúde e nosso sucesso.

Eles aparecem em nosso comportamento e em nossos relacionamentos. Eles aparecem em nossas palavras.

Os quatro temas são relacionais, pois descrevem aspectos de como nos relacionamos com nossos pais e com outras pessoas em nosso sistema familiar. Se entendermos os temas e soubermos buscá-los, poderemos identificar quais estão operando em nós e nos impedindo de ter a plenitude de nossas experiências de vida.

Uma desconexão de nossa mãe ou pai está por trás de três dos quatro temas inconscientes, e é o primeiro lugar a considerar quando estamos lutando.

Existem outras interrupções na força vital que podem nos impedir de viver plenamente, mas essas interrupções nem sempre são inconscientes e não envolvem necessariamente um dos pais ou outro membro do nosso sistema familiar. Uma dessas interrupções ocorre quando passamos por um trauma pessoal.

Mesmo que estejamos cientes dos efeitos do trauma sobre nós, ainda podemos ser impotentes para resolvê-lo.

Outro tipo de interrupção ocorre quando nos sentimos culpados por uma ação que tomamos ou por um crime que cometemos. Talvez tenhamos tomado uma decisão que machucou alguém, ou saímos de um relacionamento de forma cruel, ou tiramos algo que não nos pertencia, ou tiramos uma vida propositalmente ou acidentalmente. A culpa pode congelar nossa força vital de inúmeras maneiras. E, quando não possuído ou resolvido, pode se estender aos nossos filhos e até aos filhos deles. Você lerá mais sobre isso nos capítulos a seguir. Primeiro, vamos examinar as quatro interrupções que se relacionam diretamente com nossos pais ou outro membro do sistema familiar.

1. Você se fundiu com os sentimentos, comportamentos ou experiências de um pai?

Pense de volta. Algum de seus pais teve problemas emocionais, físicos ou psicológicos? Doeu para você vê-los sofrer? Você queria tirar a dor deles? Você tentou? Você já ficou do lado dos sentimentos de um dos pais contra o outro? Você estava com medo de mostrar seu amor a um dos pais por medo de ferir o outro? Em sua vida hoje, você luta de uma maneira semelhante à que seus pais lutaram? Você reconhece a dor de seus pais em você?

Muitos de nós inconscientemente aceitamos a dor de nossos pais. Quando crianças pequenas, desenvolvemos nosso senso de identidade gradualmente. Naquela época, não havíamos aprendido a nos separar de nossos pais e a nos conectar a eles ao mesmo tempo. Dentro

neste lugar inocente, talvez tenhamos imaginado que poderíamos aliviar sua infelicidade consertando-o ou compartilhando-o. Se nós também o carregássemos, eles não teriam que carregá-lo sozinhos. Mas isso é um pensamento fantasioso e só leva a mais infelicidade. Padrões compartilhados de infelicidade estão ao nosso redor. Mãe triste, filha triste. . . pai desrespeitado, filho desrespeitado dificuldades dos pais espelhadas pelos filhos. As combinações são infinitas: . . . o relacionamento

Quando nos fundimos com um dos pais, compartilhamos inconscientemente um aspecto, muitas vezes um aspecto negativo, da experiência de vida desse pai. Repetimos ou revivemos certas situações ou circunstâncias sem fazer a própria ligação que pode nos libertar.

A história de Gavin

A história a seguir ilustra como essa dinâmica muitas vezes velada pode alimentar uma luta que nos sentimos impotentes para resolver.

Quando Gavin tinha trinta e quatro anos, ele tomou uma série de decisões financeiras precipitadas que custou a ele e sua família todo o dinheiro que haviam economizado. Recentemente, ele havia sido demitido de seu trabalho como gerente de projetos por não cumprir os prazos. Com uma esposa e dois filhos pequenos em casa, Gavin estava desesperado. Lutando para pagar suas contas e com seu casamento agora tenso, Gavin entrou em uma profunda depressão.

Quando ele era um garotinho, seu pai, que também tinha trinta e poucos anos na época, perdeu todas as economias da família na pista de corrida, acreditando que tinha informações privilegiadas sobre um cavalo em particular. Nesse ponto, a mãe de Gavin pegou as crianças e voltou para a casa dos pais. Depois disso, Gavin raramente via seu pai, a quem sua mãe se referia como um homem egoísta, um jogador compulsivo e um perdedor.

Agora, aos trinta e quatro anos, embora não tivesse feito a conexão conscientemente, Gavin estava repetindo a experiência de "perdedor" de seu pai. Ele também havia perdido as economias de sua família e agora enfrentava a possibilidade de perder sua esposa e filhos. Não foi até nossa sessão juntos que Gavin percebeu que estava revivendo o passado.

Estando tão distante de seu pai, Gavin não conseguia entender como suas vidas espelhavam um padrão semelhante. Ao não compartilhar uma conexão consciente com seu pai, Gavin forjou uma conexão inconsciente - ele repetiu involuntariamente os fracassos de seu pai. Compreendendo isso, Gavin partiu para reparar seu relacionamento quebrado.

Fazia quase uma década desde que eles se falaram. Consciente de sua própria resistência e ciente de que conhecia seu pai principalmente através das histórias de sua mãe, Gavin procedeu com cautela, mas com a mente aberta. Em uma carta manuscrita, ele disse ao pai que era avô de duas meninas e que Gavin lamentava não ter entrado em contato. Gavin esperou seis semanas, mas nenhuma resposta veio. Ele estava com medo de que seu pai tivesse morrido - ou pior, em sua mente, seu pai o tivesse descartado.

Confiando em um instinto por trás de seu medo, Gavin pegou o telefone e discou o número de seu pai. Ele estava feliz por ter feito isso; surpreendentemente, seu pai não havia recebido a carta. Na ligação, os dois homens se atrapalharam desajeitadamente nas palavras e emoções enquanto tentavam forjar uma conexão. Depois de alguns telefonemas tensos, sentimentos genuínos começaram a surgir. Gavin foi capaz de dizer a seu pai que sentia muita falta dele. Seu pai ouviu, sufocando as lágrimas. Ele disse a Gavin como foi incrivelmente doloroso perder sua família, e como um dia não passou sem que ele sentisse a dor e a tristeza. Seu pai sugeriu que eles se encontrassem pessoalmente. Gavin concordou. Dentro de semanas, a depressão que havia engolido Gavin começou a se dissipar. Com o pai de volta à vida, Gavin começou a estabilizar as coisas em casa, restaurando a confiança que havia perdido com a esposa e fortalecendo os laços com os filhos. Era como se uma chave que ele nem sabia que estava faltando tivesse sido encontrada. Gavin agora podia abrir o cofre que continha os objetos de valor mais essenciais de sua vida, sua conexão com sua família.

A última coisa que os pais gostariam de ver é seu filho sofrendo lado. É arrogante e inflado pensar que nós, como crianças, estamos mais bem equipados para lidar com o sofrimento de nossos pais do que eles. Também está fora de sintonia com a ordem da vida. Nossos pais existiam antes de nós. Eles providenciaram para nós para que pudéssemos sobreviver. Nós, quando crianças, não as provêmos.

Quando uma criança assume o fardo de um dos pais - consciente ou inconscientemente - ela perde a experiência de ser dada e pode ter dificuldade em receber relacionamentos mais tarde na vida. Uma criança que cuida de um dos pais muitas vezes forja um padrão de superextensão ao longo da vida e cria um modelo para se sentir habitualmente sobrecarregado. Ao tentar compartilhar ou carregar o fardo de nossos pais, continuamos o sofrimento da família e bloqueamos o fluxo da força vital que está disponível para nós e para as gerações que nos seguem.

Mesmo quando cuidamos de pais doentes ou idosos, fornecendo o que eles não podem fazer por si mesmos, é importante preservar e respeitar a integridade do

relacionamento pai-filho, em vez de diminuir a dignidade de nossos pais.

2. Você julgou, culpou, rejeitou ou se isolou de um pai?

Se realmente queremos abraçar a vida e experimentar alegria, se realmente queremos relacionamentos profundos e satisfatórios, e uma saúde vibrante e resiliente, se realmente queremos viver de acordo com todo o nosso potencial, sem a sensação de estarmos quebrados por dentro, devemos primeiro reparar nossos relacionamentos quebrados com nossos pais. Além de nos terem dado a vida e serem parte inexorável de quem somos, os nossos pais são a porta de entrada para as forças ocultas e criativas, bem como para os desafios, que também fazem parte do nosso legado ancestral. Quer estejam vivos ou mortos, quer estejamos distantes deles ou nosso relacionamento seja amigável, nossos pais — e os traumas que vivenciaram ou herdaram — são a chave para nossa cura.

Mesmo que você tenha a sensação de que prefere mastigar um punhado de tachinhas do que aquecer seus pais, esse passo não pode ser ignorado, não importa quanto tempo leve. (Levei trinta e seis almoços semanais com meu pai, sargento da marinha, antes que ele finalmente me dissesse que nunca acreditou que eu o amava.) Relacionamentos rompidos geralmente resultam de eventos dolorosos em nossa história familiar e podem se repetir por gerações até que tenhamos a coragem de deixar de lado nossas mentes julgadoras, abra nossos corações apertados e considere nossos pais e outros membros da família com a luz da compaixão. Somente assim podemos resolver a dor que nos impede de abraçar totalmente nossas vidas.

Mesmo que, a princípio, possamos fazer o movimento apenas em um nível interno, é importante encontrar um lugar dentro de nós mesmos onde possamos nos suavizar quando pensamos em nossos pais e não nos eriçar.

Essa abordagem pode ir contra o que você aprendeu. Muitas terapias convencionais concentram-se em culpar os pais como a causa raiz de nosso sofrimento. Como ratos navegando interminavelmente no mesmo labirinto, muitas pessoas passam décadas relembando velhas histórias de como seus pais falharam com eles e tornaram suas vidas miseráveis. Embora nossas velhas histórias possam nos prender, uma vez que descobrimos as histórias mais profundas por trás delas, elas têm o poder de nos libertar.

A fonte dessa liberdade está dentro de nós, simplesmente esperando para ser extraída.

Pergunte a si mesmo: você rejeita, culpa ou julga um pai por algo que você sente que ele ou ela fez com você? Você desrespeita um ou ambos os seus pais? Você se separou de algum deles?

Digamos que você culpe ou rejeite sua mãe. Digamos que você a culpe por não lhe dar o suficiente do que você acha que deveria ter recebido. Se isso é verdade para você, você também se perguntou o que aconteceu com ela? Que evento teve o poder de interromper o fluxo de amor em seu relacionamento? Aconteceu algo que separou vocês dois, ou a separou dos pais dela?

Talvez sua mãe carregasse uma ferida de sua mãe e não pudesse lhe dar o que ela não recebeu. Suas habilidades parentais seriam limitadas pelo que ela não recebeu de seus pais.

Se você rejeitar sua mãe, é provável que um evento traumático se interponha entre você e ela. Talvez sua mãe tenha perdido um filho antes de você nascer, ou dado um filho para adoção, ou perdido seu primeiro amor em um acidente de carro - o homem com quem ela planejava se casar. Talvez seu pai tenha morrido quando ela era jovem, ou seu amado irmão foi morto ao descer do ônibus escolar. As ondas de choque de tal evento afetariam você, mas o evento real não teria nada a ver diretamente com você. Em vez disso, o trauma prenderia o foco e a atenção de sua mãe, não importa quão grande seja o amor dela por você.

Quando criança, você pode vê-la como indisponível, egocêntrica ou retenção. Você pode então rejeitá-la, levando seu fluxo de amor esgotado para o lado pessoal, como se de alguma forma ela tivesse feito uma escolha para mantê-lo longe de você. A maior verdade seria que o amor pelo qual você ansiava não estava disponível para sua mãe dar. Qualquer criança nascida em circunstâncias semelhantes provavelmente experimentaria um tipo semelhante de maternidade.

Se você se separar de sua mãe, você pode culpá-la por não responder a todo o amor que você deu a ela quando era criança. Talvez ela estivesse deprimida e chorasse muito, e talvez você tentasse fazê-la feliz com seu amor. Talvez você cuidou dela e tentou tirar a dor dela. Talvez um dia você tenha percebido que todos os seus bons esforços falharam, que seu amor não poderia fazer sua mãe se sentir melhor. E assim você se distanciou dela e a culpou por não lhe dar o que você precisava, quando na verdade você se sentiu invisível por todo o amor que deu, ou desanimado que o amor dela não pudesse ser correspondido da mesma maneira. Cortar pode ter sido a única opção que você conhecia. Cortar pode fazer você se sentir livre no começo, mas é a falsa liberdade de uma defesa infantil. Em última análise, isso limitará sua experiência de vida.

Talvez você culpe ou julgue um dos pais porque ele ou ela estava em guerra com o outro, e você se sentiu forçado a tomar partido. Muitas vezes, uma criança será abertamente leal

a um dos pais, mas secretamente leal ao outro. A criança pode formar um vínculo secreto com o pai rejeitado ou denegrado adotando ou emulando o que é julgado como negativo naquele pai.

Vamos olhar para isso novamente. As emoções, traços e comportamentos que rejeitamos em nossos pais provavelmente viverão em nós. É a nossa maneira inconsciente de amá-los, uma maneira de trazê-los de volta às nossas vidas. Vimos como esse padrão se desenvolveu inconscientemente na vida de Gavin.

Quando rejeitamos nossos pais, não podemos ver como somos semelhantes. Os comportamentos tornam-se repudiados em nós e muitas vezes são projetados nas pessoas ao nosso redor. Por outro lado, podemos atrair amigos, parceiros românticos ou parceiros de negócios que exibem os mesmos comportamentos que rejeitamos, permitindo-nos inúmeras oportunidades para reconhecer e curar a dinâmica.

No nível físico, a rejeição de nossos pais pode ser sentida como dor, aperto ou dormência em nosso corpo. Nossos corpos sentirão algum grau de inquietação até que nosso pai rejeitado seja experimentado dentro de nós de uma maneira amorosa.

Nem precisamos saber o histórico familiar exato para entender o que desencadeou a rejeição. Claramente, algo aconteceu que impediu vocês dois de ficarem próximos. Talvez a própria mãe de sua mãe tenha morrido quando ela era jovem ou sua mãe perdeu um irmão ou foi deixada pelo grande amor de sua vida.

Ela pode não revelar sua história e você pode nunca saber disso. Mesmo assim, curar seu relacionamento com ela o ajudará a se sentir mais completo dentro de si mesmo.

Algo claramente aconteceu. Isso é tudo que você precisa saber. E esse algo bloqueou seu coração ou bloqueou o coração dela, ou ambos. Seu trabalho é se reconectar com o amor que você naturalmente sentiu por ela quando era pequeno. Desta forma, você pode deixar de lado o que você pode estar carregando que realmente pertence a ela.

Curar nosso relacionamento com nossos pais geralmente começa com uma imagem interior. Às vezes, antes de podermos dar um passo no mundo exterior, devemos primeiro dar um passo no nosso mundo interior. O que se segue é uma maneira de iniciar o processo. Embora o exercício se concentre em nosso relacionamento com nossa mãe, o mesmo exercício pode ser feito visualizando nosso pai.

Visualizando sua mãe e sua história

Imagine que sua mãe está na sua frente, a poucos passos de distância. Verifique dentro. De quais sensações você tem consciência? Agora imagine que ela dá três passos largos e fica bem perto de você, a centímetros do seu corpo. O que acontece fisicamente dentro de você? Seu corpo se abre ou se contrai ou quer se afastar? Se sua resposta for que seu corpo se contrai ou

quer se afastar, é importante perceber que o trabalho de abertura agora é sua responsabilidade e não de sua mãe.

Agora vamos ampliar a lente e pensar em sua mãe novamente a vários passos de distância. Desta vez, visualize-a cercada por todos os eventos traumáticos que ela experimentou. Mesmo que você não saiba exatamente o que aconteceu com ela, você tem uma noção de sua história familiar e como ela pode ter lutado em sua vida. Reserve um momento para realmente sentir como deve ter sido para ela.

- Feche seus olhos.
- Lembre-se de todas as histórias da história da família de sua mãe e deixe que todas as tragédias que você conhece venham à mente.
- Visualize sua mãe como uma jovem mulher ou uma criança pequena ou até mesmo um bebê pequeno lutando contra as ondas da perda, tentando se proteger do ataque da dor.
- O que seu corpo sente quando você sente o que ela pode ter sentido? Quais são as sensações e onde elas surgem em seu corpo?
- Você pode sentir ou imaginar como deve ter sido para ela?
- Isso te toca? Você pode sentir sua compaixão por ela?
- Diga a ela em seu coração: "Mãe, eu entendo". Mesmo que você não entenda completamente, repita as palavras. "Mãe, eu entendo." Considere acrescentar as palavras "Mãe, vou tentar aceitar o seu amor *como ele é, sem julgá-lo ou esperar que seja diferente*".
- Como é dizer isso?
- O que acontece em seu corpo quando você diz isso a ela?
- Existe algum lugar em seu corpo que se solta, se abre ou se sente mais macio?

Ter um relacionamento próximo com nossos pais não apenas aumenta o conforto e o apoio que sentimos na vida, mas também está relacionado à boa saúde. Os resultados de um estudo longitudinal de 35 anos realizado na Universidade de Harvard encontraram evidências convincentes de que a qualidade de nosso relacionamento com nossos pais pode afetar nossa saúde no futuro.

Especificamente, os participantes foram solicitados a descrever seu relacionamento com cada pai usando a seguinte escala: "muito próximo", "caloroso e amigável", "tolerante" ou "esforçado e frio". Noventa e um por cento dos participantes que afirmaram que seu relacionamento com a mãe era tolerante ou tenso foram diagnosticados com um problema de saúde significativo (como câncer, doença arterial coronariana, hipertensão etc.) na meia-idade, em comparação com 45% dos participantes - menos da metade - que relataram que seu relacionamento com suas mães era caloroso ou próximo. Números semelhantes foram relatados para os participantes que descreveram seu relacionamento com seus pais. Oitenta e dois por cento dos participantes que relataram relacionamentos tolerantes ou tensos com seus pais tiveram problemas de saúde significativos na meia-idade, em comparação com 50% daqueles que tiveram relacionamentos calorosos ou próximos com seus pais. Se os participantes tiveram um relacionamento tenso com ambos os pais, os resultados foram surpreendentes.

por cento tinham problemas de saúde significativos, contra 47 por cento daqueles que descreveram seus relacionamentos com os pais como sendo calorosos e próximos.

1

Outro estudo, realizado na Universidade Johns Hopkins, acompanhou 1.100 estudantes de medicina do sexo masculino por cinquenta anos e descobriu que as taxas de câncer se correlacionavam intimamente com o grau de distância que um participante sentia em relação aos pais.

2

Não só um relacionamento difícil com nossos pais pode afetar nosso físico saúde, nosso relacionamento inicial com nossa mãe em particular pode servir como um modelo a partir do qual nossos relacionamentos posteriores são forjados. A história a seguir mostra como sentimentos não resolvidos em relação à nossa mãe podem ser projetados em nossos parceiros.

A história de Trícia

Os relacionamentos de Trícia foram todos de curta duração. Nenhum durou mais de um ano ou dois. Agora ela estava prestes a deixar seu atual parceiro. “Ele é frio e insensível,” ela reclamou. “Ele nunca está lá quando eu preciso dele.” Sem saber que estava fazendo isso, Trícia descreveu sua mãe de maneira semelhante. “Ela está distante e emocionalmente indisponível. Eu nunca poderia ir até ela para apoio. Ela nunca me amou da maneira que eu precisava ser amada.”

A rejeição de Trícia de sua mãe foi o culpado por trás de seus fracassos de relacionamento. O que não foi resolvido com sua mãe ressurgiu inconscientemente com seus parceiros, corroendo o vínculo que compartilhavam e a intimidade que desejavam.

Trícia não conseguiu identificar nenhum evento específico que explicasse por que ela havia rejeitado a mãe. No entanto, em nosso trabalho juntos, ela revelou que sua mãe frequentemente descrevia sua própria mãe — a avó de Trícia — como egoísta e emocionalmente indisponível. A história era assim: a avó, ainda criança, foi enviada para morar com a tia após a morte da mãe. Ela muitas vezes se sentiu como uma estranha na nova família e permaneceu ressentida durante a maior parte de sua vida. Trícia finalmente entendeu a origem da falta de calor de sua mãe. Ela também viu pela primeira vez que ela também estava apenas repetindo um padrão familiar de filhas que não conseguiam o que precisavam de suas mães. Esse padrão repercutiu na história familiar por pelo menos três gerações.

Com uma compreensão mais profunda dos eventos por trás da distância de sua mãe, Trícia relatou sentir compaixão por ela pela primeira vez. Trícia reconciliou seu relacionamento e imediatamente pôde sentir os efeitos disso

reconciliação com o companheiro. Ela descobriu que era menos defensiva e podia permanecer aberta e presente - mesmo durante momentos difíceis, quando, no passado, ela teria se sentido ameaçada, afastada e retraída para si mesma. Projeções que haviam sido veladas estavam agora à vista.

Se seu relacionamento com seus pais é tenso, não se preocupe. Ofereço ferramentas que podem ajudá-lo a reparar a conexão. Será importante não esperar que seus pais sejam diferentes de quem são — a mudança ocorrerá em você. A dinâmica do relacionamento pode permanecer a mesma, mas sua perspectiva será diferente. Não se trata de se jogar imprudentemente na frente de um trem em movimento; trata-se mais de escolher a melhor rota para fazer a viagem.

3. Você experimentou uma interrupção no vínculo inicial com sua mãe?

Se você rejeitar sua mãe, pode ser que tenha experimentado uma interrupção durante o processo inicial de vínculo com ela. Nem todo mundo que experimenta uma ruptura no vínculo inicial rejeitará sua mãe. O que é mais provável com uma interrupção durante esse período é que você experimente algum grau de ansiedade quando tenta se relacionar com um parceiro em um relacionamento íntimo. Essa ansiedade pode se traduzir em uma dificuldade em manter um relacionamento ou até mesmo não querer um relacionamento. Também pode se traduzir em tomar a decisão de não ter filhos. Na superfície, você pode reclamar que criar um filho envolve muito tempo e energia. No nível mais profundo, você pode se sentir mal equipado para fornecer a uma criança o que você mesmo perdeu.

Uma interrupção no vínculo mãe-filho nas gerações anteriores também pode afetar sua conexão com sua mãe. Sua mãe ou avó experimentou uma ruptura no vínculo com a mãe dela? Os resíduos desses traumas iniciais podem ser vivenciados em gerações posteriores. Além disso, seria difícil para sua mãe lhe dar o que ela não conseguiu receber de sua própria mãe.

Se você está longe de seus pais, ou eles já faleceram, você pode nunca saber a resposta para essas perguntas, especialmente se você era muito jovem quando o rompimento ocorreu. Interrupções precoces em geral podem ser difíceis de discernir, porque o cérebro não está equipado para recuperar nossas experiências nesses primeiros anos de vida. O hipocampo, a parte do cérebro associada à formação, organização e armazenamento de memórias, não foi totalmente

desenvolveu suas conexões com o córtex pré-frontal (a parte do cérebro que nos ajuda a interpretar nossas experiências) até algum tempo depois dos dois anos de idade. Como resultado, o trauma de uma separação precoce seria armazenado como fragmentos de sensações físicas, imagens e emoções, em vez de memórias claras que podem ser colocadas em uma história. Sem a história, as emoções e sensações podem ser difíceis de entender.

Algumas perguntas a serem feitas ao procurar um vínculo interrompido

- Aconteceu algo traumático enquanto sua mãe estava grávida de você? Ela estava muito ansiosa, deprimida ou estressada?
- Seus pais tiveram dificuldades no relacionamento durante a gravidez?
- Você teve um parto difícil? Você nasceu prematuro?
- Sua mãe teve depressão pós-parto?
- Você foi separado de sua mãe logo após o nascimento?
- Você foi adotado?
- Você experimentou um trauma ou uma separação de sua mãe durante os primeiros três anos de vida?
- Você ou sua mãe já foram hospitalizados e forçados a ficar separados (talvez você tenha passado algum tempo em uma incubadora, ou tenha suas amígdalas removidas ou algum outro procedimento médico, ou sua mãe precisou fazer uma cirurgia ou sofreu uma complicação de uma gravidez, etc.) ?
- Sua mãe passou por um trauma ou turbulência emocional durante seus três primeiros anos de vida?
- Sua mãe perdeu um filho ou uma gravidez antes de você nascer?
- A atenção de sua mãe foi atraída para um trauma envolvendo um de seus irmãos (um aborto espontâneo tardio, um natimorto, uma morte, uma emergência médica etc.)?

Às vezes, a ruptura do vínculo não é física. Às vezes experimentamos mais uma pausa energética de nossa mãe. Ela pode estar fisicamente presente, mas emocionalmente distante ou inconsistente. A presença e constância que a mãe estabelece durante os primeiros anos de vida é fundamental para o bem-estar psicológico e emocional da criança. O psicanalista Heinz Kohut descreve como “o brilho nos olhos da mãe” quando ela olha para seu bebê é o veículo pelo qual a criança se sente validada e afirmada e pode começar a se desenvolver de forma saudável.

Se experimentamos uma ruptura precoce no vínculo com nossa mãe, podemos ter que juntar algumas pistas que surgem da história de nossa mãe, bem como de nossa própria história. Teremos que olhar para trás e perguntar: fez alguma coisa

traumático aconteceu com nossa mãe que afetou sua capacidade de estar atenta? Ela estava presente ou preocupada? Havia uma desconexão na forma como ela nos tocava, na maneira como nos olhava, no tom de sua voz quando falava conosco? Eu sinto dificuldade em criar laços em um relacionamento? Eu desligo, me afasto ou me afasto da proximidade?

Suzanne, uma mãe de dois filhos de trinta anos, encolheu-se ao pensar em ter uma relação fisicamente próxima com a mãe. Desde que ela conseguia se lembrar, ela nunca gostou de ser abraçada por ela. Suzanne também revelou que ela e o marido não eram fisicamente afetuosos. “Abraçar tira sua energia”, dizia Suzanne. Quando Suzanne tinha nove meses, ela passou duas semanas sozinha no hospital com pneumonia, enquanto sua mãe ficou em casa para cuidar dos outros irmãos. Nesse ponto, Suzanne inconscientemente começou a se retirar. Ao rejeitar a afeição de sua mãe, Suzanne estava apenas se protegendo de ser ferida e abandonada novamente. Apenas ser capaz de identificar a raiz de sua repulsa em relação à mãe era crucial. Depois disso, Suzanne conseguiu restaurar o vínculo que havia rompido entre eles.

Após vivenciar um vínculo interrompido, a criança pode hesitar na hora de restabelecer a conexão com a mãe. A maneira como essa conexão é restaurada pode criar um plano para unir e separar em relacionamentos futuros. Se a mãe e a criança não restabelecerem totalmente sua conexão, a criança pode permanecer hesitante mais tarde na vida ao tentar se relacionar com um parceiro. A falha em restabelecer o vínculo pode criar “uma inexplicável falta de proximidade [que] lança uma sombra sobre os relacionamentos diários”, diz o psicólogo David Chamberlain. “Intimidade e amizade genuína parecem fora de alcance.”³

Quando bebês, percebemos nossa mãe como nosso mundo. A separação dela é sentida como uma separação da vida. Experiências de vazio e desconexão, sentimentos de desesperança e desespero, a crença de que algo está terrivelmente errado conosco ou com a própria vida — tudo isso pode ser gerado por uma separação precoce. Jovens demais para processar o trauma, experimentamos sentimentos, crenças e sensações corporais que vivem dentro de nós sem a história que os conecta ao passado. São essas experiências que infundem as muitas mágoas, perdas, decepções e desconexões que encontramos à medida que nossas vidas se desenrolam.

As memórias negativas da infância

Muitos de nós não conseguem ver além das imagens dolorosas de nossa infância e são incapazes de lembrar as coisas positivas que nos aconteceram. Quando crianças pequenas, passamos por momentos reconfortantes e inquietantes. No entanto, as lembranças reconfortantes — lembranças de ser abraçado por nossa mãe enquanto ela nos alimentava, nos limpava ou nos embalava para dormir — muitas vezes são impedidas de vir à tona. Em vez disso, parecemos recordar apenas as memórias dolorosas de não conseguir o que queríamos, de não receber amor suficiente.

Há razões para isso. Quando nós, como crianças pequenas, sentíamos nossa segurança ou proteção sendo ameaçada, nossos corpos reagem erguendo defesas. Essas defesas inconscientes tornam-se então nosso padrão, orientando nossa atenção para o que é difícil ou inquietante, em vez de registrar o que é reconfortante. É como se nossas memórias positivas vivessem do outro lado de uma parede fora do nosso alcance. Apenas capazes de residir em um lado da parede, nós realmente acreditamos que nada de bom nos aconteceu.

É como se tivéssemos reescrito a história, guardando apenas aquelas memórias que sustentam nossa estrutura defensiva primitiva, defesas que estão conosco há tanto tempo, elas se tornam nós. Por baixo da barricada inconsciente que erguemos está um profundo desejo de ser amado por nossos pais. No entanto, muitos de nós não podem mais acessar esses sentimentos. Pois se lembrássemos dos momentos amorosos e ternos que compartilhamos com nossos pais, nos sentiríamos vulneráveis e correríamos o risco de ser feridos novamente. Assim, as próprias memórias que poderiam nos trazer cura são aquelas que inconscientemente bloqueamos.

Os biólogos evolucionistas apoiam essa premissa. Eles descrevem como nossa amígdala usa cerca de dois terços de seus neurônios em busca de ameaças. Como resultado, eventos dolorosos e assustadores são mais facilmente armazenados em nossa memória de longo prazo do que eventos agradáveis. Os cientistas chamam esse mecanismo padrão de “viés de negatividade” e faz todo o sentido. Nossa própria sobrevivência depende de sermos capazes de filtrar ataques em potencial. “A mente é como velcro para experiências negativas”, diz o neuropsicólogo Rick Hanson, “e Teflon para experiências positivas”.

—

4. Você é identificado inconscientemente com um membro do seu sistema familiar que não seja seus pais?

Às vezes, nosso relacionamento com nossos pais é forte e amoroso, mas ainda nos encontramos incapazes de explicar os sentimentos difíceis que carregamos. Nós frequentemente

assuma que o problema se origina dentro de nós e, se cavarmos fundo o suficiente, descobriremos sua origem. Até descobriremos o verdadeiro evento desencadeante em nossa história familiar, podemos reviver medos e sentimentos que não nos pertencem — fragmentos inconscientes de um trauma — e pensaremos que são nossos.

A história de Todd

Todd tinha nove anos quando começou a esfaquear o sofá com uma caneta. Naquele ano, ele agrediu um vizinho com uma vara, resultando em um corte que exigiu quarenta pontos. Todd passou os próximos anos recebendo medicação e tratamento psicológico, mas os comportamentos agressivos continuaram. Foi só quando o pai de Todd, Earl, me contou sobre seu próprio pai — um homem que ele disse detestar — que a peça que faltava no quebra-cabeça surgiu.

O avô de Todd era um homem violento. Ele não só batia nos filhos, ele também esfaqueou um homem até a morte em uma briga de bar. As acusações nunca foram feitas, e o avô permaneceu livre para viver sua vida como quisesse. Mas não seus descendentes; Todd, seu neto, tornou-se o receptor desavisado de sentimentos violentos que não eram dele. Ele compartilhava uma conexão inconsciente com seu avô, uma conexão que teria permanecido oculta se o pai de Todd não investigasse o passado da família.

Em nossa sessão juntos, Earl revelou que o pai de seu pai também havia matado um homem. E na geração anterior, seu bisavô havia sido morto, junto com vários membros de sua família, por um barão de terras e sua gangue da cidade vizinha. O padrão agora começava a fazer sentido. Earl começou a ver que seu pai era apenas uma engrenagem em uma roda de fiar de violência familiar.

Com a lente ampliada, Earl sentiu, talvez pela primeira vez na vida, compaixão por seu pai. Ele me disse que desejava que seu pai ainda estivesse vivo, para que pudesse conversar com ele sobre a história da família. Earl foi para casa e compartilhou o que sabia com Todd, que ouviu atentamente. Ambos sabiam intuitivamente que algo no dizer e no receber finalmente descansaria. Esse insight provou ser verdade. Cinco meses depois, Earl me ligou e disse que Todd não estava mais tomando remédios e não se comportando mais violentamente.

Se você se identifica com alguém em seu sistema familiar, provavelmente não está ciente disso. As identificações são inconscientes, então é improvável que você faça a ligação sozinho. Jesse e Gretchen, que você conheceu no

páginas iniciais deste livro, também traziam identificações com membros de seus sistemas familiares. Assim como Megan.

A história de Megan

Megan se casou com Dean aos dezenove anos e pensou que seu relacionamento duraria para sempre. Então, um dia, quando Megan tinha vinte e cinco anos, ela olhou para ele do outro lado da mesa da cozinha e sentiu-se entorpecida. Seus sentimentos por Dean se foram. Dentro de semanas, Megan pediu o divórcio. Percebendo que seu amor de repente por Dean parecia aberrante, ela procurou ajuda.

Suspeitei que uma história de família estava fora do alcance dela e comecei a investigar. Foi por acaso que o fizemos. A ligação que Megan não tinha feito era fácil de ver. A avó de Megan tinha apenas vinte e cinco anos quando seu marido, o amor de sua vida, se afogou enquanto pescava no mar. Ela criou a mãe de Megan sozinha e nunca se casou novamente. A morte repentina de seu marido foi a grande tragédia em sua família.

A história era tão familiar que Megan nem tinha considerado seus efeitos sobre ela. Assim que Megan percebeu que estava revivendo a história de sua avó, a repentina solidão, a profunda perda e entorpecimento, Megan começou a piscar e franzir o rosto. Eu dei a ela todo o tempo que ela precisava para deixar o insight penetrar.

Depois de muitos segundos, veio uma série de respirações rápidas. Alguns minutos depois, sua respiração começou a se alongar. Ela estava juntando as peças. "Sinto-me estranhamente esperançosa", disse ela. "Eu preciso dizer a Dean." Dias depois ela ligou e relatou que algo estava mudando dentro dela; seus sentimentos por Dean estavam voltando.

É importante reafirmar: nem todos os comportamentos expressos por nós realmente se originam de nós. Eles podem facilmente pertencer a membros da família que vieram antes de nós. Podemos simplesmente estar carregando os sentimentos por eles ou compartilhando-os. Chamamos isso de "sentimentos de identificação".

Você está identificado com um membro do seu sistema familiar?

- Você poderia estar se sentindo assim, se comportando assim, sofrendo, expiando ou carregando a dor de alguém que veio antes de você?
- Você tem sintomas, sentimentos ou comportamentos difíceis de explicar no contexto de sua experiência de vida?
- A culpa ou a dor impediram um membro da família de amar alguém ou lamentar sua perda?

- Alguém fez algo que causou sua rejeição na família?
- Houve algum trauma na família (morte precoce de um dos pais, filho ou irmão, ou abandono, assassinato, crime ou suicídio etc.), um evento terrível, doloroso ou vergonhoso demais para se falar?
- Você poderia estar conectado com esse evento, vivendo uma vida semelhante à da pessoa de quem ninguém fala?
- Você poderia estar revivendo o trauma desse membro da família como se fosse o seu próprio?

Como os quatro temas são colocados em movimento

Vamos considerar um cenário hipotético: Primeiro, ocorre uma tragédia. O irmão mais velho de uma criança de dois anos morre repentinamente, deixando para trás pais de luto e uma criança muito jovem para entender o que aconteceu. É uma coisa dolorosa de imaginar, mas para a criança sobrevivente, esse evento pode ativar um ou mais dos quatro temas. Por exemplo:

A criança poderia rejeitar um dos pais. Em sua dor, qualquer um dos pais pode perder a vontade de viver. Talvez o pai ou a mãe comecem a beber para aliviar a dor ou comecem a passar mais tempo fora de casa. Talvez estar juntos apenas intensifique a dor que eles não podem tolerar. Talvez eles se culpem por algo que acreditam ter contribuído para a morte do filho. Ou secretamente, eles culpam um ao outro. Acusações como “Você não conseguiu o médico certo” ou “Você deveria tê-lo observado com mais cuidado” podem surgir sob a superfície, mas provavelmente não seriam ditas. De qualquer forma, a criança sobrevivente sentiria as emoções em espiral de seus pais. As raivas, as autoincriminações, as paralisações – pode parecer que o mundo de repente entrou em colapso ou desapareceu. Em resposta, a criança pode se separar ou blindar seu corpo dos sentimentos avassaladores na tentativa de se proteger. Aos dois anos de idade, ele não entenderia a escala da tragédia. A perda da atenção de seus pais seria confusa – talvez até mesmo com risco de vida. Mais tarde, ele pode culpá-los pela dor ou pela distância que sentiu, sem levar em conta o que aconteceu e como deve ter sido para eles.

A criança pode vivenciar um vínculo interrompido com a mãe. O choque da morte do irmão mais velho provavelmente quebraria o coração da mãe.

Desamparada e desesperada, ela pode desaparecer por semanas ou meses em sua dor, fragmentando o vínculo terno e enérgico que ela compartilha com seu filho de dois anos. Um evento como esse romperia o vínculo que a criança experimentou até aquele ponto e interromperia o desenvolvimento neural crucial que ocorre em seu corpo e cérebro de dois anos de idade. Nessa idade, ele não entenderia a enormidade da tragédia que fez com que a atenção de sua mãe mudasse. Tudo o que ele sentiria é que ela estava apontando sua luz para ele em um momento, e desligando no próximo. Produtos químicos projetados para colocá-lo em alerta disparariam em seu corpo, mantendo-o em guarda. Ele poderia então ficar desconfiado dela, temendo sua inconsistência, desconfiado de que ela pudesse “desaparecer” nele novamente a qualquer momento.

A criança poderia fundir-se com a dor da mãe ou do pai. Com o filho mais velho morto, o filho vivo pode sentir o peso da dor de sua mãe ou de seu pai como se fosse sua. Os efeitos em cascata do luto podem enrijecer toda a família. Em uma tentativa cega de aliviar a dor de seus pais, ele pode tentar carregar a depressão de sua mãe ou a dor de seu pai como se tivesse algum poder mágico para eliminá-la. Seria quase como se ele estivesse dizendo: “Mamãe, papai, se eu carregar a dor com você, ou se a carregar por você, isso fará com que você se sinta melhor”. Sua tentativa, é claro, não teria sucesso. Isso só estenderia a dor para a próxima geração.

As crianças que compartilham a dor de seus pais geralmente o fazem inconscientemente. Eles operam a partir de uma fantasia cega de que podem salvar seus pais. Instintivamente leais, os filhos muitas vezes repetem as tristezas dos pais e revivem seus infortúnios. Esses laços de lealdade, como Hellinger os chama, podem então ser mantidos por várias gerações, tornando o legado familiar um legado de infelicidade.

A criança poderia se identificar com o irmão morto. Quando uma criança pequena morre, um manto de luto envolve a família. As ondas intoleráveis de dor bloqueiam as expressões de vitalidade e felicidade. A criança viva pode até começar a andar na ponta dos pés em torno dos pais em luto para não perturbá-los ainda mais. Na tentativa de evitar a dor e a insensatez da morte, os familiares podem tentar não pensar na criança morta e até resistir a falar

o nome dele. Dessa forma, a criança morta é excluída, criando um terreno fértil para que uma identificação se enraíze.

Hellinger ensina que uma criança posterior no sistema (mesmo uma da próxima geração) pode expressar o que uma família suprimiu. Isso significa que a criança viva pode se sentir deprimida ou sem vida, separada de sua essência como se não existisse, semelhante à forma como a família percebe o irmão morto. A criança viva pode sentir que é ignorada ou não vista na família, ou que não é importante ou não importa. Ele pode até começar a assumir traços do irmão morto, expressando facetas de seu gênero, personalidade, doença ou trauma. Inconscientemente identificado com ele, ele pode achar seu entusiasmo diminuído, a quantidade de força vital que ele absorve limitada. Pode parecer como se, junto com seu irmão morto em silenciosa simpatia, a criança viva estivesse dizendo: "Já que você não pode viver, então eu não vou viver plenamente".

Certa vez trabalhei com uma mulher que nasceu menos de um ano depois que seu irmão mais velho morreu natimorto. A criança morta não recebeu um nome ou um lugar na família. A família reivindicou apenas dois filhos - minha cliente e sua irmã mais nova. Minha cliente reivindicou apenas um irmão, sua irmã. No entanto, ela sofria com sentimentos de não pertencer. "Sinto-me uma estranha nesta família", disse ela. "É como se eu não tivesse um lugar." Embora não houvesse como provar que era verdade, parecia que ela carregava a experiência de seu irmão mais velho de ser excluído da família. Depois de trabalharmos juntos, ela relatou que o sentimento de não pertencimento havia se dissolvido.

Identificações como essas podem alterar significativamente o curso de nossas vidas. Insuspeitos e inconscientes, revivemos aspectos de nossos traumas familiares com consequências surpreendentes. Essas experiências não são incomuns. Muitos de nós, inconscientemente, vivemos em solidariedade com membros da família que sofreram traumas difíceis. Quando o sofrimento nos confunde, precisamos nos perguntar: de quem são os sentimentos que estou realmente vivendo?

As quatro ferramentas do mapa de linguagem central

Um dos maiores obstáculos para resolver o trauma é que a fonte geralmente permanece fora de vista. Sem um contexto para entender nossos sentimentos, muitas vezes não sabemos os próximos passos a serem dados. A linguagem central pode trazer a origem da

um trauma à vista para que possamos nos desvencilhar das maneiras pelas quais podemos estar revivendo o passado.

Nas páginas a seguir, você começará a construir seu mapa de linguagem principal. Você seguirá um processo passo a passo que usa sua linguagem, as palavras que você fala, para ajudá-lo a direcionar a fonte de sentimentos que podem ter sido difíceis de explicar.

Há quatro etapas para construir seu mapa de linguagem principal. Em cada passo, você receberá uma nova ferramenta. Cada ferramenta é projetada para extrair novas informações. As ferramentas são:

1. A Queixa Central
2. Os Descritores Centrais
3. A Sentença Central
4. O Trauma Central

No próximo capítulo, você aprenderá a ouvir pistas nas palavras de sua queixa principal. Você aprenderá a analisar e decifrar o que pertence a você e o que deriva de sua história familiar. Ao fazer isso, você começará a quebrar o transe dos traumas do passado e aprenderá a colocar os sentimentos e sintomas ligados a eles em seu contexto histórico adequado.

parte II

O Mapa de Idiomas Principal

Capítulo 6

A queixa principal

Quando uma situação interior não se torna consciente, acontece fora como destino.

—Carl Jung, *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*

T As palavras que usamos para descrever nossas preocupações e lutas podem dizer mais do que imaginamos. No entanto, poucos de nós pensam em olhar para lá. Neste capítulo, você começará a construir seu mapa de linguagem principal. Você aprenderá a seguir suas palavras, pois elas formam um rastro de pistas que podem levá-lo à origem de seus medos. Ao longo desse caminho verbal, a queixa principal será seu primeiro ponto de parada. Pode ser um baú de riquezas não examinadas. Sua queixa principal pode até conter as sementes da resolução que você procura. Você só precisa olhar para dentro.

Para ouvir a queixa principal em nossa linguagem cotidiana, procuramos o fio mais profundo da emoção no tecido das palavras que falamos. Ouvimos as palavras que têm a ressonância emocional mais forte para elas. Às vezes há um medo debilitante que nos mantém cativos. Às vezes, há uma qualidade urgente de algo que está sendo solicitado ou solicitado. Às vezes há apenas uma grande dor. Sempre que Bob, um engenheiro estrutural de 52 anos, se sente ansioso e sozinho, ele reclama: “Por que todo mundo sempre me deixa?

Por que não sou bom o suficiente?”

Às vezes ouvimos palavras ou frases que parecem ter vida própria. Na queixa de Joanne, ela disse que sua mãe sempre se referia a ela como a “abjeta decepção” da família. Sua principal queixa era que ela e sua mãe não eram próximas e que a distância e as palavras duras entre elas tinham sido fonte de grande dor e vazio para ela.

Quando ela retirou as camadas de dor geracional, ela entendeu que era sua avó – não ela – que se sentia como a “decepção abjeta” na família.

A história era assim: a avó era uma menina de quinze anos apaixonada por um homem casado em sua pequena aldeia irlandesa. Ela engravidou e o homem se recusou a assumir a responsabilidade. Expulsa de casa, a avó viveu com vergonha pelo resto da vida, limpando casas e criando sua única filha como mãe solteira. A avó nunca se casou e nunca superou a sensação de que, ao ter um filho ilegítimo, envergonhava a família.

Mesmo que as palavras “decepção abjeta” nunca tenham sido ditas pelo avó, eles ressoaram para todas as três mulheres. A avó viveu estas palavras quando foi banida pela família. Sua filha viveu essas palavras quando sentiu que havia arruinado a vida de sua mãe ao nascer fora do casamento. Duas gerações depois, a neta compartilhou as emoções, sentindo-se uma decepção para a mãe.

As palavras “decepção abjeta” na queixa central da neta, quando exploradas, trouxeram-lhe tranquilidade e compreensão. Ela começou a perceber que a invectiva de sua mãe nunca foi dirigida a ela pessoalmente, embora as palavras tivessem sido dirigidas a ela. Agora, quando ela as ouvia, as palavras evocavam sentimentos de amor e compaixão por sua mãe e sua avó, e pelo que deve ter sido uma vida difícil para elas na Irlanda.

Ao analisar a queixa principal, não estamos apenas olhando para nossa linguagem falada, mas também observando nossa linguagem corporal somática ou física. Também prestamos atenção especial aos sintomas e comportamentos que temos que se destacam como idiossincráticos ou incomuns. No exemplo a seguir, Carson, um bombeiro de 26 anos, expressou seu medo tanto física quanto verbalmente.

Carson tinha 24 anos quando seu carro bateu de lado em um guard-rail e quase caiu de um penhasco. Em um instante, ele recuperou o controle do veículo e continuou em segurança até seu destino, mas sua sensação de ter algum controle sobre sua vida desapareceu. A partir daquele dia, Carson vinha sofrendo ataques de pânico diários. Juntamente com sentimentos de tremores e tonturas, havia um sentimento claro de que, se ele morresse, sua vida não seria nada. Especificamente, estas foram as palavras de sua queixa principal: “Se eu morrer, não deixarei nenhum legado. Ninguém vai se lembrar de mim. Eu terei ido completamente como se nunca

existia. Eu não serei lembrado em uma boa luz.” O que era estranho nos arrependimentos de Carson era que eles pertenciam a um homem de 26 anos.

A vida de Carson mal havia começado, e aqui estava ele, já lamentando uma vida inteira de arrependimentos. Algo estava claramente fora de ordem.

Quando examinamos as palavras de uma queixa principal, confiamos nas palavras implicitamente. Nem sempre confiamos no contexto, no entanto. As próprias palavras geralmente são verdadeiras para alguém – não necessariamente para nós. Descobrir quem é esse alguém requer uma espiada por trás da cortina em nossa história familiar.

Para Carson, aquela pessoa desaparecida era seu pai. Após um divórcio tumultuado de sua mãe, o pai de Carson foi convidado a abrir mão de seus direitos parentais para Carson, que tinha quatro anos na época. Depois de uma longa e malsucedida batalha pelos direitos de custódia, seu pai finalmente cedeu. Carson nunca mais veria seu pai. Não só sua mãe falou depreciativamente sobre seu pai, mas Carson também foi adotado pelo novo marido de sua mãe e recebeu o nome do novo homem.

Vejamos novamente a linguagem central da queixa central de Carson: “Não deixarei nenhum legado. Ninguém vai se lembrar de mim. Eu estarei completamente desaparecido como se nunca tivesse existido. Eu não serei lembrado em uma boa luz.”

A história de Carson agora assume uma nova luz. Fundido com a realidade de seu pai de ter perdido seu “legado” vivo – seu filho – Carson encontrou uma maneira secreta de se juntar a seu pai desaparecido. Ele compartilhou os sentimentos da experiência dolorosa de seu pai, temendo que ele também desaparecesse de repente e fosse esquecido.

Depois de descobrir a raiz de sua queixa principal, Carson tomou a decisão de localizar e retomar o contato com seu pai. Seu pai havia se mudado do estado e teve três filhos com uma segunda esposa, mas ele estava em êxtase ao ouvir de Carson. O vazio de perder seu primeiro filho vinte anos antes havia permanecido com ele, “furando um buraco”, como ele descreveu a Carson, em seu coração. Algo tangível, embora profundamente submerso, também permaneceu dentro de Carson. Era seu amor por seu pai.

Como diz o ditado, a *história é escrita pelos vencedores*, escrita por aqueles que resta contar. Não importa o quão distorcida ou unilateral seja a história, muitos de nós raramente pensamos em questionar como seria essa história se contada pelo outro lado. No caso de Carson, sua mãe foi a vencedora e seu pai o perdedor, com base no fato de que ele não estava lá para criar seu filho. Ambos os pais lutaram pela guarda dos filhos, mas por razões desconhecidas, seu pai perdeu.

Carson percebeu que anos de histórias negativas que sua mãe lhe contou sobre seu pai haviam encoberto suas primeiras lembranças dele. Nos meses seguintes, Carson e seu pai criaram novas memórias, fazendo várias viagens de acampamento e pesca nas montanhas que frequentavam quando Carson era pequeno. Durante esse tempo, os ataques de pânico de Carson desapareceram completamente. Pai e filho começaram a forjar um novo e substantivo legado juntos.

Agora aqui está o seu primeiro exercício escrito. Pegue sua caneta e papel ou notebook e vamos começar.

Exercício escrito nº 1: Investigando sua reclamação principal

1. Concentre-se em um problema que é mais urgente em sua vida agora. Pode ser um problema com sua saúde, seu trabalho, seu relacionamento – qualquer problema que perturbe sua sensação de segurança, paz, proteção ou bem-estar.
2. Qual é o problema mais profundo que você deseja curar? Talvez seja um problema que parece esmagador para você. Talvez seja um sintoma ou um sentimento que você teve toda a sua vida.
3. O que você quer ver mudar?
4. Não se edite.
5. Anote o que é importante para você.
6. Anote-o quando chegar a você. Por exemplo, você pode ter medo de que algo terrível aconteça com você no futuro. Não importa o que saia; apenas continue escrevendo.
7. Se nada acontecer, responda a esta pergunta: Se o sentimento, sintoma ou condição que você tem nunca desaparece, o que você teme que aconteça com você?
8. Não continue lendo até que você tenha escrito o que você mais premente interesse.

Agora veja o que você escreveu. Ao lê-lo, não o leia com tanto cuidado a ponto de ficar encantado com ele. Não se prenda a palavras ou sentimentos. Digitalize-o levemente sem sentir as emoções. Você está procurando palavras ou frases que se destacam como incomuns ou peculiares. Por exemplo, que palavras ou frases você sempre diz, ou talvez nunca tenha dito antes deste exercício de escrita? Que linguagem parece saltar para você? Que linguagem chama a atenção?

Agora leia novamente. Mas desta vez, leia em voz alta para si mesmo. Tente ouvir com um novo ouvido que ouça sem sentir emoções. Eu chamo esse tipo de audição de “ouvir com nosso meta-ouvido” ou “ouvir com nosso terceiro ouvido”. Que palavras ou frases têm uma qualidade urgente para elas? Que palavras têm um forte

ressonância emocional ou um sentimento dramático? Que palavras têm um sentimento de estranheza ou peculiaridade? Que palavras podem não se encaixar inteiramente no contexto de sua experiência de vida?

Veja se consegue ouvir o que escreveu como se estivesse ouvindo outra pessoa. Talvez as palavras de fato pertençam a outra pessoa, e você tenha apenas dado voz a elas. Talvez as palavras pertençam a alguém da sua família que ficou traumatizado e não conseguiu pronunciá-las em voz alta. Talvez por meio de suas queixas você esteja contando a história dessa pessoa, da mesma forma que Carson compartilhou a angústia de seu pai.

Ouçã o mais profundamente possível para que algo na escrita o agarre. Nesse tipo de escuta, você está *ouvindo abaixo da linha da história* o que é essencial para aparecer. Se você se perder nos elementos emocionais da história, pode perder a queixa principal.

Veja como Bert Hellinger descreve esse tipo de escuta:

Vou descrever o que está acontecendo quando estou trabalhando com alguém. Ele terá me contado algo sobre si mesmo e eu terei ouvido apenas pela metade. Eu não quero ouvir exatamente o que ele está dizendo ou saber exatamente o que ele está dizendo. Portanto, não escuto com tanta atenção a ponto de ter de me concentrar, mas apenas o suficiente para que eu possa, ao mesmo tempo, manter meus olhos no quadro maior. Então, de repente, ele diz uma palavra e isso me alerta. . . . De repente, por baixo de tudo o que ele me disse, há uma palavra que me fala. Esta palavra tem energia. E sem saber exatamente o que vou fazer, sei que este é o lugar onde posso fazer alguma coisa. Se eu permitir que esta palavra faça efeito sobre mim, eu tenho uma noção das pessoas que são necessárias para a [resolução].

1

Sandy: “Eu vou morrer”

Agora, acompanhe enquanto dissecamos a queixa principal de uma mulher que chamarei de Sandy. Sandy também era, como Gretchen, uma criança com uma história enraizada no Holocausto. Como filha de um sobrevivente do Holocausto, Sandy queria ajuda para

entender seu medo esmagador da morte, e então exploramos um pouco de sua linguagem central.

Ela descreveu seu medo como “não a morte em si, mas saber que vou morrer e eu não posso fazer nada para impedi-lo. Está totalmente fora do meu controle.”

Sandy também queria ajuda com seu medo debilitante de espaços fechados, o que a impedia de voar em aviões e andar em elevadores. Sempre que a porta de um elevador se fechava, ou o avião se enchia de pessoas, sempre que havia “uma massa de pessoas entre mim e a saída”, um pânico profundo se instalava. Sua queixa principal dizia tudo: “Eu não pode respirar. Eu não posso sair. Vou morrer.”

Sandy tinha dezenove anos quando começou a claustrofobia e a sensação de não poder respirar. Seu pai também tinha dezenove anos quando ambos os pais e sua irmã mais nova foram asfixiados na câmara de gás em Auschwitz.

Os sintomas de Sandy pioraram depois que seu pai faleceu há dez anos.

Embora uma ligação parecesse óbvia para mim — já que trabalhei com muitos descendentes de vítimas e sobreviventes do Holocausto — Sandy nunca havia feito a ligação. Ela carregava o terror de pânico de seus avós e tia. Talvez ela até carregasse a culpa do pai por ter sido o único membro da família a sobreviver.

Olhe novamente para a linguagem central de Sandy: *“Sabendo que vou morrer e não posso fazer nada para impedir. Está totalmente fora do meu controle.”*

Claramente, seus avós e tia se sentiriam assim vivendo na morte acampamento ou enquanto eram conduzidos à câmara de gás.

Uma vez dentro da câmara de gás, qualquer um deles pode ter experimentado *“uma massa de pessoas entre mim e a saída”*. Então, é claro, um pânico insondável teria se instalado. A linguagem central de Sandy revelou o desfecho trágico: *“Não consigo respirar. Eu não posso sair. Vou morrer.”* A conexão agora era óbvia para Sandy. O pânico de seus ancestrais estava se expressando dentro dela. Embora soubesse dos trágicos acontecimentos em sua família, nunca havia feito a conexão de que poderia ser portadora de um sofrimento que não lhe pertencia. Agora ficou claro.

Em nossa sessão juntos, pedi a Sandy que visualizasse sua tia e seus avós em pé na frente dela. Pedi a ela para conversar com eles. Com minha inspiração, Sandy disse a eles: “Fiquei aterrorizado como vocês. E vejo que esse terror nem me pertence. Percebo que não ajuda você quando eu o carrego, e certamente não está me ajudando. Eu sei que não é isso que você quer para mim. E eu sei que te incomoda me ver ansioso

assim. Em vez disso, deixarei esses sentimentos ansiosos com você, vovó, e com você, vovó, e com você, tia Sarah.” Lágrimas se acumularam nos cantos de seus olhos quando ela imaginou os três sorrindo e abençoando-a para ser feliz. Sandy imaginou seu corpo se enchendo com o amor que estavam lhe enviando. Finalmente capaz de identificar a origem de sua claustrofobia e medo da morte, Sandy pôde sentir o peso de seus medos se dissipar.

Lorena: “Vou Enlouquecer”

Muitos de nós carregamos o medo de que algo terrível aconteça conosco no futuro. Esse medo é frequentemente revelado em nossa queixa principal.

Lorena tinha dezenove anos e sofria de ansiedade e ataques de pânico em situações sociais. Ela descreveu sentimentos de estar “presa” e não poder “sair” sempre que estava com amigos. Ela notou a ansiedade pela primeira vez três anos atrás, na mesma época em que lutava contra uma infecção na bexiga. Ela se lembrava de ir de médico em médico; nenhum dos medicamentos prescritos parecia ajudar com os sintomas.

Lorena descreveu a parte mais terrível de ter uma infecção na bexiga. Seu maior medo era que nada nem ninguém pudesse ajudá-la e que a infecção nunca fosse embora. A infecção da bexiga acabou desaparecendo, mas sua ansiedade continuou a aumentar.

Veja como nossa conversa se desenrolou:

MARK: E se a infecção da bexiga nunca desaparecesse?

LORENA: Eu teria dor. Eu ficaria deprimido. Eu sempre iria a médicos. Eu seria restrito. eu não ficaria feliz. Eu não teria sucesso. Eu ficaria ansioso o tempo todo. Eu seria um perdedor.

Quando você ouve a linguagem central de Lorena, alguma palavra salta para você? Que tal as palavras “restrito” ou “perdedor”? Observe como essas palavras querem nos levar em uma nova direção além da infecção da bexiga. Por um momento, vamos suspender qualquer ideia que possamos ter sobre Lorena e sua infecção na bexiga e deixar a energia das palavras de Lorena nos conduzir.

Lorena estava se aproximando de sua linguagem central, mas ela não estava lá ainda. Para ajudá-la a ir mais fundo, pedi-lhe que descrevesse a pior coisa que poderia acontecer a outra pessoa. Quando chegamos a um impasse enquanto tentamos articular nosso pior medo, muitas vezes é útil dar alguns passos para trás e imaginar a pior coisa que pode acontecer a alguém além de nós mesmos. Observe o que surgiu para Lorena.

MARK: Qual é a pior coisa que pode acontecer a alguém — outra pessoa, não você?

LORENA: Eles não seriam bem sucedidos. Eles não ficariam felizes. Eles não seriam capazes de fazer as coisas que eles querem fazer. Eles ficariam loucos. Eles se tornaram como um eremita. Eles acabariam em uma instituição mental e eventualmente cometeriam suicídio.

Que tal o suco nessas palavras? “Enlouqueça”, “acabe em um estado mental instituição”, “comete suicídio”.

Agora vamos juntar tudo e ver o que encontramos. Nós temos um “perdedor” que é “restrito”, que fica “louco” e “acaba em uma instituição mental”, onde ele ou ela “eventualmente comete suicídio”. Talvez você esteja se perguntando de onde vem toda essa informação. Vamos descobrir.

Enquanto descascava as camadas por trás de sua queixa principal, Lorena descobriu seu medo mais profundo e atacou diretamente sua frase principal. Você aprenderá mais sobre a sentença central no capítulo 8.

Frases Centrais de Lorena: “Serei uma perdedora. Eu vou enlouquecer e acabar em um instituição mental e eventualmente cometer suicídio”.

No processo de seguir seu mapa linguístico central, Lorena também descobriu um trauma crucial em sua história familiar.

Vamos abrir o álbum de família de Lorena e deixar as palavras de seu pior medo levar nós. As palavras do pior medo podem ser transformadas em uma questão de história familiar que nos leva à próxima parada em nosso mapa linguístico central. Eu chamo esse tipo de pergunta de pergunta- *ponte*.

Pergunta de ligação de Lorena: “Havia alguém em sua família que percebido como um perdedor que acabou em uma instituição mental e cometeu suicídio?”

Alvo! O avô de Lorena, pai de sua mãe, foi desrespeitado e visto como o perdedor da família. Ele estava dentro e fora de instituições mentais. Ele acabou cometendo suicídio enquanto institucionalizado. No

Na geração seguinte, a tia de Lorena, irmã mais velha de sua mãe, também foi rejeitada na família como “a perdedora louca”. Ela também tinha entrado e saído de instituições psiquiátricas. A família, constrangida com o comportamento dessa tia, raramente falava sobre ela. Sem admitir, eles esperavam que ela cometesse suicídio como seu pai.

Quando os membros da família levam uma vida infeliz ou sofrem um destino extremamente difícil, muitas vezes é mais fácil rejeitá-los do que sentir a dor de amá-los. A raiva é muitas vezes uma emoção mais fácil de sentir do que a tristeza. Parece que esse foi o caso em relação à forma como a família tratou com raiva essa irmã. Era mais fácil rejeitá-la do que amá-la.

Como aprendemos no capítulo 3, o destino dos membros da família que são rejeitados muitas vezes se repetem. Este foi o caso do avô “perdedor” rejeitado e, na geração seguinte, da tia “perdedora” rejeitada. Agora Lorena estava na fila para torná-lo um trio de “perdedores” e estender a dor para uma terceira geração.

Um suicídio em uma família pode ser extremamente difícil de sofrer. Os membros da família muitas vezes ficam zangados com a pessoa que tirou sua vida por partir de maneira tão trágica. Além disso, as consequências do suicídio — vergonha, constrangimento, imagens horríveis, casos não resolvidos, dívidas financeiras, incerteza religiosa — são deixadas para a família lidar.

O destino de Lorena estava se aproximando, mas ainda não estava definido. Uma vez que ela entendeu que os medos que carregava não se originavam dela, ela foi capaz de deixá-los com seus legítimos donos. Pedi-lhe que visualizasse o avô e a tia na frente dela. Lorena expressou espontaneamente sentimentos genuínos de amor por ambos. Ela imaginou que eles a estavam ajudando a ficar bem, e que ela poderia simplesmente tirar a ansiedade de seu corpo e enviá-la de volta para eles. Ela respirou por vários minutos, relatando que seu corpo estava mais leve e em paz. Ela pediu a ambos as bênçãos para que ela pudesse viver uma vida feliz, mesmo que eles não tivessem uma vida feliz. Ela podia ver que não servia para carregar a ansiedade deles e que isso só trazia mais dor para a família. Ela prometeu a ambos que não a carregaria mais, e imaginou uma situação futura de ansiedade na qual ela poderia respirar qualquer ansiedade residual de volta para eles. Depois de uma sessão, Lorena estava livre do pânico que a consumia.

Quando me perguntam como a pesquisa emergente sobre neuroplasticidade se relaciona com minha própria experiência clínica, muitas vezes penso em Lorena. Sua capacidade de passar de um estado predominantemente ansioso para um estado mais pacífico e equilibrado era uma ilustração vívida da maneira elegante com que a família

história e consciência atual podem se unir. Uma vez que as principais conexões são feitas e praticamos o foco em nossas imagens e experiências de cura, lançamos as bases para novos caminhos neurais. A cura pode então ser surpreendentemente eficiente.

Linguagem central como uma bússola

Às vezes, a linguagem central de nossa queixa principal é tão convincente que nos força a escavar o cemitério da família para obter respostas. No entanto, muitas vezes a história familiar que procuramos não está prontamente disponível. Mascarada de vergonha, afastada pela dor ou protegida na forma de um segredo de família, é improvável que essa informação seja comentada na mesa de jantar. Às vezes, conhecemos a história traumática por trás do nosso problema. Nós simplesmente nem sempre fazemos a ligação com nossas experiências atuais.

A linguagem central de nossa queixa principal pode nos guiar como uma bússola por gerações de angústias familiares inexplicáveis. Lá, um evento traumático pode estar esperando para ser lembrado e explorado, para que possa finalmente ser colocado descansar.

A seguir, uma lista de perguntas que podem ajudá-lo a descobrir algumas das linguagem central da sua queixa principal. Responda a cada pergunta com o máximo de detalhes possível. Mantenha a mente aberta. Não edite suas respostas. As respostas a essas perguntas podem iluminar uma conexão entre um problema atual e um trauma em sua história familiar.

Exercício Escrito #2: Dez Perguntas que Geram a Linguagem Central

1. O que estava acontecendo em sua vida quando seu sintoma ou problema começou a aparecer?
2. O que estava acontecendo logo antes de começar?
3. Que idade você tinha quando o sintoma ou problema apareceu pela primeira vez?
4. Algo traumático aconteceu com alguém da sua família em um local semelhante era?
5. O que exatamente acontece no problema?
6. Qual é a sensação em seus piores momentos?
7. O que acontece logo antes de você se sentir assim ou ter o sintoma?
8. O que o torna melhor ou pior?

9. O que o problema ou sintoma o impede de fazer?
O que te obriga a fazer?
10. Se a sensação ou sintoma nunca desaparecesse, qual seria a pior coisa que poderia acontecer com você?

Agora leia o que você escreveu. Aqui estão alguns temas que observei que repetir nas famílias. Você reconhece algum dos seguintes temas em sua família?

- **Linguagem que se repete:**

Existe linguagem que não parece se encaixar no contexto de sua experiência de vida? Em caso afirmativo, esse idioma poderia pertencer a alguém da sua família?

- **Idades que se repetem:**

Existe uma conexão entre a idade que você tinha quando seu sintoma ou problema apareceu pela primeira vez e a idade de um membro da família quando ele lutou ou sofreu? Se, por exemplo, você teve um pai que morreu jovem, pode desenvolver um problema ou sintoma que limita sua vida de alguma forma quando atinge a mesma idade de seu pai falecido. Inconscientemente, pode ser difícil para você ser feliz ou viver plenamente além da idade em que ela morreu. Seu problema ou sintoma pode ocorrer até mesmo quando seu filho atinge a mesma idade que você tinha quando seus pais morreram.

- **Emoções, comportamentos e sintomas que se repetem:**

Pense de volta. O que desencadeou seu problema ou sintoma em movimento? O que estava acontecendo no fundo? Alguém te deixou? Você se sentiu menosprezado, rejeitado ou abandonado? Aconteceu algo que fez você sentir vontade de desistir ou desistir? Seu problema ou sintoma imita ou recria uma certa experiência ou situação de sua infância? É semelhante de alguma forma a um evento em sua história familiar? Assemelha-se a algo que aconteceu com sua mãe, pai, avó ou avô?

As respostas a essas perguntas podem revelar pistas importantes para desenterrar uma conexão familiar.

Reclamações e sintomas como pistas para resolução

Que qualidade particular ou mensagem essencial a queixa ou sintoma está tentando expressar? Quando visto fora da caixa, sua reclamação ou

sintoma pode ser uma expressão criativa que o leva a completar algo, curar algo, integrar algo ou separar-se de algo — talvez um sentimento que você assumiu e que nunca lhe pertenceu em primeiro lugar.

Talvez seu sintoma ou problema esteja forçando você a dar um passo que ainda não deu dado, um passo que você não pode mais ignorar. Talvez você esteja sendo solicitado a completar um estágio em seu desenvolvimento que foi interrompido quando você era pequeno. Talvez seu sintoma ou problema recrie um estado de desamparo que funciona para aproximá-lo de seus pais. Ou, inversamente, talvez seu sintoma ou problema force o crescimento e a independência deles.

Talvez você esteja mostrando que precisa terminar uma tarefa ou seguir um caminho você abandonou. Talvez você tenha ignorado uma parte jovem ou fragmentada de si mesmo que se expressa em sintomas. Talvez você tenha negligenciado um limite pessoal que não pode mais ser esquecido.

Nossos sintomas e queixas também podem nos levar a consertar um relacionamento rompido ou nos ajudar a curar um trauma pessoal, forçando-nos a confrontar sentimentos que há muito reprimimos. Eles não apenas podem nos dar uma visão de um trauma familiar que nunca foi totalmente resolvido, mas também podem nos dar uma visão de uma culpa pessoal que carregamos, talvez até iluminando o caminho para a reconciliação.

Nossas queixas, sintomas e problemas podem funcionar como sinais que nos apontam na direção de algo que ainda não foi resolvido. Eles podem ajudar a trazer à luz algo que não podemos ver ou nos conectar com algo ou alguém que nós, ou nossa família, rejeitamos. Quando paramos e os exploramos, o que não está resolvido pode vir à tona, adicionando uma nova dimensão ao nosso processo de cura. Podemos emergir sentindo-nos mais inteiros e completos.

Capítulo 7

Descritores principais

*. . . palavras, como a Natureza, meio revelam
E meio escondem a Alma interior.*

—Alfred, Lord Tennyson, “In Memoriam AHH”

T Os sentimentos que temos sobre nossos pais são uma porta de entrada para nós mesmos. Eles também são uma porta de entrada para os quatro temas inconscientes apresentados no capítulo 5, ajudando-nos a identificar quais deles estão operando em nossas vidas. Neste capítulo, você será solicitado a descrever sua mãe e seu pai biológicos. Ao fazer isso, deixe-se ser livre com suas respostas. À medida que você avança nos exercícios a seguir, é provável que descubra mais sobre si mesmo do que sobre seus pais. Se você nunca conheceu seus pais biológicos, vá para o próximo capítulo.

Descreva sua mãe

Reserve um momento para descrever sua mãe quando você estava crescendo. Como ela era? Que adjetivos ou frases vêm à mente instantaneamente? Ela estava quente? Amoroso? Resfriado? Distante? Feliz? Triste? Ela te abraçou muito ou raramente te abraçou? Pegue seu caderno e anote seus primeiros pensamentos, as primeiras palavras que vierem à mente.

Exercício escrito nº 3: descrevendo sua mãe

Minha mãe . . .
também, escreva pelo que você a culpa.
Eu culpo minha mãe por . . .

Anote tudo. Não faça isso na sua cabeça. É essencial que você anote as palavras que vêm a você.

Descreva seu pai

Agora faça a mesma coisa com seu pai. Como você o descreveria? Foi ele é gentil? Maleável? Severo? Crítico? Ele estava ou não envolvido? Anote tudo. Resista ao impulso de editar.

Exercício escrito nº 4: descrevendo seu pai

Meu pai . . .
também foi escrever pelo que você o culpa.
Eu culpo meu pai por . . .

Exercício escrito nº 5: descrevendo seu parceiro, amigo íntimo ou Chefe

Meu parceiro, amigo íntimo ou chefe é . . .
Eu o culpo por . . .

Enquanto você está no fluxo, você pode até querer descrever seu romântico parceiro se você tiver um, ou um amigo próximo, ou mesmo seu chefe.

Agora vamos dar uma olhada no que acaba de ser revelado em sua escrita. Eu chamo esses adjetivos e frases espontâneos e “de improviso” são *descritores centrais*. Esses descritores são uma porta de entrada para nossos sentimentos inconscientes. Eles podem revelar sentimentos sobre nossos pais que talvez nem saibamos que temos.

Escrever uma lista improvisada de adjetivos e frases nos dá a oportunidade de contornar a versão refinada e racionalizada pelos adultos de nossa infância

história. Neste escrito, nossas verdadeiras atitudes podem emergir desprovidas dos filtros e censores usuais. Essa lista pode nos colocar em contato com lealdades e alianças inconscientes que compartilhamos com nossos pais. Além disso, pode revelar como rejeitamos um ou ambos os pais, ou como adotamos os mesmos comportamentos que julgamos negativos neles. Esses descritores não mentem, porque vêm de uma imagem interior que carregamos, uma imagem que formamos há muito tempo, talvez para nos proteger de nos sentirmos magoados.

Quando éramos pequenos, nossos corpos funcionavam como gravadores, registrando as informações que recebíamos e armazenando-as como estados de sentimento. Os adjetivos nos levam de volta a esses estados de sentimento e às imagens que os acompanham. Os adjetivos são significativos, pois destacam imagens antigas que nos impedem de avançar.

Muitos de nós temos imagens dolorosas, imagens de nossos pais não dando nós o suficiente, imagens de não conseguir o que precisávamos. Desmarcadas, essas imagens internas podem direcionar o curso de nossas vidas, formando um plano de como nossas vidas continuarão. Essas imagens também estão incompletas. Falta uma verdade essencial. Que eventos traumáticos se escondem por trás dessas imagens que foram poderosas o suficiente para atrapalhar o fluxo de amor em nossa família?

Agora olhe para as palavras que você escreveu. Há ressentimentos que você ainda guarda em relação aos seus pais? Há acusações? Nesse caso, você já deve ter percebido que as próprias queixas que você tem contra seus pais são as mesmas queixas que você sente com seu parceiro ou com um amigo próximo. Muitas vezes, nosso descontentamento com nossos pais é projetado em nosso parceiro ou aparece em nossas amizades íntimas. O que não está resolvido com nossos pais não desaparece automaticamente. Ele serve como um modelo que forja nossos relacionamentos posteriores.

Se tivemos um relacionamento difícil com nossos pais, nossos principais descritores irão expor os ressentimentos que ainda guardamos. Quando estamos ressentidos, isso corrói nossa paz interior. Aqueles de nós que sentem que não recebemos o suficiente de nossos pais, especialmente de nossas mães, muitas vezes sentem que não recebemos o suficiente da vida.

Quando temos um relacionamento próximo com nossos pais, nossos descritores centrais revelam o calor e a compaixão que sentimos por eles. Quando nos sentimos positivos em relação aos nossos pais, tendemos a nos sentir positivos em relação à vida e confiamos que as coisas boas continuarão a surgir em nosso caminho.

Às vezes, nossos descritores principais revelam sentimentos contraditórios. Na maioria dos casos, pessoas têm sentimentos díspares em relação a seus pais, mas um tema ou

fio essencial da linguagem central muitas vezes se destaca como não resolvido. E é isso que estamos procurando. Para alguns de nós, as ações de nossos pais ainda são sentidas como ataques ou rejeições pessoais.

Veja como essas duas irmãs, cada uma com diferentes experiências de infância, descrevem sua mãe:

PRIMEIRA IRMÃ: "Solitária, triste, frustrada, rígida, violenta; ela teve um mal
temperamento."

SEGUNDA IRMÃ: "Cruel, vingativa e emocionalmente abusiva".

Nas palavras da primeira irmã, a descrição da mãe é meramente afirmada como uma verdade. Na descrição da segunda irmã, sua dor não foi resolvida, e ainda é carregada na forma de culpas e julgamentos em relação à mãe. Para essa irmã, as ações da mãe são sentidas como intencionalmente direcionadas a ela. Ela se sente isolada, enquanto a primeira irmã está relatando fatos. Uma mãe pode ser violenta e ter um temperamento ruim, e ainda podemos estar em paz com ela. A segunda irmã, que vê sua mãe como intencionalmente cruel, claramente não está em paz com sua mãe.

Pode-se imaginar como as duas irmãs experimentaram a vida de maneira diferente. Embora compartilhassem a mesma mãe, cada irmã carregava uma versão pessoal dessa mãe dentro de si. A segunda irmã experimentou sua vida como cruel e abusiva. Ela se sentia emocionalmente esgotada e sem apoio e ficava sozinha a maior parte do tempo.

Às vezes somos capazes de sentir amor por um dos pais e não pelo outro. Kim, que preferia o pai à mãe, queixava-se de que a mãe era "infantil, como uma menininha. Eu nunca poderia contar com ela para nada." Em contraste, seus principais descritores sobre seu pai eram brilhantes: "Papai era maravilhoso. Fizemos tudo juntos. Eu sempre poderia ir até ele para conforto e cuidado. Ele deveria ter deixado minha mãe há muito tempo. Ele nunca teve o amor que precisava dela."

Sob a superfície do ressentimento de Kim em relação à mãe surgiu um mar de mágoa. Acrescente a isso o sentimento de traição ao desejar que sua mãe fosse deixada por seu pai. O vazio e a desconexão de Kim permeavam sua linguagem central.

Quando colocamos um pai contra o outro, vamos contra a fonte de nossa própria existência, e inconscientemente criamos uma fenda dentro de nós mesmos. Esquecemos que metade de nós vem de nossa mãe e metade de nosso pai. Kim's

o ressentimento serviu apenas para alimentar sua auto-aversão e inquietação interior. Era uma prisão da qual sua única saída era a autoconsciência.

Muitos de nós nos fixamos em algo que acreditamos que nossos pais nos fizeram e que estragou nossas vidas. Permitimos que essas memórias, precisas ou distorcidas, anulassem as coisas boas que nossos pais nos deram. Os pais, ao serem pais, inadvertidamente causam dor aos filhos. É inevitável. O problema não é o que nossos pais fizeram conosco; o problema é como ainda estamos segurando isso. Geralmente, quando nossos pais nos prejudicam, não é intencional. Todos nós sentimos que há coisas que não recebemos de nossos pais. Mas estar em paz com nossos pais significa que estamos em paz com o que recebemos e com o que não recebemos. Quando seguramos o que nos foi dado sob esta luz, podemos ganhar força de nossos pais, que, mesmo que nem sempre pudessem demonstrar, queriam apenas o melhor para nós.

Descritores do núcleo comum de uma ruptura inicial no Ligação

No entanto, muitos de nós experimentaram uma separação precoce ou uma ruptura no vínculo com nossa mãe e lutam para encontrar a paz, aquela sensação de terra firme sob nossos pés. A seguir estão alguns descritores comuns de pessoas que experimentaram uma desconexão precoce de suas mães.

- “Mamãe era fria e distante. Ela nunca me segurou. Eu não confiava nela de jeito nenhum.”
- “Minha mãe estava ocupada demais para mim. Ela nunca teve tempo para mim.”
- “Minha mãe e eu somos muito próximas. Ela é como minha irmãzinha que eu cuido.”
- “Eu nunca quero ser um fardo para minha mãe.”
- “Minha mãe era distante, emocionalmente indisponível e crítica.”

- “Ela sempre me afastava. Ela realmente não se importa comigo.”
- “Nós realmente não temos um relacionamento.”
- “Eu me sentia muito mais próxima da minha avó. Ela foi a mãe de mim.”
- “Minha mãe é completamente egocêntrica. É tudo sobre ela. Ela nunca me mostrou nenhum amor.”
- “Ela pode ser muito calculista e manipuladora. Não me senti segura com ela.”
- “Eu tinha medo dela. Eu nunca sabia o que ia acontecer a seguir.”
- “Eu não sou próximo dela. Ela não é maternal – não como uma mãe.”
- “Eu nunca quis filhos. Nunca tive esse sentimento maternal dentro de mim.”

Você consegue ouvir a dor nesses descritores centrais? No capítulo 11, vamos explorar em detalhes a linguagem central da separação e como reconstruir nosso relacionamento com nossas mães.

É importante notar que nem todos que experimentaram uma interrupção no vínculo inicial ficará ressentido com sua mãe. Muitas vezes a mãe é profundamente amada e confiável. Às vezes, após esse intervalo, uma criança, sem saber, se fecha para receber a nutrição da mãe e, em vez disso, tenta cuidar da mãe como uma forma de se relacionar com ela.

Às vezes, a ruptura ocorreu tão cedo na vida que não há memória cognitiva da experiência. As memórias corporais da separação podem ser desencadeadas, no entanto, quando o vínculo ou distanciamento é vivenciado nas relações. Sem nunca entender o porquê, podemos nos sentir sobrecarregados por sentimentos de terror, dissociação, dormência, desconexão, derrota e aniquilação.

A Carga Emocional nos Descritores Centrais

A carga emocional contida em seus descritores centrais pode funcionar como um barômetro para avaliar a cura que ainda precisa ocorrer. Geralmente, o

mais forte a carga negativa, mais clara a direção para a cura. Você está procurando palavras que contenham uma carga emocional significativa.

Sinta a carga emocional nestas palavras ditas por um homem de 27 anos que descreve seu pai alcoólatra: “Meu pai é um bêbado. Ele é totalmente inútil. Ele é um idiota, um completo perdedor.

Ele nunca esteve lá para minha mãe ou para nós, crianças. Ele era abusivo e violento com ela. Não tenho absolutamente nenhum respeito por ele.”

Por baixo de palavras como “bêbado” e “inútil”, por baixo de “idiota” e “perdedor”, você pode sentir a mágoa do filho. A raiva e o entorpecimento do menino são apenas as camadas superiores. Raiva e dormência são muito mais fáceis de sentir do que tristeza e dor. No fundo, o filho provavelmente se sente devastado sempre que vê seu pai bebendo.

Você também pode sentir os sentimentos de sua mãe em relação ao pai nas seguintes palavras: “Ele nunca esteve lá para minha mãe ou para nós, crianças”. As palavras “inútil” e “nunca lá para nós” foram provavelmente as palavras de sua mãe. O fato de ela ter se fechado para o marido tornava quase impossível para o filho se abrir para ele. O filho parece ser leal a sua mãe na superfície, mas, na realidade, ele realmente compartilhou a situação de seu pai. Ele bebia como seu pai e se enfureceu com sua namorada até que ela o expulsou, assim como sua mãe expulsou seu pai. Desta forma, o filho sem querer teceu um fio subterrâneo que o ligava ao pai. Ele se certificou de que não teria mais na vida do que seu pai tinha. Até que a relação entre eles se curasse, ele repetiu o sofrimento do pai. Com seu pai de volta em sua vida, ele estava mais livre para fazer escolhas mais saudáveis.

Quando um pai é rejeitado ou desrespeitado, um dos filhos geralmente representa esse pai compartilhando os comportamentos rejeitados. Desta forma, a criança torna-se igual ao progenitor ao sofrer de forma semelhante. É como se a criança estivesse dizendo: “Eu vou passar por isso também, para que você não tenha que passar por isso sozinho”. Leal dessa maneira, a criança continua o sofrimento para a próxima geração. Muitas vezes não para por aí.

É essencial que façamos as pazes com nossos pais. Fazer isso não só nos traz paz interior, também permite que a harmonia se espalhe pelas gerações seguintes. Ao nos suavizarmos com nossos pais e deixarmos de lado a história que está no caminho, é mais provável que interrompamos a repetição sem sentido do sofrimento geracional. Embora a princípio isso possa parecer desafiador (ou mesmo impossível), testemunhei repetidas vezes o inesperado

recompensas de curar nossa conexão com nossos pais, incluindo experimentar resultados positivos em nossa saúde, relacionamentos e produtividade.

Mudando sua imagem interior de seus pais

1. Leia seus descritores principais novamente. Desta vez, leia-os em voz alta.
2. Ouça com novos ouvidos. Você ouve alguma novidade?
3. As palavras carregadas de emoção indicam que você ainda tem sentimentos não resolvidos em relação aos seus pais?
4. Sinta seu corpo enquanto lê os descritores. Seu corpo se contrai ou relaxar? Que tal sua respiração? Está fluindo ou travado?
5. Observe se há algo dentro de você que deseja mudar.

Seus descritores principais são um passo valioso na reconstrução de seu relacionamento com seus pais. Não faz diferença se seus pais estão vivos ou já faleceram; depois de decifrar seus descritores centrais, os sentimentos, atitudes e julgamentos negativos que você mantém em relação a seus pais podem finalmente mudar. Lembre-se, quanto maior a carga emocional em suas palavras, mais profunda será sua dor. Muitas vezes há tristeza hibernando sob suas palavras raivosas. A tristeza não vai te matar. A raiva realmente pode.

A imagem que você tem de seus pais pode afetar a qualidade de vida que você vive. A boa notícia é que essa imagem interior, uma vez revelada, pode mudar. Você não pode mudar seus pais, mas pode mudar a maneira como os mantém dentro de você.

Capítulo 8

A sentença principal

A própria caverna em que você tem medo de entrar acaba sendo a fonte do que você está procurando.

—Joseph Campbell, *Reflexões sobre a arte de viver*

EU Se você luta contra um medo ou fobia, ataques de pânico ou pensamentos obsessivos, sabe muito bem como é ser mantido cativo na prisão de sua vida interior. O tempo difícil que você passa dentro de si mesmo - a preocupação constante, as emoções avassaladoras, as sensações corporais enervantes - pode parecer uma sentença de prisão perpétua, mas nenhum julgamento ou condenação jamais ocorreu. O medo e a ansiedade encolhem seu mundo e drenam sua vitalidade, restringindo o dia à sua frente e limitando a vida à sua frente. Pode ser cansativo viver assim.

Encontrar uma saída é mais simples do que você pensa. Você só precisa “cumprir pena” com um tipo diferente de “sentença de prisão perpétua” – a sentença que seu pior medo cria. Esta frase provavelmente está com você desde que você era uma criança pequena. Seja dita em voz alta ou silenciosamente, esta frase aprofunda seu desespero. No entanto, ao mesmo tempo, pode levá-lo além dos portões da prisão para um novo mundo de compreensão e resolução. Esta frase é chamada de sua *frase principal*. Se o mapa de linguagem central é uma ferramenta para localizar tesouros enterrados, a frase central é o diamante que você encontra quando chega lá.

Encontrando sua frase principal

Antes de prosseguirmos, responda a esta pergunta e anote sua resposta:

Qual é o seu pior medo, a pior coisa que poderia acontecer com você? Isso é provavelmente um medo ou sentimento que você teve toda a sua vida. Você pode até se sentir como embora você tenha nascido com ele. Aqui está a pergunta novamente, feita em um pouco maneira diferente: se sua vida desmoronasse, se as coisas fossem terrivelmente errado, qual é o seu pior medo? Qual é a pior coisa que poderia acontecer com vocês? Escreva sua resposta.

Exercício escrito nº 6: Identificando sua frase principal

Meu pior medo, a pior coisa que poderia me acontecer, é . . .

O que você acabou de escrever é a sua frase principal. Não leia mais até você anotou.

Talvez sua frase principal comece com a palavra “eu”:

“Eu perderia tudo.”

Talvez comece com a palavra “Eles”:

“Eles me destruiriam.”

Talvez sua frase principal comece com a palavra “Meu”:

“Meus filhos/família/esposa/marido me deixariam.”

Uma frase central também pode começar com várias outras palavras.

Agora vamos aprofundar e responder a mesma pergunta novamente. Desta vez, não editar. Continue escrevendo até ter ido o mais longe que puder. A resposta para isso pergunta inicia um processo de autodescoberta que continuará a se aprofundar em as páginas que se seguem.

Exercício escrito nº 7: Ajustando sua frase principal

A pior coisa que pode acontecer comigo é. . . .

.

“Eu” Eles . . .”

“Eu pudesse.. .”

“Meus filhos/família/cônjuge poderiam . . .”

Agora veja o que você escreveu. Se você acha que chegou ao fundo, pergunte a si mesmo mais uma pergunta: E se isso aconteceu, então o que? o que

seria a pior parte disso?

Por exemplo, se você escreveu a frase “Eu poderia morrer”, vá um pouco mais longe. E se isso acontecesse, qual seria a pior parte disso?

“Minha família ficaria sem mim.”

Desça mais um nível. E qual seria a pior parte disso?

“Eles vão me esquecer.”

Você pode sentir como a frase “Eles vão me esquecer” tem um pouco mais de suco do que as duas frases anteriores?

Tome outro momento para diminuir e aprofundar o emocional ressonância de sua frase principal.

Exercício escrito nº 8: Aprofundando sua frase principal

Meu pior medo absoluto é . . .

Agora vamos olhar novamente para as palavras que você escreveu. Sua frase principal provavelmente contém três, quatro, talvez cinco ou seis palavras. Como mencionamos anteriormente, frequentemente é uma frase “eu” ou “eles”, mas também pode começar com outras palavras. Muitas vezes é uma frase que é declarada no tempo presente ou futuro como se estivesse acontecendo agora ou estivesse prestes a acontecer. As palavras parecem vivas dentro de você. Eles ressoam em seu corpo quando falados em voz alta. Quando a frase principal está no alvo, ela atinge mais como um “ping” no cristal do que um “baque” na madeira. As frases principais soam assim:

"Eu estou sozinho."

“Eles me rejeitam.”

“Eles me deixam.”

“Eu os decepcionei.”

“Vou perder tudo.”

“Eu vou desmoronar.”

"É tudo culpa minha."

“Eles me abandonam.”

“Eles me traem.”

“Eles me humilham.”

"Eu vou ficar louco."

“Vou machucar meu filho.”

“Vou perder minha família.”

“Vou perder o controle.”

“Vou fazer algo terrível.”

“Vou machucar alguém.”

“Eu não mereço viver.”

“Serei odiado.”

“Vou me matar.”

“Eles vão me prender.”

“Eles vão me mandar embora.”

“Isso nunca vai acabar.”

Ajustando sua frase principal

Tem mais um passo. Se você escreveu uma frase como "Estou sozinho", aproxime o mostrador em ambas as direções para garantir que sua frase principal soe na frequência mais alta possível.

Por exemplo, sua frase é “Estou sozinho” ou é mais como “Eles me deixam”? Será que “Eles me deixe” ou é mais como “Eles me rejeitam” ou “Eles me abandonam”?

Da mesma forma que seu oftalmologista verifica e verifica sua visão para sua prescrição, você está verificando se as palavras se alinham exatamente com o sentimento dentro de você. Continue testando. Sua frase principal é mais como “Eles me abandonam” ou mais como “Estou abandonado”? Seu corpo saberá quais palavras são melhores pela vibração que é criada dentro de você. As palavras da sua frase principal criam uma reação física – muitas vezes uma sensação de ansiedade ou desânimo – quando as palavras certas são ditas.

Outros caminhos para encontrar sua frase principal

Se você tentou escrever sua frase principal e nada veio a você, então responda a esta pergunta: Qual é a pior coisa que poderia acontecer a alguém? Alguém. Você não. Talvez você se lembre de uma notícia de algo terrível que aconteceu com alguém que você não conhecia. Ou talvez algo terrível tenha acontecido com alguém que você conhecia. O que aconteceu com eles? Anotá-la. O que você lembra é importante. Pode até dizer algo sobre você.

Muitas vezes, a tragédia de outra pessoa reflete uma faceta de nossos piores medos. Da miríade de imagens dolorosas ao nosso redor, aquelas que tocam um acorde familiar, ou para

para ser mais exato, um acorde *familiar* tende a ressoar conosco. Chame isso de porta dos fundos para a psique da família. De todas as coisas terríveis que acontecem às pessoas, aquela que nos parece a mais terrível provavelmente está ligada a um evento traumático em nosso sistema familiar. Também pode nos lembrar de um trauma que vivenciamos pessoalmente. Quando a tragédia de outra pessoa ressoa conosco, geralmente há algo nessa tragédia que nos pertence em algum nível.

Há ainda outra maneira de chegar à sua frase principal. Pense em uma cena de um livro, filme ou peça de teatro que o afetou profundamente. Qual parte dessa cena mais te afeta? Se, por exemplo, uma história de crianças que estão sozinhas sem a mãe ressoa em você, que parte dessa história desperta a maior emoção em você? É o fato de uma mãe ter deixado seus filhos? Ou é o fato de as crianças ficarem sozinhas e não terem ninguém para cuidar delas?

Essa história familiar pode ressoar com duas pessoas, mas uma pessoa pode ser mais afetada pela ideia da mãe deixar seus filhos, e a outra pode ser mais afetada pela imagem de crianças que não têm ninguém para cuidar delas. Se olhássemos no sistema familiar da primeira pessoa, aquela que não suporta a ideia de uma mãe deixar seus filhos, poderíamos encontrar um membro de sua própria família, talvez sua mãe ou avó, talvez até ela mesma, que partiu filhos ou desistiu de um filho. Uma culpa não reconhecida pode ressoar no sistema familiar da primeira pessoa, ao passo que a profunda dor de uma criança abandonada pode infundir o sistema familiar da segunda pessoa. Imagens de livros, filmes e peças de teatro que carregam uma carga emocional para nós podem ser como tempestades sacudindo os delicados frutos escondidos nos recessos de nossa árvore genealógica.

Quando uma notícia se torna nossa história de família

Desde que se lembra, Pam temia que estranhos invadissem sua casa e a machucassem violentamente. Até recentemente, esse medo pairava em segundo plano como o zumbido de uma máquina distante. Então ela leu uma reportagem de jornal sobre um jovem garoto somali que foi espancado até a morte por uma gangue de garotos em sua cidade. O medo que estava vibrando em baixa agora estava aumentado para alto, desencadeando uma torrente de pânico dentro de seu corpo. Pam sentiu

como se ela estivesse se desfazendo nas costuras e descrevesse uma sensação como se estivesse flutuando fora de seu corpo.

"Ele era apenas uma criança", disse ela. "Ele era inocente. Ele acabou de ser no lugar errado na hora errada. Eles tiraram sua vida, sua dignidade. Eles o fizeram sofrer."

Sem o conhecimento de Pam, ela também estava falando sobre o irmão mais velho de sua mãe, Walter, que morreu quando ele tinha onze anos. Pam ouvira a história apenas uma vez, quando era criança. A família raramente falava sobre isso. Embora nunca tenha sido comprovado, a família suspeitava de crime. Atraído para fora de sua casa pelas crianças da vizinhança que frequentemente o provocavam, Walter foi encontrado morto no fundo de uma mina abandonada. Ele caiu ou foi empurrado e foi deixado para morrer. Passaram-se dias antes de seu corpo ser recuperado. Os meninos devem ter entrado em pânico e fugido. Walter estava "no lugar errado na hora errada".

Linguagem central nascida da guerra

Quando nossos familiares sofreram, morreram ou cometeram violência em uma guerra, podemos herdar um campo minado virtual de traumas. Não fazendo conscientemente a ligação de que estamos revivendo experiências traumáticas de décadas atrás, podemos nos tornar herdeiros de medos (de ser sequestrado, de ser forçado a sair de casa, de ser assassinado etc.) como se os sentimentos nos pertencessem.

Prak, um menino cambojano de oito anos de idade, nunca conheceu seu avô, que foi assassinado pelo Khmer Vermelho. Acusado de ser um espião da CIA, seu avô tinha sido espancado com uma foice, um facão como ferramenta usada na agricultura. Prak sofria de repetidos ferimentos na cabeça, e seus pais, Rith e Sita – sobreviventes de primeira geração dos Campos da Morte – procuraram ajuda para ele. Educados e de fala mansa, Rith e Sita pareciam sobrecarregados como se estivessem curvados pelo fardo que os unia. Em um inglês ruim, eles explicaram que haviam deixado o Camboja ainda adolescentes, quase uma década após o fim da carnificina, e se mudaram para Los Angeles, onde deram à luz seu filho – seu único filho. Agora com oito anos, Prak sofrera inúmeras concussões. Seu pai, Rith, explicou que Prak correria de cabeça, parecia deliberadamente, em paredes ou postes de metal. Prak também "brincava" diariamente com um cabide, batendo-o no chão ou no sofá, gritando: "Mate! Matar!"

Os comportamentos do menino ecoaram assustadoramente o assassinato de seu avô paterno. A linguagem central de Prak não apareceu apenas verbalmente nas palavras “Mate, mate!”; expressava-se fisicamente de duas maneiras perturbadoras. Ao bater no cabide, Prak reencenou misteriosamente os golpes mortais desferidos pelo assassino. Ao ferir sua própria cabeça, Prak reencenou o ferimento na cabeça sofrido por seu avô.

Em muitas famílias que passaram por eventos trágicos ou dolorosos, o passado tende a ficar enterrado. Os pais, pensando que é melhor não expor seus filhos a dores desnecessárias, muitas vezes mantêm seus lábios – a porta para o passado – bem fechados. Quanto menos uma criança sabe, eles pensam, quanto mais protegido, mais isolado, seu filho permanece. Prak não sabia nada sobre os Campos da Morte, nada sobre o assassinato e – o pior de tudo – nada sobre seu avô paterno. Na verdade, ele foi informado de que o segundo marido de sua avó era seu avô verdadeiro.

Infelizmente, permanecer em silêncio sobre o passado faz pouco para imunizar o próxima geração. O que está escondido da vista e da mente raramente desaparece. Por outro lado, muitas vezes reaparece nos comportamentos e sintomas de nossos filhos.

Explicar esses conceitos para Rith e Sita não foi fácil. Era como se um véu cultural, uma mortalha de negação, proibisse qualquer discussão sobre o genocídio. “Nós apenas olhamos para frente – não para o passado”, disse Sita. “Temos sorte de ter sobrevivido e estar na América”, disse Rith. Não foi até que eu expliquei como o passado aparentemente ganhou vida no sofrimento de Prak que Rith e Sita estavam prontos para dar os próximos passos.

“Vá para casa e conte a Prak sobre seu pai,” eu disse a Rith. “Diga a ele o quanto você o amava e o quanto você ainda sente falta dele. Coloque uma foto de seu pai – seu verdadeiro avô – sobre sua cama e diga a ele que seu pai o protege e abençoa sua cabeça à noite enquanto ele dorme. Dê a ele a imagem de que, com seu pai o abençoando, sua cabeça não precisa mais ser machucada.”

O último passo foi o mais difícil de transmitir. Pareceu-me que Prak havia se identificado não apenas com seu avô, mas também com o assassino que desferiu o golpe assassino. Expliquei a Sita e Rith como aqueles que ferem nossos familiares pertencem ao nosso sistema familiar e que podemos nos identificar com eles quando são expurgados de nossa consciência. Expliquei como os filhos dos perpetradores e das vítimas sofrem da mesma forma, e que devemos ter sentimentos de boa vontade para com todos os envolvidos. Dando um passo adiante, apoia nossos filhos e seus filhos quando podemos orar igualmente por

aqueles que prejudicaram nossos familiares e aqueles que nossos familiares prejudicaram. Sita e Rith entenderam. Como budistas praticantes, eles disseram que levariam Prak ao pagode — o templo cambojano — e acenderiam incenso para o pai de Rith, bem como para seu assassino, para que os descendentes de ambas as famílias pudessem ser livres. Três semanas depois da visita de Prak ao pagode, e com a foto de seu avô protegendo-o à noite, Prak entregou o cabide a Sita. “Mãe, eu não preciso mais brincar com isso.”

Dor da Família, Silêncio da Família

Gretchen, que você conheceu anteriormente neste livro, carregava os sentimentos ansiosos de sua avó, a única sobrevivente de uma família que morreu em Auschwitz. Incapaz de receber plenamente o dom de ter sobrevivido ao Holocausto, a avó de Gretchen caminhava pela vida como um fantasma, enquanto seus filhos e netos pisavam em ovos ao seu redor para não afligi-la ainda mais.

Falar sobre sua família morta não era uma conversa que você poderia ter com sua. Seus olhos ficariam vidrados e a cor em suas bochechas desapareceria. Era melhor deixar suas memórias guardadas. Talvez a avó sentisse um desejo inconsciente de morrer como o resto de sua família. Duas gerações depois, Gretchen herdaria esses sentimentos e carregaria uma imagem de querer ser incinerada como a família de sua avó.

A Linguagem Central de Gretchen: “Vou me vaporizar. Meu corpo vai incinerar em segundos.”

Uma vez que ela reconheceu que ela tinha se enredado com o de sua avó trauma, Gretchen finalmente teve um contexto para entender os sentimentos que ela carregava. Convidei-a a fechar os olhos e visualizar ser embalada por sua avó e todos os membros da família judia que ela nunca conhecera. Na experiência daquela imagem reconfortante, Gretchen relatou sentir-se em paz – um sentimento que ela disse não ser familiar para ela. Ela percebeu que seu desejo de se incinerar estava ligado aos parentes que foram literalmente incinerados. Nesse momento, o impulso de se matar se dissipou; ela não sentia mais a necessidade de morrer.

Enquanto Gretchen foi identificada com sua avó, ela também pode ter sido identificada com os assassinos que mataram a família de sua avó. Por

se matando, Gretchen estaria inconscientemente reencenando a agressão dos assassinos. Tais identificações com agressores não são incomuns e precisam ser consideradas quando comportamentos violentos são observados em familiares em gerações posteriores.

Prisões do medo

Steve lutava contra ataques de pânico sempre que visitava um novo lugar. Não importava se ele estava entrando em um novo prédio, experimentando um novo restaurante ou viajando para uma nova cidade; Steve se dissociava sempre que se encontrava em ambientes desconhecidos. Ele descreveu sensações de “desmaiar”, uma sensação de tontura que o fez “ficar preto por dentro” e sentir que “o céu estava se fechando sobre ele”. Junto com essas sensações estaria o coração acelerado e a transpiração intensa que ele experimentava uma e outra vez. Ele não conseguia pensar em nada em sua infância que pudesse ter criado medos tão extremos. Na tentativa de mantê-lo seguro, sua esposa e filhos permaneceram presos com ele na constância do território familiar. Não houve férias, nem novos restaurantes, nem surpresas.

A Linguagem Central de Steve: “Vou desaparecer. Eu serei exterminado.”

Uma olhada na história da família de Steve revelou a fonte de sua falta de segurança. Setenta e quatro membros de sua família morreram no Holocausto. Eles foram literalmente retirados do ambiente familiar de suas casas na aldeia em que viveram toda a sua vida e se mudaram para “um novo lugar” – um campo de concentração – onde foram sistematicamente assassinados.

Ao perceber a conexão que compartilhava com os membros de sua família, Steve encontrou o contexto para os ataques de pânico que limitavam sua vida. Depois de uma sessão, o medo desapareceu. Abraçando uma nova imagem interior de seus parentes em paz e abençoando-o para ser livre, Steve abriu os portões de arame farpado de sua antiga vida e entrou em uma nova vida cheia de exploração e aventura.

Não muito diferente de Steve, Linda tinha ataques de pânico que a impediam de se sentir segura. Ela se manteve trancada em uma prisão de medos. “O mundo não é um lugar seguro”, disse ela. “Você tem que esconder quem você é. Se as pessoas descobrirem muito sobre você, elas podem te machucar.” Desde que ela conseguia se lembrar, ela teve pesadelos de ser sequestrada por estranhos. Quando criança, ela se lembrava de nunca querer dormir na casa de seus amigos. Mesmo na casa dos quarenta, Linda

raramente ia a algum lugar. Linda, como Steve, morava em uma prisão fechada por medos que ela não conseguia ligar a nenhum evento de sua infância.

Quando perguntei sobre a história de sua família, ela se lembrou de uma história que ouvira quando menina sobre a irmã de sua avó, que foi morta no Holocausto. Pesquisando o que aconteceu, Linda descobriu que sua tia-avó morava escondida na casa de um vizinho até que alguém fora da casa descobriu que ela era judia. A irmã foi então “sequestrada por estranhos” — soldados nazistas — e morta a tiros em uma vala.

A linguagem central de Linda: “O mundo não é um lugar seguro. Você tem que se esconder quem é você. As pessoas podem te machucar.”

Ao comparar sua própria linguagem central com a tragédia de sua tia-avó, Linda agora tinha um contexto para seus sentimentos de ansiedade. Ela se imaginou tendo uma conversa com sua tia na qual ela se oferecia para protegê-la e ajudá-la a se sentir segura. Nessa nova imagem, Linda sentiu que poderia deixar os sentimentos de ansiedade de volta para a tia, de onde eles se originaram.

Embora muitos de nós não tenham familiares que morreram ou participaram de o Holocausto – ou o genocídio armênio, os Campos de Extermínio do Camboja, a fome ucraniana imposta por Stalin, os assassinatos em massa na China, Ruanda, Nigéria, El Salvador, a ex-Iugoslávia (a lista continua) – os resíduos de guerra, violência, assassinato, estupro, opressão, exílio, realocação forçada e outros traumas semelhantes que nossos ancestrais sofreram podem infundir os muitos medos e ansiedades que acreditamos originar-se em nós. Nossa frase central pode ser o elo que nos permite destrinchar o passado do que é agora.

Escavando a origem de sua sentença principal

Uma frase central muitas vezes invoca sentimentos e sensações de medo. Apenas falando suas palavras, podemos observar uma forte reação física em nossos corpos.

Muitas pessoas relatam ondas de sensação reverberando dentro delas enquanto a frase é dita. Isso porque uma sentença central surge de uma tragédia não resolvida. Se não for nosso, então a pergunta é: de quem?

Podemos ser aquele que fala a frase principal e carrega seus medos, mas o medo original pode resultar de um evento trágico que ocorreu muito antes de nascermos. A pergunta que fazemos é: a quem pertence o medo inicial?

Diga sua frase principal para si mesmo. Sinta sua vibração interior. Ouça interiormente. Imagine por um momento que as palavras pertencem a outra pessoa. Você pode até querer escrever sua frase principal novamente para ver as palavras à sua frente. Ouça a sentença de alguém que passou por um grande trauma, ou carregou profunda dor ou culpa, ou morreu violentamente ou com arrependimento, ou viveu uma vida de vazio ou desespero silencioso. Esta frase pode ser a frase de sua mãe ou de seu pai. Pode pertencer à sua avó ou avô, ou mesmo ao seu irmão mais velho ou a um tio ou tia. E agora vive em você.

As sentenças centrais são como sentenças itinerantes, bem como os caixeiros-viajantes que batem de porta em porta até que alguém os deixe entrar. Mas as portas que eles solicitam são as psiques daqueles que seguem um sistema familiar. E o convite para entrar é sem permissão consciente.

Parece que compartilhamos uma obrigação inconsciente de resolver as tragédias de passado de nossas famílias. Em uma tentativa inconsciente de curar a dor da família, você pode compartilhar a dor não resolvida de sua avó em torno da morte de sua mãe, marido ou filho. O sentimento dela de "perdi tudo" pode viver dentro de você como um medo de que você também perca tudo.

Essas frases afetam a maneira como você se conhece. Eles afetam as escolhas que você faz. Eles afetam como sua mente e seu corpo respondem ao mundo ao seu redor. Imagine o efeito de uma frase como "Ele vai me deixar" tocando no fundo de sua consciência quando o homem dos seus sonhos propõe. Ou considere o impacto de uma frase como "vou machucar meu filho" no complexo estado biológico e emocional de uma jovem futura mãe.

Ouça novamente as palavras de sua frase principal. Fale-os em voz alta. Tem certeza de que são suas palavras? Quem em sua família pode ter tido motivos para se sentir da mesma maneira?

Pense nos seus pais e avós. Eles experimentaram um evento tão doloroso que raramente falavam sobre isso? Eles perderam um bebê recém-nascido ou abortaram no final da gravidez? Eles foram abandonados por um grande amor ou perderam um pai ou um irmão quando eram jovens? Eles se sentiram culpados por causar danos a alguém? Eles se culpavam por alguma coisa?

Se nada vier à mente, você pode até olhar para outra geração para seus bisavós, ou a um tio ou tia.

Zach teve que voltar duas gerações para encontrar a paz. Ele teve sorte de estar vivo. Depois de várias tentativas de suicídio, ele finalmente decidiu abrir a porta para o passado de sua família.

A frase principal de Zach estava com ele desde que ele conseguia se lembrar. Desde pequeno, ele sentiu que precisava morrer. Ele nasceu nesta vida para morrer, disse ele.

Frase Principal de Zach: "Eu preciso morrer."

E então, quando Zach tinha idade suficiente para fazê-lo, ele se inscreveu para lutar e morrer no Iraque. Nada poderia ser mais simples. Como soldado de infantaria, ele seria morto a tiros na linha de frente da batalha e morreria, cumprindo assim o propósito de sua vida. Ele treinou diligentemente. Ele seria um herói. Ele correria grandes riscos. Ele morreria com honra por seu país.

Mas o plano de Zach deu errado. Sua unidade não foi implantada. Eles permaneceram nos Estados Unidos. Zach estava incrédulo. Ele imediatamente sumiu da base e colocou um segundo plano para morrer em ação. Ele dirigiu pela estrada em velocidade turbo, certo de que um policial estadual iria pará-lo. Ele planejou cuidadosamente. Ele saltaria do carro e pegaria a arma do policial. Em um instante, tudo estaria acabado. O soldado seria forçado a atirar nele e Zach poderia morrer. Ele correu pela estrada, exatamente como havia planejado. Mais uma vez o destino interveio. Nada aconteceu. Não havia nenhum policial estadual. Sem tiro.

Sem morrer.

Implacável, Zach dirigiu direto para Washington, DC Seu terceiro plano certamente não poderia falhar. Ele pulava a cerca da Casa Branca e, com uma arma de brinquedo na mão, corria em direção ao gabinete do presidente. Certamente, ele seria baleado por agentes do Serviço Secreto enquanto corria. Mas, novamente, o destino tinha outros planos para Zach.

Quando ele chegou à Avenida Pensilvânia, a cerca estava tão bem protegida por agentes de segurança que ele não conseguia chegar a poucos metros dela.

Zach tinha mais um plano de suicídio em mente. Este nunca se materializou. Ele iria participar de um comício político onde o governador estava falando. Zach brandia uma arma de brinquedo e apontava para o governador. Certamente, os agentes de segurança teriam que matá-lo a tiros. Então, um pensamento preocupante lhe ocorreu. No meio da multidão, ele só poderia ser jogado no chão e passar o resto de sua vida na prisão. Desesperado, ele procurou ajuda.

No caso de Zach, você consegue ouvir uma linha comum em cada um de seus planos para morrer?

Cada tentativa de suicídio, se bem-sucedida, resultaria em seu tiro à morte por alguém que defende o seu país. No entanto, Zach, em seus vinte e quatro anos de vida, não havia feito nada que justificasse tal punição. Ele nunca tinha feito mal a ninguém. Ele não carregava nenhuma culpa pessoal. Ele não se culpava pelo sofrimento de ninguém.

Por quem, então, Zach precisava morrer? Para colocá-lo mais precisamente, quem em seu sistema familiar precisava ser fuzilado por algo que ele havia feito?

Para isso, tivemos que viajar de volta à história da família de Zach. Sua frase principal iluminou o caminho. Dada a queixa principal de Zach, havia três possíveis perguntas de ligação.

Perguntas de ligação de Zach

- Quem na sua família cometeu um crime e nunca foi punido por isso?
- Quem sentiu que precisava levar um tiro por algo que fez?
- Quem foi baleado em sua família que a família não poderia lamentar?

Qualquer uma das duas primeiras perguntas teria acertado em cheio. No caso de Zach, a primeira pergunta despertou a memória de uma conversa que ele ouvira quando criança. O avô de Zach, pai de sua mãe, era um alto funcionário do gabinete de Mussolini, responsável por decisões que levaram à morte de muitas pessoas. Com o fim da guerra na Itália, ele conseguiu forjar documentos falsos, mudar de identidade e fugir para os Estados Unidos. Aqueles em seu gabinete que permaneceram foram cercados e mortos a tiros por um pelotão de fuzilamento. O avô de Zach havia contornado seu destino. Ele teve sorte - ou assim ele pensou. Sem que ele soubesse, seu destino passaria para o primogênito da família — para seu neto.

Como aprendemos no capítulo 3, Bert Hellinger ensina que cada um de nós é o único responsável por nosso destino e que cada um de nós deve arcar sozinho com as consequências desse destino. Se evitarmos, rejeitarmos ou contornarmos esse destino, outro membro do nosso sistema pode tentar pagar o preço – muitas vezes com a própria vida.

Zach estava tentando pagar pelos crimes de seu avô. Era uma herança cara, e Zach não tinha consciência de que a estava assumindo. Ele pensou que o desejo de ser morto a tiros tinha se originado nele. Ele achava que tinha nascido com defeito, e era assim que as coisas eram. Ele nunca considerou que poderia ser tão profundamente afetado por sua história familiar.

Ele nunca tinha feito a ligação.

"Você quer dizer que não sou eu quem precisa morrer?" Zach ficou atordoado. "Você quer dizer que eu não tem que morrer?"

Ao evitar sua morte pelo pelotão de fuzilamento, o avô de Zach nunca equilibrou as mortes que causou. Duas gerações depois, Zach tentaria igualar o placar expiando com sua própria vida. Não era justo, mas estava acontecendo. E Zach quase conseguiu.

Em vez disso, Zach conseguiu deixar os sentimentos de precisar morrer com seu avô. Apenas ter um lugar para colocá-los era enorme para ele. Pela primeira vez, ele podia separar sentimentos que não eram seus daqueles que eram. O que antes havia sido internalizado agora podia ficar na periferia.

Quando os velhos sentimentos surgiram, Zach agora tinha um plano consciente. Ele iria ver seu avô em sua mente e abaixar a cabeça respeitosamente. Ele ouviria seu avô lhe dizendo que a necessidade de morrer pertencia a ele, e que ele lidaria com isso, e que Zach poderia apenas inspirar e expirar e ficar em paz. Zach imaginou seu avô na vida após a morte fazendo as pazes com as pessoas que ele havia prejudicado. Na imagem interior de Zach, toda a paisagem começou a adquirir uma qualidade pacífica de reconciliação.

Como Zach, você provavelmente nunca pensou em vincular seu problema atual a um evento traumático em sua história familiar. Agora, com a frase principal, você tem uma maneira de fazer isso. Diga sua frase principal mais uma vez e faça a si mesmo estas duas perguntas: Você tem certeza de que esse medo se origina em você? Existe alguém em seu sistema familiar que teve motivos para se sentir da mesma forma?

Mesmo que você não tenha nenhuma informação sobre o passado de sua família, o caminho para a cura ainda é simples. Você já fez a parte difícil: isolou seu medo mais profundo. Embora você possa carregar os sentimentos desse medo, o medo em si provavelmente se origina em um evento traumático que ocorreu antes de você nascer, um evento que está por trás do sofrimento de um de seus pais. Mesmo que você não saiba o que é, você pode dizer que está lá. Você sente isso.

Reconhecendo o(s) membro(s) da família por trás de sua sentença principal

1. Se você tiver uma ideia clara do dono original do medo expresso em sua frase principal, visualize essa pessoa agora.
2. Se você não tiver certeza de quem é essa pessoa, feche os olhos. Imagine alguém em sua família que pode ter sentido emoções semelhantes. Essa pessoa pode ser seu tio ou sua avó ou até mesmo o meio-irmão mais velho que você nunca conheceu. Você não precisa saber quem é. Essa pessoa pode nem ser um membro de sangue de sua família, mas pode ter prejudicado alguém ou sido prejudicado por alguém de sua família.
3. Visualize a pessoa ou pessoas conectadas ao evento traumático por trás de sua frase principal. Você nem precisa saber o que é esse evento.

4. Agora incline a cabeça e respire profundamente pela boca aberta.
5. Diga a essa pessoa ou a essas pessoas que você as respeita e tudo isso aconteceu com eles. Diga-lhes que não serão esquecidos e que serão lembrados com amor.
6. Visualize-os em paz.
7. Sinta-os abençoando você para ter uma vida plena. Sinta os desejos de melhoras deles tendo um efeito físico em seu corpo enquanto você inspira. Ao expirar, sinta as emoções de sua frase principal deixando seu corpo. Sinta o medo se dissipando como se o dial de intensidade estivesse zero.
8. Faça isso por vários minutos, até que seu corpo se acalme.

Sua frase principal: o caminho para transformar o medo

De todas as ferramentas básicas de linguagem que você aprende neste livro, a frase que descreve seu pior medo, sua frase principal, é o caminho mais direto para descobrir traumas familiares não resolvidos. A frase principal não apenas o guia para a fonte de seu medo, mas também o conecta aos sentimentos de trauma familiar não resolvido que ainda pode viver em seu corpo. Com a fonte à vista, o medo pode começar a desaparecer. Aqui estão os dez atributos-chave da frase central:

A sentença principal: dez atributos-chave

1. Muitas vezes está relacionado a um evento traumático em sua história familiar ou na infância.
2. Frequentemente começa com uma frase “eu” ou “eles”.
3. Tem muito poucas palavras, mas é dramático.
4. Contém a linguagem emocionalmente carregada de seu maior medo.
5. Causa uma reação física quando falada.
6. Pode recuperar a “linguagem perdida” de um trauma e localizar onde esta língua originada em sua história familiar.
7. Pode recuperar memórias de traumas que não puderam ser integradas.
8. Pode fornecer um contexto para a compreensão das emoções, sensações e sintomas que você está experimentando.
9. Tem como alvo a causa, não os sintomas.
10. Ele tem o poder, quando falado, de libertá-lo do passado.

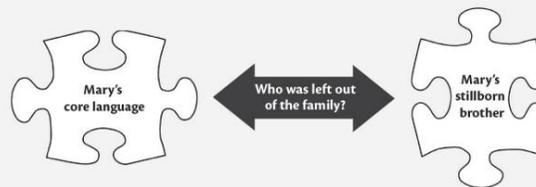
No próximo capítulo, você aprenderá a construir sua árvore genealógica para encontrar o trauma central conectado à sua sentença central. Antes de irmos lá, vamos deitar

seu mapa de linguagem principal mais uma vez.

Agora você reuniu toda a linguagem básica necessária para levá-lo ao quarto e último passo — como descobrir o trauma central em sua família.

Exercício Escrito nº 9: Construindo seu Mapa de Linguagem Principal

1. Anote sua queixa principal. Aqui está um exemplo de um núcleo queixa de Mary, cujo irmão mais velho morreu natimorto e nunca foi mencionado ou mencionado: "Não me encaixo. Sinto que não pertencço. Sinto que sou
 - o invisível. Ninguém me vê. Sinto que estou observando a vida, mas não nela."
2. Anote seus principais descritores sobre sua mãe e seu pai.
Aqui estão os principais descritores de
 - o Mary: "Mamãe era gentil, frágil, carinhosa, deprimida, preocupada e vazia. Eu a culpo por não estar lá para mim. Eu senti que tinha que cuidar dela."
 - o "Papai era engraçado, solitário, distante, muito distante e trabalhador. Eu o culpo por não estar por perto."
3. Escreva sua frase principal — seu pior medo. Aqui é da Maria pior medo:
 - o "Sempre me sentirei sozinho e excluído".



Capítulo 9

O trauma central

repleta de atrocidades usam fantasmas e tentam se recusar a dar crédito aos fatos até que suas histórias sejam contadas.

—Judith Herman, *Trauma e Recuperação*

eu vamos juntar todas as peças do nosso mapa de linguagem central. Até agora, aprendemos a extrair as gemas da linguagem principal de nossa reclamação principal.

Também aprendemos a analisar nossos principais descritores, como os adjetivos que usamos para descrever nossos pais costumam dizer mais sobre nós do que sobre eles. Também aprendemos que a frase que expressa nosso maior medo, nossa frase central, pode nos levar de volta a um trauma em nosso sistema familiar. A última coisa que precisamos aprender é como construir uma ponte para chegar ao nosso trauma central, o trauma não resolvido na infância ou na história familiar.

Em sequência, as quatro ferramentas do mapa de linguagem central são a queixa central, os descritores centrais, a sentença central e o trauma central. Há duas maneiras de desenterrar o trauma central. Uma é através de um genograma, um diagrama de uma árvore genealógica. A outra é através de uma pergunta de ponte.

A questão da ponte

Como aprendemos com Zach no capítulo anterior, uma maneira de chegar ao trauma subjacente é fazer uma pergunta-ponte. Uma pergunta-ponte pode convocar o membro da família de quem herdamos nossa sentença principal.

Como nossa sentença principal pode se originar em uma geração passada, localizar o legítimo proprietário pode trazer paz e compreensão, não apenas para nós, mas também para nossos filhos.

No caso de Zach, a pergunta-ponte “Quem em sua família cometeu um crime e nunca foi punido por isso?” nos levou a seu avô, que, como poderoso funcionário do governo de Mussolini, prejudicou muitas pessoas. Como você pode imaginar, as pessoas da família de Zach raramente, ou nunca, falavam sobre o que o avô fez durante a guerra.

Simplificando, uma pergunta-ponte é uma pergunta que conecta o presente ao o passado. Escavar os sentimentos de seu maior medo pode levá-lo à pessoa em seu sistema familiar que teve motivos para se sentir da mesma maneira que você.

Por exemplo, se o seu maior medo é “prejudicar uma criança”, transforme esse medo em uma pergunta. Pense em todas as combinações relevantes que poderiam expressar um medo carregado por um descendente da família.

O medo: “Eu poderia prejudicar uma criança”

Possíveis perguntas de ponte

- Quem em seu sistema familiar pode ter se culpado por machucar uma criança ou não mantê-la segura?
- Quem poderia ter se responsabilizado pela morte de uma criança?
- Quem pode ter se sentido culpado por ações ou decisões que prejudicaram uma criança?
- Que criança em seu sistema familiar foi prejudicada, negligenciada, doada ou maltratada?

Uma ou mais dessas perguntas provavelmente o levarão à fonte de sua temer. No entanto, a fonte pode nem sempre estar prontamente disponível. Muitos pais e avós mantêm o passado familiar bem fechado e, assim, informações valiosas podem ser perdidas para sempre.

Quando as pessoas sofrem profundamente, muitas vezes tentam se distanciar sua dor emocional evitando-a. Dessa forma, eles pensam que estão se protegendo e protegendo seus filhos. Ignorar a dor realmente a aprofunda. O que está escondido da vista muitas vezes aumenta de intensidade. Remanescente

o silêncio sobre a dor da família raramente é uma estratégia eficaz para curá-la. O sofrimento voltará à tona mais tarde, muitas vezes expressando-se nos medos ou sintomas de uma geração posterior.

Mesmo que você não consiga descobrir o que aconteceu em sua família, você ainda pode completar seu mapa básico de idiomas. Sua frase principal fornecerá as pistas necessárias para apontá-lo na direção de um trauma familiar. Sua pergunta de ponte conectará os pontos suficientes, mesmo que os detalhes específicos sejam vagos ou ausentes.

A história de Lisa

Lisa se descreveu como uma mãe superprotetora. Ela estava apavorada que algo terrível acontecesse com um de seus filhos, e por isso nunca os deixou fora de sua vista. Mesmo que nada significativo tenha acontecido com nenhum dos três filhos de Lisa, ela foi assombrada por sua frase principal: "Meu filho vai morrer". Lisa sabia muito pouco sobre a história de sua família, mas quando seguiu o medo de sua sentença principal, fez as seguintes perguntas:

Quem na família teve um filho que morreu?

Quem na família não conseguiu manter seu filho seguro?

A única informação que Lisa tinha era que seus avós vieram para a América da região dos Cárpatos da Ucrânia. Fugindo da fome e da fome, seus avós nunca falaram sobre as dificuldades que enfrentaram.

As crianças sabiam que nunca deveriam perguntar.

A mãe de Lisa era a mais nova das crianças e a única que era nascido na América. Embora a mãe de Lisa não tivesse certeza dos detalhes, ela suspeitava que algumas das crianças não sobreviveram à viagem. Apenas trazer essa informação à luz aumentou a compreensão de Lisa sobre o medo que ela carregava. Ela reconheceu que a frase "Meu filho vai morrer" provavelmente pertencia a seus avós. Fazer essa ligação imediatamente reduziu a intensidade de seu medo. Lisa foi capaz de se preocupar menos e aproveitar seus filhos mais.

Quando você faz suas perguntas de ponte, você pode enfrentar uma situação traumática evento em sua família que nunca foi totalmente resolvido. Você poderia encontrar

ficar cara a cara com membros da família que sofreram terrivelmente.

Você pode estar carregando suas consequências.

Exercício escrito nº 10: Identificando perguntas de ponte de seu Sentença principal

Minha frase principal:

Minhas dúvidas sobre a ponte:

Uma pergunta de ponte é uma maneira de descobrir o trauma não resolvido em sua família. Mapear sua árvore genealógica e construir um genograma no papel é outra.

O Genograma

Um genograma é uma representação visual bidimensional de uma árvore genealógica. Aqui estão os passos para criar o seu:

1. Olhando para trás três ou quatro gerações em sua família, construa um diagrama que inclua seus pais, avós, bisavós, irmãos, tios e tias. Você não precisa voltar mais longe do que seus bisavós. Usando quadrados para representar homens e círculos para representar mulheres, crie sua árvore genealógica.
(Veja o diagrama [aqui](#).) Você pode usar linhas para representar os ramos da árvore genealógica, mostrando quem pertence a qual geração. Liste os filhos de seus pais, avós e bisavós. Você não precisa listar os filhos de suas tias, tios ou irmãos.
No entanto, você mapear isso vai ficar bem.
2. Ao lado de cada membro da família (representado por um quadrado ou um círculo), anote os traumas significativos e os destinos difíceis que a pessoa experimentou. Se seus pais ainda estiverem vivos, você pode perguntar o que eles sabem. Não se preocupe se houver respostas que você não pode obter.

Tudo o que você sabe deve ser suficiente. Os eventos traumáticos incluem: Quem morreu cedo? Quem foi embora? Quem foi abandonado ou isolado ou excluído da família? Quem foi adotado ou quem deu uma criança para adoção? Quem morreu no parto? Quem teve um natimorto ou um aborto? Quem se suicidou? Quem cometeu um crime? Quem sofreu um trauma significativo? Quem foi esquecido ou sofrido na guerra? Quem morreu ou participou do Holocausto ou de algum outro genocídio? Quem foi assassinado? Quem assassinou alguém? Quem se sentiu responsável pela morte ou infortúnio de alguém?

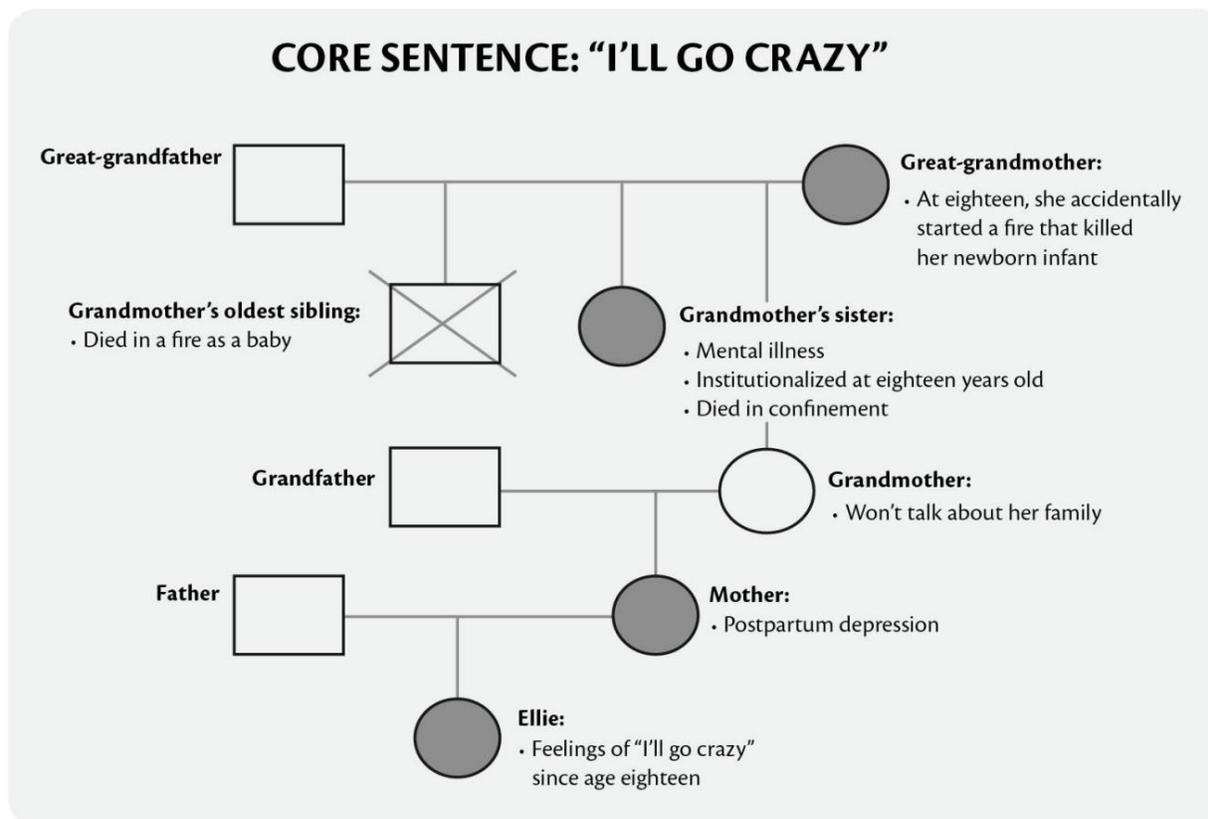
Essas perguntas são importantes. Se alguém de sua família prejudicou ou assassinou alguém, liste a pessoa ferida ou assassinada em sua árvore genealógica. As vítimas prejudicadas por pessoas de sua família devem ser incluídas, pois agora são membros de seu sistema familiar com os quais você pode ser identificado. Da mesma forma, liste qualquer pessoa que prejudicou ou assassinou um membro de sua família, pois você também pode estar inconscientemente identificado com essa pessoa.

Continue. Quem lucrou com a perda do outro? Quem era injustamente acusado de alguma coisa? Quem foi preso ou institucionalizado? Quem tinha uma deficiência física, emocional ou mental? Qual pai ou avô teve um relacionamento significativo antes de se casar e o que aconteceu? Liste quaisquer ex-parceiros de seus pais e avós. Liste qualquer outra pessoa que você possa pensar que foi profundamente magoada por alguém ou profundamente magoada por outra.

3. No topo do genograma, escreva sua frase principal. Agora olhe para todos que pertencem ao seu sistema familiar. Quem poderia ter tido uma razão para se sentir da mesma maneira que você? Essa pessoa pode ser sua mãe ou seu pai, principalmente se um deles teve um destino difícil ou foi desrespeitado pelo outro. Também pode ser a irmã de sua avó que foi internada ou o irmão mais velho que sua mãe abortou antes de ter você. Muitas vezes, é alguém de quem não se fala muito em sua família.

Dê uma olhada no exemplo a seguir. Este genograma conta a história de uma mulher chamada Ellie que lutava contra o medo de enlouquecer. Até que ela

construiu a linha materna de seu genograma, Ellie acreditava que ela era a fonte desse medo.



No genograma, é fácil ver que a sensação de enlouquecer não originam na geração atual com Ellie. A tia-avó de Ellie foi internada aos dezoito anos e morreu sozinha e esquecida. Ninguém na família nunca falou seu nome ou contou sua história. Ellie nunca soube que sua avó tinha irmãos e descobriu a informação apenas por meio de repetidas perguntas.

Curiosamente, a tia-avó foi internada em um hospital estadual aos dezoito anos - a mesma idade que a bisavó tinha quando começou um incêndio que matou seu filho recém-nascido. Com três gerações em vista, um novo entendimento para Ellie foi possível. Quais sentimentos de insanidade a tia-avó estava revivendo? E mais importante, que história Ellie estava tentando trazer de volta ao primeiro plano compartilhando o mesmo medo? Com o genograma definido, a história nebulosa da família de Ellie estava ficando clara.

Para Ellie, o medo de enlouquecer surgiu quando ela completou dezoito anos e se formou no ensino médio. O mesmo medo que vinha esgotando sua força vital agora a levava à autodescoberta. Quanto mais estudava o genograma, mais conexões começava a fazer.

Ellie se lembrou de sua mãe lhe dizendo que ela havia experimentado depressão pós-parto no primeiro ano de vida de Ellie. Em seu sofrimento, a mãe de Ellie também recebeu o trauma da bisavó. A mãe de Ellie admitiu que, assim que Ellie nasceu, ela começou a ficar obcecada com a ideia de que algo daria terrivelmente errado. Especificamente, ela estava apavorada com a possibilidade de fazer algo inadvertidamente e, como consequência, Ellie morrer. Sentimentos insuportáveis de pavor surgiram durante a gravidez e se intensificaram depois que Ellie nasceu. A mãe de Ellie nunca ligou a depressão ao que havia acontecido em sua família. O que não era falado conscientemente na família era expresso inconscientemente por meio dos medos, sentimentos e comportamentos de seus membros.

Exercício escrito nº 11: Criando seu genograma

Usando quadrados para homens e círculos para mulheres, posicione os membros de sua família, juntamente com os traumas significativos e os destinos difíceis que vivenciaram. Use uma folha de papel em branco para este exercício. Escreva sua frase principal no topo da página.

Agora sente-se e olhe para o seu genograma. Sem focar muito cuidadosamente, deixe seus olhos absorverem toda a gestalt. Absorva a energia em ambos os lados de sua família. Sinta a qualidade do peso, a leveza ou o peso das emoções nas quais você nasceu. Compare sua linha paterna com sua linha materna. Qual lado parece mais pesado? Qual lado tem um sentimento mais pesado? Veja os eventos traumáticos. Quem sofreu com o destino mais difícil? Quem viveu a vida mais difícil? Como os outros membros da família se sentiram em relação a essa pessoa? Quem ou o que raramente era falado em sua família? Não se preocupe se as informações que você tem estão incompletas. Deixe seus pensamentos, sentimentos e sensações corporais serem seu guia.

Agora fale sua frase principal em voz alta. Quem na família teria ecoado um sentimento semelhante? Quem teria lutado com emoções semelhantes? As chances são de que sua frase principal existia muito antes de você nascer.

Vamos conhecer Carole, cuja frase principal se originou com sua avó. Desde os onze anos, Carole estava acima do peso. Como um adulto, seu peso consistentemente pairava em torno de trezentos quilos. Aos trinta e oito anos, ela estava no topo de sua faixa de peso. Carole teve poucos relacionamentos e nunca se casou.

Carole descreveu sentir-se “sufocada e sufocada” por seu peso e ser “traída por seu corpo”. Imediatamente, ouvimos sua linguagem central pedindo para ser decifrada como se algo em sua família estivesse buscando uma solução. Sabendo o que já sabemos sobre a linguagem central, podemos fazer as perguntas de ligação: Quem na família se sentiu traído por seu corpo? Quem foi sufocado? Quem foi sufocado?

Carole continuou explicando. “Eu me desenvolvi cedo, muito antes das outras garotas. Eu menstruei aos onze anos e comecei a odiar meu corpo naquela época. Senti que meu corpo havia me traído por ter se desenvolvido tão cedo. Foi aí que comecei a engordar.”

Novamente, aquela noção interessante de se sentir *traído* pelo próprio corpo. E agora uma nova pista: Carole se sentiu *traída* por seu corpo, uma vez que se transformou em *corpo de mulher*, um corpo que agora podia criar vida em seu *ventre*.

Adicionando essas informações à mistura, mais perguntas de ligação vêm à mente: Que *mulher* da família de Carole se sentiu *traída* por seu *útero*? Que coisa terrível poderia acontecer a Carole se ela se tornasse uma mulher ou ficasse grávida?

Todas as perguntas até agora acertaram no alvo — só não sabemos ainda.

Adicione à mistura o pior medo de Carole: “Vou ficar sozinha sem ninguém”.

Com trezentos quilos e isolada de outras pessoas, Carole estava a caminho de tornar realidade seu pior medo.

Agora vamos juntar todas as peças e investigar o mapa linguístico central de Carole. Lembre-se, a angústia de Carole começou quando seu útero se tornou fértil. Aqui estão as palavras que ela usou, as palavras que formam seu mapa de linguagem central.

Mapa de idioma principal de Carole

A queixa principal de Carole: “Sinto-me sufocada e sufocada por todo esse peso. Eu me sinto traída pelo meu corpo.”

A frase principal de Carole: “Vou ficar sozinha sem ninguém.”

Perguntas-ponte de Carole: Aqui estão as perguntas-ponte que ajudaram Carole a fazer a ligação entre um evento traumático em sua família e seu ganho excessivo de peso:

- Quem na família se sentiu traído por seu corpo?
- Quem foi sufocado?
- Quem foi sufocado?
- Que mulher da família se sentiu traída por seu ventre?
- Que coisa terrível aconteceu com uma mulher que engravidou?
- Quem se sentiu sozinho sem ninguém?

O trauma central de Carole: Agora vamos visitar o trauma central, o evento traumático, a tragédia não resolvida na família de Carole. Sua avó teve três filhos: um menino, a mãe de Carole, e outro menino. Ambos os meninos sufocaram no canal de parto da avó durante o parto e, como resultado da grave privação de oxigênio, ambos os meninos ficaram mentalmente deficientes. Eles viveram no porão da casa rural da avó em Kentucky por quase cinquenta anos. A avó viveu de coração partido e vazia pelo resto de sua vida.

Embora provavelmente nunca tenha sido dita em voz alta, a frase “Meu corpo me traiu” claramente pertencia à avó de Carole. O corpo de sua avó havia “sufocado” os bebês. Ela vivia “sozinha”, envolta em dor e culpa. Os dois meninos, que haviam sido “sufocados pelo peso” que os pressionava, também viviam sozinhos, no porão, isolados do mundo exterior. A mãe de Carole também se sentiu sozinha durante toda a infância, descrevendo sua mãe como “lá fisicamente, mas não emocionalmente”. A linguagem central de Carole e seu corpo estavam inadvertidamente contando toda a história.

Vamos revisitá-lo mais uma vez. Quando Carole ficou velha o suficiente para conceber um filho, ela engordou e se isolou das pessoas ao seu redor. Ficar isolada garantiu que ela nunca engravidaria e sofreria como sua avó. Ela viveu uma vida solitária, sentindo-se completamente sozinha em seu mundo, como sua avó em sua desolação, como seus tios no porão, e como sua mãe, cuja vida estava cheia de tristeza.

Carole usou as palavras “sufocada e sufocada” para descrever a sensação de ser oprimida por seu peso. No entanto, essas palavras tinham um significado mais profundo no contexto de sua família. Estas foram as palavras não ditas do trauma de sua família. Provavelmente eram palavras que ninguém ousava dizer na frente da avó. Essas palavras, no entanto, seriam importantes para a capacidade dessa família de se curar de um evento tão horrivelmente trágico. Se a avó tivesse conseguido lidar com a magnitude de sua tragédia, tivesse sido capaz de lamentar suas perdas sem se culpar e se sentir traída por ela?

corpo, então esta família poderia ter tido a chance de seguir um caminho diferente. Carole pode não ter que carregar o sofrimento da família tão grande em seu corpo.

Eventos trágicos como esse podem destruir a resiliência de uma família e derrubar as paredes de apoio. Eles podem corroer o fluxo de amor de pai para filho e deixar nossos filhos à deriva em um mar de tristeza.

Como acontece com a maioria de nós, Carole nunca fez a conexão de que ela era carregando o sofrimento em sua história familiar. Ela achava que o sofrimento se originava em algum lugar dentro dela. Ela pensou que algo devia estar errado com quem ela era. Assim que compreendeu que a sensação de ser traída pelo corpo pertencia à avó e não a ela, Carole estava no caminho da liberdade.

Assim que ela percebeu que estava absorvendo o sofrimento da família por sua avó, seus tios e sua mãe, seu corpo inteiro começou a tremer. Um peso emocional estava se dissipando, permitindo que ela habitasse aqueles lugares dentro dela que há muito estavam fechados. Não demoraria muito até que Carole ganhasse uma consciência física de seu corpo que lhe permitiria fazer escolhas de estilo de vida diferentes.

A linguagem central de Carole foi o veículo que colocou a cura desta família em movimento. Era a oportunidade da família de curar o que não tinha conseguido curar. Visto de outra forma, o sofrimento de Carole era apenas o mensageiro que trazia a cura para a difícil tragédia em sua família. Era como se a dor da família estivesse clamando por cura e resolução e as palavras e o corpo de Carole fornecessem o mapa.

Como o de Carole, seu mapa de linguagem central pode levá-lo a uma jornada de cura. Com o link para a história da sua família à vista, o único passo que resta é trazer tudo o que você descobriu de volta para si mesmo. O que não foi dito ou invisível em sua história familiar provavelmente foi escondido nas sombras de sua própria autoconsciência. Depois de fazer a ligação, o que antes não era visto pode se tornar uma oportunidade de cura. Às vezes, as novas imagens que surgem exigem nosso cuidado e atenção para integrá-las totalmente. No capítulo a seguir, você será guiado por meio de exercícios e receberá práticas e frases que fortalecerão essas imagens e o levarão a uma maior integridade e liberdade.

Parte III

Caminhos para a Reconexão

Capítulo 10

Do insight à integração

O ser humano é uma parte do todo. . . [embora] ele experimente a si mesmo, seus pensamentos e sentimentos, como algo separado do resto – uma espécie de ilusão de ótica de sua consciência.

—Albert Einstein para Robert S. Marcus, 12 de fevereiro de 1950

TA ilusão de ótica a que Einstein se refere é a ideia de que estamos separados daqueles que nos rodeiam, bem como daqueles que vieram antes de nós. No entanto, como vimos repetidas vezes, estamos conectados a pessoas em nossa história familiar cujos traumas não resolvidos se tornaram nosso legado. Quando a conexão permanece inconsciente, podemos viver presos em sentimentos e sensações que pertencem ao passado. No entanto, com a história da nossa família em vista, os caminhos que nos libertarão tornam-se iluminados.

Às vezes, o simples ato de vincular nossa experiência a um trauma não resolvido em nossa família é suficiente. Como vimos com Carole no capítulo anterior, uma vez que ela conectou os sentimentos em sua linguagem central ao trauma em sua família, seu corpo imediatamente começou a tremer como se ela estivesse se livrando do que pertencia ao passado. Para Carole, a consciência por si só era profunda o suficiente para iniciar uma reação visceral que ela podia sentir em seu âmago.

Para alguns de nós, a consciência do que aconteceu em nossas famílias precisa ser acompanhada por um exercício ou experiência que traga uma liberação ou crie maior facilidade em nossos corpos.

A página inicial do mapa

A essa altura do livro, você provavelmente já reuniu as partes essenciais do seu mapa linguístico central. Você provavelmente descobriu palavras ou frases que pensou serem suas, mas que podem ter, de fato, pertencido a outras pessoas. Você provavelmente também fez ligações em sua história familiar, desenterrando eventos traumáticos ou lealdades tácitas que semearam essa linguagem. Agora é hora de juntar todas as peças e dar o próximo passo. Aqui está uma lista do que você vai precisar:

- Sua queixa principal - a linguagem principal que descreve sua preocupação, luta ou reclamação mais profunda
- Seus Descritores Principais - a linguagem principal que descreve seus pais
- Your Core Sentence - a linguagem central que descreve seu pior medo
- Seu Core Trauma - o evento ou eventos em sua família que estão por trás de sua linguagem central

Exercício escrito nº 12: Fazendo as pazes com a história da sua família

1. Escreva a linguagem central que tem a maior carga emocional ou que evoca mais emoção em você quando a fala em voz alta.
2. Anote também o evento traumático ou eventos relacionados esta linguagem central.
3. Liste todas as pessoas cujas vidas foram tocadas por este evento. Quem foi mais afetado? Sua mãe? Seu pai? Um avô? Um tio?
Uma tia? Quem não é reconhecido ou falado? Existe um irmão que foi doado ou não sobreviveu? Um avô ou bisavô deixou a família ou morreu jovem ou sofreu de alguma forma terrível? Um dos pais ou avós foi noivo ou casado anteriormente? Essa pessoa é reconhecida em sua família? Existe alguém fora de sua família que foi julgado, rejeitado ou culpado por prejudicar um membro da família?
4. Descreva o que aconteceu. Que imagens vêm à sua mente enquanto você escreve isso?
Tome um minuto e visualize o que eles podem ter sentido ou passado.
O que está acontecendo em seu corpo enquanto você pensa sobre isso?
5. Há algum membro da família por quem você se sinta particularmente atraído? Você se sente sendo puxado emocionalmente? Isso ressoa em seu corpo?
Onde em seu corpo você sente isso? É um lugar que você conhece?
Você sente sensibilidade ou sintomas nessa mesma área?
6. Coloque sua mão ali e permita que sua respiração preencha essa área.
7. Visualize o membro da família ou membros envolvidos neste evento. Dizer eles: "Você é importante. Farei algo significativo para honrá-lo.
Farei algo de bom sair desta tragédia. Vou viver minha vida o máximo que puder, sabendo que é isso que você quer para mim."

8. Construa sua própria linguagem pessoal que reconheça o único conexão que você compartilha com essa pessoa ou essas pessoas.

Criando frases de cura pessoal

O reviver inconsciente pode continuar por gerações. Uma vez que reconhecemos que carregamos pensamentos, emoções, sentimentos, comportamentos ou sintomas que não se originam em nós, podemos quebrar o ciclo. Começamos com uma ação consciente que reconhece o trágico evento e as pessoas envolvidas.

Muitas vezes, isso começa com uma conversa que temos internamente ou com um membro da família – pessoalmente ou por meio de visualização. As palavras certas podem nos libertar de laços e lealdades familiares inconscientes e encerrar o ciclo do trauma herdado.

Para Jesse, o jovem com insônia que aos dezenove anos começou a reencenar aspectos da morte do tio em uma nevasca, a conversa ocorreu em meu escritório. Pedi a Jesse que visualizasse seu tio de pé na frente dele e falasse diretamente com ele, silenciosamente por dentro, se quisesse. Ajudei Jesse a construir as palavras e sugeri que ele dissesse ao tio: “Eu tremo todas as noites e tenho dificuldade em adormecer desde o meu décimo nono aniversário”. A respiração de Jesse se aprofundou. Eu podia ouvir uma raspagem em sua expiração. Suas pálpebras começaram a tremer, soltando uma lágrima do canto do olho. “De agora em diante, tio Colin, você viverá no meu coração, não na minha insônia.” Enquanto Jesse murmurava as palavras, mais lágrimas começaram a cair. Nesse ponto eu disse: “Ouça seu tio dizendo para você expirar e liberar o medo de volta para ele. Esta insônia não pertence a você. Isso nunca aconteceu.”

Só por ter essa conversa com seu tio – o tio que ele nunca soube que tinha – Jesse começou a se acalmar. Quando ele expirou, sua mandíbula afrouxou e seus ombros caíram. A cor começou a retornar às suas bochechas. Seus olhos pareciam brilhar de volta à vida. Algo de dentro dele estava se soltando.

Embora Jesse estivesse apenas imaginando essa conversa com seu tio, cérebro a pesquisa mostra que Jesse estava realmente ativando os mesmos neurônios e regiões do cérebro que seriam ativados se ele estivesse realmente tendo essa experiência de cura com seu tio pessoalmente. Após nossa sessão, Jesse relatou que conseguiu dormir a noite toda sem interrupção.

Exemplos de sentenças de cura

Um homem com quem trabalhei reconheceu que estava compartilhando inconscientemente a solidão e o isolamento de seu avô rejeitado. Ele disse estas palavras:

“Eu estive isolado e sozinho como você. Eu posso ver que isso nem me pertence. Eu sei que não é isso que você quer para mim. E eu sei que é um fardo para você me ver sofrer assim. A partir de agora, vou viver minha vida conectada às pessoas ao meu redor. Desta forma, vou honrá-lo.”

Outra cliente entendeu que ela estava compartilhando inconscientemente as falhas de relacionamento e infelicidade de sua mãe e avó. Ela disse estas frases: “Mãe, por favor, abençoe-me para ser feliz com meu marido, mesmo quando você não pode ser feliz com

papai. Para honrar você e papai, vou saborear meu amor com meu marido para que vocês dois possam ver que as coisas vão bem para mim.”

Uma jovem com quem trabalhei certa vez reconheceu que vivia em um estado ansioso e contraído desde que conseguia se lembrar.

Ela disse estas palavras para sua mãe, que morreu ao dar à luz a ela:

“Toda vez que me sentir ansioso, sentirei você sorrindo para mim, me apoiando, me abençoando para estar bem. Sempre que eu sentir minha respiração se movendo dentro de mim, eu vou sentir você lá comigo e saber que você está feliz por mim.”

Sentenças de Cura Adicionais

“Em vez de reviver o que aconteceu com você, prometo viver *minha* vida plenamente.”

“O que aconteceu com você não será em vão.”

“Vou usar o que aconteceu como fonte de força.”

“Vou honrar a vida que você me deu fazendo algo de bom com isto.”

“Farei algo significativo e o dedicarei a você.”

“Eu não vou deixar você fora do meu coração.”

“Eu vou acender uma vela para você.”

“Vou honrá-lo vivendo plenamente.”

“Vou viver minha vida de uma maneira amorosa.”

“Vou fazer algo de bom sair dessa tragédia.”

“Agora eu entendo. Ajuda a entender.”

De frases de cura a imagens de cura

Quer estejamos conscientes disso ou não, nossa vida é profundamente influenciada pelas imagens internas, crenças, expectativas, suposições e opiniões que temos.

Marcas intrínsecas como “a vida nunca dá certo para mim” ou “vou falhar não importa o que eu tente” ou “tenho um sistema imunológico fraco” podem estabelecer um plano de como nossa vida se desenrola, limitando a maneira como recebemos novas experiências e afetando a maneira como curamos. Imagine o efeito em seu corpo da imagem interior “minha infância foi difícil”. Ou a imagem “minha mãe era cruel”. Ou “meu pai era emocionalmente abusivo”. Embora possa haver uma quantidade significativa de verdade nessas imagens, elas também podem não revelar toda a história. Todos os dias da sua infância foram difíceis? Seu pai já foi gentil? Sua mãe já se importou? Você tem acesso a todas as suas primeiras lembranças de ser segurado, alimentado e colocado em seu berço à noite quando era criança?

Lembre-se, como aprendemos no capítulo 5, muitos de nós nos apegamos apenas às memórias projetadas para nos proteger de sermos feridos novamente, memórias que sustentam nossas defesas, memórias que os biólogos evolucionistas afirmam fazer parte de nosso “viés de negatividade” inato. Alguma memória pode estar faltando? Mais importante, você já fez as perguntas: O que estava por trás da ofensa da minha mãe? Que evento traumático estava por trás da frustração de meu pai?

Ao criar suas frases de cura, você já deve ter notado uma nova experiência interna começando a criar raízes. Pode ter chegado a você na forma de uma imagem ou sentimento, talvez como um sentimento de pertencimento ou conexão.

Talvez você possa sentir o apoio de membros da família cuidando de você.

Talvez você tenha experimentado uma maior sensação de paz, como se algo não resolvido estivesse finalmente se completando.

Todas essas experiências podem ter um efeito potente na cura. Essencialmente, eles estabeleça um ponto de referência interno para nos sentirmos inteiros, um ponto de referência ao qual podemos nos referir cada vez que sentimentos antigos ameaçam nossa estabilidade. Essas novas experiências funcionam como novas memórias acompanhadas de novos entendimentos, novas imagens, novos sentimentos e novas sensações no corpo. Eles podem ser transformadores de vida, poderosos o suficiente para ofuscar as imagens antigas e limitantes que têm comandado nossas vidas.

Essas novas experiências e imagens continuam a se aprofundar por meio de rituais, exercícios e práticas. Aqui estão algumas maneiras criativas de apoiar seu processo de cura à medida que ele continua a se desenrolar.

Exemplos de Rituais, Exercícios, Práticas e Cura Imagens

- **Colocando uma foto na mesa:** Um homem que entendeu que estava revivendo a culpa de seu avô colocou uma foto de seu avô em sua mesa. Ele expirou e visualizou deixando os sentimentos de culpa com seu avô. Cada vez que repetia esse ritual, sentia-se mais leve e livre.
- **Acender uma vela:** Uma mulher cujo pai morreu quando ela era criança não tinha memória dele. Afastada do marido aos 29 anos — a mesma idade que seu pai tinha quando morreu —, ela inconscientemente compartilhava da desconexão do pai com a família. Ela acendeu uma vela todas as noites durante dois meses e imaginou a chama da vela queimando uma abertura para os dois se reunirem. Ela falava com seu pai e sentia sua presença confortando-a. Ao final do ritual, seus sentimentos de desconexão se acalmaram e um novo sentimento de ser cuidada por um pai amoroso se expandiu dentro dela.
- **Escrevendo uma carta:** Um homem que havia deixado abruptamente sua noiva da faculdade se viu ainda lutando em seus relacionamentos vinte anos depois. Ele soubera que sua noiva morreria um ano depois de sua partida. Embora soubesse que ela nunca receberia sua carta, ele escreveu para ela, pedindo desculpas por seu descuido e indiferença. Na carta, ele disse: “Sinto muito. Eu sei o quanto você me amou, e o quanto eu te machuquei. Deve ter sido tão terrível para você. Eu sinto muito. Eu sei que nunca poderei entregar esta carta, mas espero que você possa receber minhas palavras.” Depois de escrever esta carta, o homem sentiu uma sensação de paz e completude que não conseguia explicar.

- **Colocando uma foto acima da cama:** Uma mulher que passou a vida rejeitando sua mãe percebeu que uma separação precoce em uma incubadora a manteve desconfiada e impedida de receber o amor de sua mãe. Ela também começou a ver como afastar a mãe se tornou um modelo para afastar os relacionamentos. Ela gravou uma foto de sua mãe na parede acima do travesseiro e pediu a ela que a abraçasse todas as noites enquanto ela dormia, e suas defesas se suavizaram. Deitada na cama, ela podia sentir sua mãe acariciando-a. Ela descreveu o amor de sua mãe como sendo uma corrente de energia que lhe dava força. Dentro de semanas, ela podia sentir mais facilidade em seu corpo ao acordar. Em poucos meses, ela podia sentir o apoio de sua mãe com ela como uma sensação física ao longo do dia. No final do ano, ela notou mais pessoas entrando em sua vida de maneira substancial. (Observação: a mãe dessa mulher em particular ainda estava viva; no entanto, essa prática é eficaz independentemente de o pai estar vivo ou falecido.)
- **Desenvolvendo uma imagem de apoio:** um início súbito de ansiedade em um menino de sete anos, expresso em arrancar grande parte do cabelo do alto da cabeça, uma condição conhecida como tricotilomania. Sua ansiedade parecia ter origem na história familiar. Quando sua mãe tinha sete anos, ela testemunhou sua mãe morrer subitamente de um aneurisma cerebral. A dor foi tão grande que sua mãe nunca falou sobre sua avó. Quando sua mãe contou o que havia acontecido, ele imediatamente começou a relaxar. Ela o fez imaginar sua falecida avó como um anjo da guarda protegendo os dois. Ela lhe mostrou a foto de uma auréola e o fez imaginar que o amor da vovó era como uma auréola acariciando sua cabeça. Sempre que ele tocava o topo de sua cabeça, ele era recebido com uma sensação de paz. Naquele dia ele parou de puxar o cabelo.

- **Criando um Limite:** Outra mulher cresceu sobrecarregada por se sentir responsável pela felicidade e bem-estar de sua mãe alcoólatra. Como esse padrão de cuidado continuou até a idade adulta, ela teve dificuldade em se deixar receber cuidados e apoio de outras pessoas. Era difícil para ela estar em relacionamentos sem se sentir ao mesmo tempo responsável pelos sentimentos das pessoas e sufocada por suas necessidades. Sentou-se no chão e traçou um círculo ao redor do corpo usando um pedaço de lã, percebendo que, ao marcar um espaço para si mesma, já respirava com mais facilidade. Ela disse à mãe: “Mãe, este é o meu espaço. Você está ali e eu estou aqui. Quando eu era pequena, fazia qualquer coisa para te fazer feliz, mas era demais para mim. Agora eu sinto que tenho que fazer todo mundo feliz e isso faz com que a proximidade pareça sufocante. Mãe, de agora em diante, seus sentimentos estão lá com você e meus sentimentos estão aqui comigo. Nesse limite, vou honrar meus próprios sentimentos para não ter que me perder quando começar a me sentir conectado com alguém.”

Os rituais e práticas que acabei de descrever podem parecer pequenos em comparação com a grande dor que carregamos há anos, mas a ciência nos diz que quanto mais repetimos e revisitamos essas novas imagens e experiências, mais elas se integram dentro de nós. A ciência nos diz que práticas como essas podem alterar nossos cérebros criando novos caminhos neurais. Além disso, quando visualizamos uma imagem de cura, ativamos as mesmas regiões do cérebro – especificamente no córtex pré-frontal esquerdo – que estão associadas a sentimentos de bem-estar e emoção positiva. [1](#)

Sentenças de Cura e o Corpo

Uma parte essencial da cura envolve nossa capacidade de incorporar a experiência de nossas sensações físicas no processo. Quando podemos apenas “ser

com” os sentimentos que surgem em nossos corpos sem reagir inconscientemente, é mais provável que permaneçamos ancorados quando a inquietação interior começa a surgir. Muitas vezes, o insight é obtido quando estamos dispostos a tolerar o que é desconfortável na busca de entender a nós mesmos.

Quando você se concentra no interior, o que você sente? Que sensações você conecta com seus pensamentos de medo ou emoções desconfortáveis? Onde você sente mais? Sua garganta apertada? Sua respiração para? Seu peito apertado? Você fica dormente? Onde está o epicentro desse sentimento em seu corpo? Em seu coração? Em sua barriga ou plexo solar? Ser capaz de navegar nesse território interior, mesmo quando os sentimentos parecem avassaladores, é essencial.

Se você não tiver certeza do que seu corpo está sentindo, diga sua frase principal em voz alta. Como você aprendeu no capítulo 8, falar em voz alta sua frase principal pode despertar sensações físicas. Diga e observe seu corpo. Você está ciente de algum tremor? Há uma sensação de afundamento? Dormência? Tudo o que você sente ou não sente está bem. Basta colocar a mão onde você imagina ou sente os sentimentos. Em seguida, traga sua respiração para essa área. Expire em seu corpo para que toda a área se sinta apoiada. Você pode visualizar sua expiração como um feixe de luz iluminando essa parte do seu corpo. Em seguida, diga a si mesmo estas palavras: “Eu tenho você”.

Imagine que você está falando com uma criança que se sente invisível e não ouvida. As chances são de que haja *uma* criança lá - uma parte infantil de você que foi ignorada por muito tempo. Imagine que essa criança pequena está esperando que você a reconheça, e hoje é esse dia.

Frases de cura que podemos dizer a nós mesmos

Coloque sua mão em seu corpo e respire profundamente enquanto você diz uma ou mais das seguintes frases internas para si mesmo:

"Eu entendi você."

"Estou aqui."

"Eu vou te segurar."

"Vou respirar com você."

"Eu vou te confortar."

"Sempre que você estiver com medo ou sobrecarregado, eu não vou deixar
você."

"Eu vou ficar com você."

"Eu vou respirar com você até que você esteja calmo."

Quando colocamos nossas mãos em nosso corpo e direcionamos nossas palavras e respiração para dentro, apoiamos as partes de nós mesmos que se sentem mais vulneráveis. Ao fazer isso, temos a chance de aliviar ou liberar o que sentimos como intolerável.

Sentimentos de desconforto de longa data podem dar lugar a sentimentos de expansão e bem-estar. À medida que os novos sentimentos se enraízam, podemos nos sentir mais apoiados em nosso corpo.

Curando nosso relacionamento com nossos pais

No capítulo 5, aprendemos como nossa vitalidade — a força vital que recebemos de nossos pais — pode ser bloqueada quando nossa conexão com eles fica comprometida. Quando rejeitamos, julgamos, culpamos ou nos distanciamos de qualquer um dos pais, as reverberações também são sentidas em nós. Podemos não estar conscientes disso, mas afastar um pai é como afastar uma parte de nós mesmos.

Quando nos separamos de nossos pais, as qualidades que vemos como negativo neles pode se expressar em nós inconscientemente. Se, por exemplo, sentimos nossos pais como frios, críticos ou agressivos, podemos nos sentir frios, autocríticos e até mesmo interiormente agressivos — as mesmas qualidades que rejeitamos neles. Nesse sentido, fazemos a nós mesmos o que sentimos que nos foi feito.

A resposta é encontrar uma maneira de trazer nossos pais para nossos corações e trazer à consciência as qualidades que rejeitamos neles (e em nós). Lá, temos a chance de transformar algo difícil em algo que pode nos trazer força. Ao desenvolver um relacionamento com as partes dolorosas de nós mesmos — partes que muitas vezes herdamos de nossa família — temos a oportunidade de mudá-las. Qualidades como crueldade podem se tornar a fonte de nossa bondade; nossos julgamentos podem forjar a base de nossa compaixão.

Sentir-se em paz consigo mesmo muitas vezes começa com estar em paz com nossos pais. Dito isto, você pode receber algo de bom do que eles

deu-te? Você consegue ficar aberto em seu corpo quando pensa neles? Se eles ainda estiverem vivos, você pode permanecer indefeso quando estiver com eles?

A cura pode acontecer mesmo se eles faleceram, sentam na prisão ou andam em um mar de dor. Existe uma lembrança, uma boa intenção, uma imagem terna, uma compreensão, uma maneira pela qual seus pais expressam amor, que você pode deixar entrar? Deixar-se conectar com uma imagem interior calorosa pode começar a mudar seu relacionamento externo com seus pais. Você não pode mudar o que era, mas pode mudar o que é, desde que não espere que seus pais mudem ou sejam diferentes de quem são. É você quem deve manter o relacionamento de forma diferente. Esse é o seu trabalho. Não é o trabalho de seus pais. A pergunta é: você está disposto?

O renomado monge budista Thich Nhat Hanh ensina que quando você está com raiva de seus pais, "você fica com raiva de si mesmo. Suponha que a planta de milho ficasse zangada com o grão de milho." Ele nos diz: "Se estamos zangados com nosso pai ou nossa mãe, temos que inspirar e expirar e encontrar a reconciliação. Este é o único caminho para a felicidade."² A reconciliação é principalmente um movimento interno. Nosso relacionamento com nossos pais não depende do que eles fazem, como são ou como respondem.

É sobre o que fazemos. A mudança ocorre em nós.

Uma vez que Randy soube que seu pai perdeu seu melhor amigo enquanto eles lutavam juntos durante a guerra, Randy podia entender por que seu pai se mantinha sozinho. Randy muitas vezes sentiu que a distância de seu pai tinha sido dirigida pessoalmente a ele. Conhecer a história mudou tudo isso. Seu pai, Glenn, e seu melhor amigo de infância, Don, se reuniram por acaso quando suas unidades se uniram para lutar contra os alemães na Bélgica. Sob fogo pesado, Don salvou a vida de Glenn. No processo, ele levou um tiro no pescoço e morreu nos braços de Glenn. Glenn voltou para casa, casou-se e teve uma família, embora nunca pudesse abraçar totalmente o que tinha, sabendo que Don nunca teria essas coisas.

Randy se desculpou com seu pai por julgá-lo e por se afastar. Ele não mais esperava que Glenn se conectasse com ele da maneira que ele desejava. Em vez disso, Randy poderia amá-lo exatamente como ele era.

Como aprendemos nos capítulos anteriores, ajuda saber o que aconteceu em nossa família que fez nossos pais sofrerem tanto. O que estava por trás da distância, crítica ou agressão em primeiro lugar? Conhecer esses eventos pode abrir a porta para entender a dor deles, assim como a nossa. Quando conhecemos os eventos traumáticos que contribuíram para a dor de nossos pais, nossa compreensão e compaixão podem começar a ofuscar as mágoas antigas.

Às vezes, apenas dizer uma frase como “Mãe, pai, sinto muito por ter sido distante e me afastei” pode abrir algo em nós que nos surpreende.

Leia a lista de sentenças de cura que se segue. Talvez um ou dois deles falem com você de uma maneira que comece a dissolver o bloqueio entre você e seus pais. Deixe as palavras chegarem até você. Existe uma frase que toca seu coração? Talvez você possa se imaginar dizendo uma ou duas dessas frases para o pai que você rejeitou.

Sentenças de cura quando rejeitamos um pai

1. “Sinto muito por quão distante estive.”
2. “Sempre que você me procurou, eu te empurrei um jeito.”
3. “Sinto sua falta, mas não é fácil dizer isso.”
4. “Pai/Mãe, você é um ótimo pai/mãe.”
5. “Aprendi muito com você.” (Recorde e compartilhe uma memória positiva.)
6. “Sinto muito por ter sido difícil.”
7. “Eu tenho sido muito crítico. Isso me impediu de estar perto de você.”
8. “Por favor, me dê uma segunda chance.”
9. “Gostaria muito de estar mais perto.”
10. “Sinto muito por ter me afastado. Eu prometo, pelo tempo restante que tivermos juntos, estarei mais perto.”
11. “Gosto muito de sermos próximos.”
12. “Prometo parar de fazer você provar seu amor por mim.”
13. “Eu vou parar de esperar que seu amor pareça um certo caminho.”
14. “Eu aceitarei seu amor como você o der – não como eu espero.”
15. “Eu aceitarei seu amor mesmo quando não puder senti-lo em seu palavras.”
16. “Você me deu muito. Obrigada.”
17. “Mãe/Pai, tive um dia muito ruim e só precisava ligar vocês.”
18. “Mãe/Pai, podemos ficar mais um pouco no telefone? Me conforta só de ouvir sua voz.”

19. “Mãe/Pai, posso sentar aqui? É bom estar ao seu lado.”

Antes de tentar curar um relacionamento gravemente rompido com seus pais, você pode primeiro fazer algumas sessões com um terapeuta centrado no corpo ou cultivar uma prática de meditação de atenção plena para aprender recursos que permitirão que você se conecte com as sensações do seu corpo. Quando você pode observar suas reações ao estresse, pode monitorar e dar a si mesmo o que precisa nos momentos em que mais precisa. É importante cultivar um sentimento interior que o guie e o apoie. Por exemplo, aprender certas técnicas de respiração pode lhe dar uma noção física dos limites do seu corpo para que você possa prosseguir na velocidade certa para você, bem como manter a distância que achar apropriada. A distância certa permite que você se sinta relaxado, para que não precise se defender ou se encolher para se sentir conectado. Um limite sólido, mas flexível, permite que você tenha espaço adequado para sentir seus sentimentos e, ao mesmo tempo, permite que você aproveite a conexão de cura que está criando com seus pais. Em última análise, quando você consegue respirar profundamente o suficiente para saber o que está sentindo em seu corpo, não precisa deixá-lo.

Frases de cura para dizer a um pai falecido

Mesmo quando nosso relacionamento externo com nossos pais é distante ou inexistente, nosso relacionamento interno com eles continua a evoluir. Mesmo quando nossos pais morreram, ainda podemos falar com eles. Aqui estão algumas frases que podem ajudar a reconstruir um vínculo que se rompeu ou nunca se desenvolveu totalmente:

1. “Por favor, segure-me durante o sono quando meu corpo estiver mais aberto e for mais fácil de alcançar.”
2. “Por favor, me ensine como confiar e deixar o amor entrar.”
3. “Por favor, ensine-me a receber.”
4. “Por favor, ajude-me a sentir mais paz no meu corpo.”

Frases de cura para dizer a um pai desconhecido ou distante

Quando um dos pais foi embora cedo ou nos deu para sermos criados por outros, a dor pode parecer insuperável. Em certo sentido, a partida inicial muitas vezes forja uma

plano inconsciente para as muitas rejeições e abandonos que ocorrem mais tarde em nossa vida. O ciclo da dor precisa chegar ao fim. Enquanto continuarmos a viver sentindo que fomos injustiçados ou vitimizados, é provável que continuemos o padrão. Leia as frases a seguir e imagine que você está dizendo para seu pai distante ou para o pai que você nunca conheceu.

1. "Se tornou as coisas mais fáceis para você me deixar ou me entregar, eu entendo."
2. "Eu vou parar de culpar você, o que eu sei que só nos prende a nós dois refém."
3. "Vou conseguir o que preciso dos outros e fazer algo de bom sair do que aconteceu."
4. "O que aconteceu entre nós servirá como fonte de minha força."
5. "Porque aconteceu, ganhei uma força particular na qual posso confiar."
6. "Obrigado pelo dom da vida. Prometo não desperdiçá-lo ou desperdiçá-lo."

Sentenças de cura quando nos fundimos com um pai

Enquanto alguns de nós rejeitamos um pai, outros se fundiram com um pai de uma forma que obscurece nossa identidade e drena nossa individualidade. No relacionamento fundido, podemos ter perdido oportunidades de autodefinição ou perdido os limites de quem somos e do que sentimos. Se isso for verdade para você, você pode ler as frases a seguir como se as estivesse ouvindo de sua mãe ou de seu pai. Imagine a voz dele dizendo essas palavras para você enquanto seu corpo se abre para recebê-las. Observe quais palavras ou frases chegam até você de maneira mais profunda.

Imagine seu pai dizendo um ou mais destes Frases para você

1. "Eu te amo por quem você é. Não há nada que você tenha que fazer para ganhar meu amor."

2. "Você é meu filho e está separado de mim. Meus sentimentos não precisam ser seus sentimentos."
3. "Estive muito perto de você e vejo o preço que isso causou em você."
4. "Deve ter sido esmagador com todas as minhas necessidades e emoções."
5. "Minhas necessidades tornaram difícil para você ter espaço para si mesmo."
6. "Vou recuar agora para que meu amor não domine vocês."
7. "Eu lhe darei todo o espaço que você precisa."
8. "Eu estive muito perto de você para você se conhecer. Agora vou ficar aqui e ter prazer em ver você viver sua vida lá."
9. "Você cuidou de mim e eu permiti – mas não mais."
10. "Isso é demais para qualquer criança."
11. "Qualquer criança que tentasse consertar isso se sentiria sobrecarregada. Isso não é seu."
12. "Dê um passo para trás agora até sentir sua própria vida fluindo através de você. Só assim estarei em paz."
13. "Eu não tinha sido capaz de enfrentar minha própria dor até agora. O que é meu está aí com você. É hora de ele voltar para mim, onde ele pertence. Então nós dois estamos livres."
14. "Você teve muito de mim e não o suficiente de sua mãe/pai. Gostaria de ver vocês dois mais de perto. É aí que você precisa estar."

Agora visualize seu pai na sua frente e observe se você tem um sentimento interior de avançar ou retroceder. Você precisa se aproximar ou se afastar? Você tem uma sensação corporal que lhe permite saber qual é a distância certa para você? A distância certa pode abrir, suavizar ou relaxar algo dentro de nós. Quando isso acontece, temos mais espaço interior para sentir nossos sentimentos.

Quando tiver encontrado a distância certa, diga uma ou mais das seguintes frases, observando seus sentimentos enquanto as palavras são ditas.

Diga uma ou mais dessas frases para um pai

1. "Mãe/Pai, eu estou aqui e você está ali."
2. "Seus sentimentos estão lá com você, e meus sentimentos estão aqui comigo."
3. "Por favor, fique lá, mas não vá muito longe."
4. "Eu respiro muito mais fácil quando tenho meu próprio espaço."
5. "Me encolhe quando tento cuidar de seus sentimentos."
6. "Era demais pensar que eu poderia te fazer feliz."
7. "Vejo agora que me colocar de lado apenas nos fez invisível."
8. "De agora em diante, viverei minha vida plenamente, sabendo que você está lá atrás de mim, me apoiando."
9. "Sempre que sentir minha respiração se movendo dentro do meu corpo, saiba que você está feliz por mim."
10. "Obrigado por me ver e me ouvir."

Se você seguiu os passos deste capítulo, talvez já esteja percebendo um novo tipo de paz dentro de si. As frases de cura que você falou e as imagens, rituais, práticas e exercícios que você experimentou podem ter ajudado a fortalecer um relacionamento com um ente querido ou a aliviar um envolvimento inconsciente com um membro da família. Se você seguiu esses passos e sente a necessidade de algo mais, o próximo capítulo lhe dará outra peça do quebra-cabeça — uma exploração dos primeiros anos de vida. Uma separação precoce de nossa mãe pode nos manter separados da vida de uma maneira que pode impedir que uma resolução nos alcance plenamente. No próximo capítulo, exploraremos os efeitos de uma separação precoce e veremos as muitas maneiras pelas quais ela pode deixar uma marca em nossos relacionamentos, sucesso, saúde e bem-estar.

Capítulo 11

A linguagem central da separação

Não há influência tão poderosa quanto a da mãe.

—Sarah Josepha Hale, *The Ladies' Magazine and Literary Gazette*, 1829

Nem toda linguagem central deriva de gerações anteriores. Há uma qualidade particular de linguagem central que reflete a experiência avassaladora de crianças que foram separadas de suas mães. Esse tipo de separação é um dos traumas mais difundidos e frequentemente esquecidos da vida. Quando experimentamos uma ruptura significativa no vínculo com nossa mãe, nossas palavras podem refletir um intenso desejo, ansiedade e frustração que permanece invisível e não curado.

Nos capítulos anteriores, descrevemos como a vida nos é passada de nossos pais, essencialmente estabelecendo um plano de como damos sentido a nossas vidas. Esse projeto começa no útero e toma forma antes mesmo de nascermos. Durante esse tempo, nossa mãe é nosso mundo inteiro e, uma vez que nascemos, seu toque, seu olhar e seu cheiro são nosso contato com a própria vida.

Embora sejamos pequenos demais para dar sentido à vida sozinhos, nossa mãe reflete nossas experiências de volta para nós em doses que podemos ingerir e assimilar. Em um mundo ideal, quando choramos, seu rosto mostra preocupação. Quando rimos, ela sorri de alegria, refletindo todas as nossas expressões. Quando nossa mãe está em sintonia conosco, ela nos infunde uma sensação de segurança, valor e pertencimento através da ternura de seu toque, o calor de sua pele, a constância de sua atenção e até a doçura de seu sorriso. Ela nos preenche com todas as suas “coisas boas” e, em resposta, desenvolvemos um reservatório de “bom sentimento” interior.

Em nossos primeiros anos, precisamos adquirir “coisas boas” suficientes em nosso reservatório para confiar que o bom sentimento permanecerá dentro de nós mesmo quando

perder temporariamente o nosso caminho. Quando temos o suficiente em nosso reservatório, somos capazes de confiar que a vida vai dar certo, mesmo que haja interrupções que nos tirem do rumo. Quando recebemos pouca ou nenhuma das “coisas boas” de nossa mãe, pode ser difícil confiar na vida.

Em muitos níveis, as imagens que temos de “mãe” e “vida” estão inter-relacionadas. Idealmente, uma mãe nos nutre e garante que estamos seguros. Ela nos conforta e nos dá o que precisamos para sobreviver quando somos pequenos demais para dar a nós mesmos. Quando somos cuidados dessa maneira, começamos a confiar na sensação de que estamos seguros e de que a vida nos fornecerá o que precisamos. Depois de repetidas experiências de obter o suficiente do que precisamos de nossa mãe, aprendemos que também podemos dar a nós mesmos o que precisamos. Em essência, sentimos que somos “suficientes” para nos darmos “suficiente”. A vida, em conluio, parece então nos trazer o que precisamos. Quando a conexão com nossa mãe flui livremente, boa saúde, dinheiro, sucesso e amor muitas vezes parecem fluir em nosso caminho.

Quando o vínculo inicial com nossa mãe é interrompido, no entanto, uma nuvem escura de medo, escassez e desconfiança pode se tornar nosso padrão. Seja essa ruptura no vínculo permanente, como com uma adoção, ou seja uma ruptura temporária que não foi totalmente restaurada, a lacuna entre mãe e filho pode se tornar um terreno fértil para muitas das lutas da vida. Quando esse vínculo permanece interrompido, parece que perdemos nossa linha de vida. É como se partíssemos em pedaços e precisássemos de nossa mãe para nos juntar novamente.

Quando a pausa é apenas temporária, é importante que nossa mãe fique estável, presente e acolhedora durante nosso retorno da separação. A experiência de perdê-la pode ser tão devastadora que podemos hesitar ou resistir a nos reconectar com ela. Se ela é incapaz de tolerar nossa hesitação, ou se ela interpreta nossa reticência como uma rejeição, ela pode reagir defendendo ou distanciando, deixando o vínculo entre nós machucado e quebrado. Ela pode nunca entender por que se sente desconectada de nós e viver em sentimentos de dúvida, decepção e insegurança em sua capacidade de ser mãe - ou pior, irritabilidade e raiva em relação a nós. Uma fenda que não cicatriza pode abalar a base de nossos relacionamentos futuros.

Uma característica essencial dessas primeiras experiências é que elas não são recuperáveis em nossos bancos de memória. Durante a gestação, a infância e a primeira infância, nosso cérebro não está equipado para colocar nossas experiências em forma de história para que possam ser transformadas em memórias. Sem as memórias, nossos anseios não atendidos podem se manifestar inconscientemente como impulsos, desejos e anseios que

procurar satisfazer através de nosso próximo trabalho, nossas próximas férias, nosso próximo copo de vinho e até mesmo nosso próximo parceiro. De maneira semelhante, o medo e a ansiedade de uma separação precoce podem distorcer nossa realidade, fazendo com que nossas situações difíceis e desconfortáveis pareçam catastróficas e com risco de vida.

Apaixonar-se pode desencadear emoções intensas, pois naturalmente nos transporta de volta no tempo para a experiência inicial com nossa mãe. Tendemos a ter sentimentos semelhantes em relação ao nosso parceiro como sentimos em relação à nossa mãe. Conhecemos alguém especial e dizemos a nós mesmos: “Finalmente, encontrei alguém que cuidará bem de mim, alguém que entenderá *todos* os meus desejos e me dará *tudo* o que preciso”. No entanto, esses sentimentos são apenas a ilusão de uma criança que anseia por reviver a proximidade que sentiu ou queria sentir com a mãe.

Muitos de nós, sem saber, esperamos que nosso parceiro satisfaça as necessidades que não poderiam ser atendidas por nossa mãe. Essa expectativa mal direcionada é uma receita para o fracasso e a decepção. Se nosso parceiro começa a agir como um pai e tenta satisfazer nossas necessidades não atendidas, o romance pode voar pela janela. Se nosso parceiro não satisfaz nossas necessidades não atendidas, podemos nos sentir traídos ou negligenciados.

Uma separação precoce de nossa mãe pode minar nossa estabilidade em um relacionamento romântico. Inconscientemente, podemos temer que nossa proximidade desapareça ou seja arrancada. Em resposta, ou nos apegamos ao nosso parceiro, como podemos ter nos agarrado à nossa mãe, ou o afastamos na expectativa de que a intimidade será perdida. Muitas vezes expressamos ambos os comportamentos no mesmo relacionamento, e nosso parceiro pode se sentir como se estivesse preso em uma montanha-russa emocional que nunca termina.

Tipos de Separação

Embora a grande maioria das mulheres aborde a maternidade com a melhor das intenções, situações além do controle da mãe podem levar a inevitáveis separações precoces de seu filho. Algumas dessas separações são de natureza física.

Além da adoção, eventos que envolvem um período prolongado de separação, como complicações no parto, hospitalizações e doenças, trabalho ou longas viagens longe de casa, podem ameaçar o vínculo em desenvolvimento.

As desconexões emocionais podem funcionar de forma semelhante. Quando a mãe está fisicamente disponível, mas seu foco e atenção são esporádicos, a criança não

não se sentir seguro e protegido. Quando crianças, precisamos da presença emocional e energética de nossa mãe tanto quanto precisamos de sua presença física. Quando nossa mãe passa por um evento traumático — como a perda da saúde, uma gravidez, um filho, um pai, um parceiro ou um lar — sua atenção pode ser desviada de nós. Nós, por nossa vez, vivenciamos o trauma de perdê-la.

Desconexões entre mãe e filho também podem ocorrer no útero.

Altos níveis de medo, ansiedade, depressão, um relacionamento estressante com um parceiro, a morte de um ente querido, uma atitude negativa em relação à gravidez, uma perda anterior no útero podem interromper a sintonização de uma mãe com seu bebê em desenvolvimento.

Se nós mesmos experimentamos lapsos nos cuidados ou atenção precoces de nossa mãe, ou dificuldades durante a gravidez ou o parto, nem tudo está perdido. Felizmente, o potencial para reparar o vínculo não se restringe à infância. A cura pode acontecer a qualquer momento em nossas vidas. Identificar nossa linguagem central pode ser o primeiro passo.

A linguagem central da separação

Essas separações iniciais, como outros tipos de traumas que exploramos neste livro, criam um ambiente no qual a linguagem central pode florescer. Ao ouvir um vínculo interrompido, muitas vezes ouvimos palavras de desejo de conexão, bem como palavras de raiva, julgamento, crítica ou cinismo.

Exemplos de sentenças centrais de uma separação precoce

“Vou ficar.”

“Vou ser abandonada.”

“Serei rejeitado.”

“Vou ficar sozinho.”

“Eu não vou ter ninguém.”

“Eu ficarei desamparado.”

“Vou perder o controle.”

“Eu não importo.”

“Eles não me querem.”

"Eu não sou suficiente."

"Sou demais."

"Eles vão me deixar."

"Eles vão me machucar."

"Eles vão me trair."

"Eu serei aniquilado."

"Eu serei destruído."

"Eu não existirei."

"Não há esperança."

Frases centrais como essas também podem vir de uma geração anterior na história familiar, e não necessariamente de uma interrupção no vínculo com a mãe. Podemos nascer no sentimento e nunca saber de onde ele se origina.

Um tema comum que caracteriza uma separação precoce é uma forte rejeição de nossa mãe, combinada com um sentimento de culpa por ela não poder atender às nossas necessidades. Isso nem sempre é o caso, no entanto. Podemos sentir um grande amor por nossa mãe, mas, como o vínculo nunca se desenvolveu totalmente, sentimos que ela era fraca e frágil e que precisávamos cuidar dela. Em nossa necessidade de nos sentirmos ligados a ela, a direção do cuidado pode se inverter.

Inconscientemente, podemos tentar fornecer à nossa mãe o mesmo alimento de que precisamos desesperadamente.

Em pessoas com vínculo interrompido, é comum ouvir queixas centrais e descritores centrais como os que discutimos no capítulo 7. Para refrescar a memória:

- "Mamãe era fria e distante. Ela nunca me segurou. Eu não confiava nela de jeito nenhum."
- "Minha mãe estava ocupada demais para mim. Ela nunca teve tempo para mim."
- "Minha mãe e eu somos muito próximas. Ela é como minha irmã mais nova que eu cuido."
- "Eu nunca quero ser um fardo para minha mãe."
- "Minha mãe era distante, emocionalmente indisponível e crítica."
- "Ela sempre me afastava. Ela realmente não se importa comigo."
- "Nós realmente não temos um relacionamento."

- “Eu me sentia muito mais próxima da minha avó. Ela foi a mãe de mim.”
- “Minha mãe é completamente egocêntrica. É tudo sobre ela. Ela nunca me mostrou nenhum amor.”
- “Ela pode ser muito calculista e manipuladora. Não me senti segura com ela.”
- “Eu tinha medo dela. Eu nunca sabia o que ia acontecer a seguir.”
- “Eu não sou próximo dela. Ela não é maternal – não como uma mãe.”
- “Eu nunca quis filhos. Nunca tive esse sentimento maternal dentro de mim.”

A solidão de Wanda

Wanda tinha sessenta e dois anos e estava deprimida. Veterana de três casamentos desfeitos, um vício em álcool e muitas noites de solidão, Wanda raramente experimentou paz em sua vida. Seus principais descritores sobre sua mãe diziam tudo.

Descritores Fundamentais de Wanda: “Minha mãe era fria, indiferente e distante.”

Vamos dar uma olhada no evento que gerou esse tipo de linguagem central.

Antes de Wanda nascer, sua mãe, Evelyn, sofreu uma terrível tragédia.

Enquanto amamentava seu bebê recém-nascido, Evelyn acidentalmente adormeceu, rolou e sufocou o bebê. Ela acordou para encontrar Gail, a irmã mais velha que Wanda nunca conheceria, morta em seus braços. Em sua dor inconsolável, ela e seu marido fizeram amor e conceberam Wanda. A nova gravidez foi a resposta às suas orações. Isso permitiu que eles se concentrassem em frente e esquecessem o passado. Mas um passado como esse nunca pode ser esquecido. A terrível morte de Gail e a culpa resultante se infiltrariam em cada fluxo da maternidade de Evelyn.

Isso afetou como ela se relacionaria com seu próximo filho, limitando o quão consistente e disponível seria seu amor.

Wanda acreditava que a distância de sua mãe tinha sido direcionada para ela pessoalmente. Qualquer garotinha na situação dela se sentiria assim. Wanda lembrou-se de ter sido mantida quando criança. Ela podia sentir a distância de sua mãe e reagiu protegendo-se. Ela sentiu que sua mãe não deveria amá-la, e assim se blindou contra ela.

Talvez Evelyn sentisse que ela era uma mãe ruim que não merecia ter outra criança. Talvez ela sentisse que não merecia uma segunda chance depois do que aconteceu com Gail. Talvez ela sentisse que Wanda, a próxima criança, iria morrer também, uma dor que ela não seria capaz de tolerar, então ela inconscientemente se distanciou dela. Talvez Wanda percebesse essa distância ainda no ventre de sua mãe. Talvez Evelyn sentisse que se ela chegasse muito perto de Wanda e a pegasse no peito, ela poderia machucá-la também. Quaisquer que fossem os pensamentos e emoções de Evelyn, o trauma da morte de Gail teve o efeito de separar Evelyn de Wanda.

Levou sessenta anos para Wanda fazer a ligação de que a indiferença de sua mãe estava ligada à morte de Gail, e não era pessoal. Ela passou a vida inteira culpando e odiando sua mãe por não lhe dar amor suficiente. Quando ela finalmente entendeu a magnitude da dor de sua mãe, Wanda se levantou no meio da sessão e pegou sua bolsa. "Eu tenho que ir para casa", disse ela. "Não há muito tempo. Minha mãe tem oitenta e cinco anos e preciso dizer a ela que a amo.

A ansiedade das separações precoces

Jennifer tinha dois anos na noite em que os homens bateram à porta. Ela ouviu sua mãe ofegar e então viu sua mãe cair no chão, soluçando.

Os homens anunciaram que seu pai havia sido morto em uma explosão de uma plataforma de perfuração. Sua mãe acabara de ficar viúva aos vinte e seis anos. Essa foi a primeira noite em que a mãe de Jennifer não a colocou na cama com um beijo na testa enquanto ela adormecia.

Depois daquela noite, as coisas nunca mais foram as mesmas. Jennifer e seu irmão de quatro anos foram levados para a casa da tia por algumas semanas, pois a mãe ficou paralisada pelo choque. Durante esse tempo, ela vinha visitar as crianças. Jennifer corria para a porta para ver a mãe, mas era como se um estranho tivesse tomado o lugar dela. A mulher que se inclinou para abraçá-la estava com o rosto vermelho e inchado que Jennifer mal reconheceu. Isso a assustou. Quando os braços de sua mãe se apertaram ao redor de seu corpo, Jennifer congelou. Ela queria dizer à mãe o quanto estava assustada, mas aos dois anos já estava aprendendo que sua mãe era diferente. Mamãe parecia frágil e tinha pouco para dar. Levaria anos até que Jennifer descobrisse essas memórias.

Jennifer tinha vinte e seis anos quando teve um ataque de pânico pela primeira vez. Ela estava andando de metrô para casa depois de fazer uma apresentação bem-sucedida para a equipe de gerenciamento no trabalho. De repente, sua visão começou a embaçar. Era como se ela estivesse olhando por trás da água. Seus ouvidos pareciam tapar e ela começou a se sentir tonta e com medo. As sensações eram tão estranhas para ela que ela pensou que estava tendo um derrame. Ela se viu congelada com uma paralisia que a deixou indefesa e incapaz de pedir ajuda.

O próximo ataque veio antes de sua apresentação na semana seguinte. Único depois disso ocorreu enquanto ela estava fazendo compras. No final daquele mês, os ataques de pânico eram uma ocorrência diária.

Se Jennifer tivesse sido capaz de ouvir sua própria linguagem central, ela teria frases descobertas como estas: "Eu não vou passar por isso." "Perdi tudo." "Eu estou sozinho." "Eu vou falhar." "Eles vão me rejeitar." "Eles não vão me querer mais."

Quando ela entrou em contato com esses medos, ela estava a meio caminho de casa.

Jennifer começou a se lembrar de uma época anterior em sua vida quando sentiu isso desesperado e paralisado. Embora fosse próxima de sua mãe, Jennifer a descreveu como frágil, sozinha, carente, doce e amorosa. Quando as palavras saíram, Jennifer já começava a perceber como se sentia indefesa quando menina tentando aliviar a grande dor da mãe. A tarefa impossível de uma garotinha tentando consolar a mãe deixou Jennifer se sentindo sozinha, insegura e com medo de fracassar.

Conectar seus ataques de pânico à infância permitiu que Jennifer a fonte de sua ansiedade. Sempre que os sentimentos de pânico surgiam, Jennifer conseguia desarmá-los lembrando-se de que eram apenas os sentimentos de uma garotinha assustada. Uma vez que ela conseguiu identificar esses sentimentos dentro dela, ela foi capaz de retardar a escalada da ansiedade. Jennifer aprendeu a alongar e aprofundar a respiração, mantendo o foco e a atenção nas sensações de ansiedade em seu peito. Ela também aprendeu a falar as palavras que a teriam acalmado quando menina. Ela respirava e dizia a si mesma: "Estou aqui para você e vou cuidar de você. Você nunca mais terá que ficar sozinho nesses sentimentos. Você pode confiar em mim para mantê-lo seguro. Quanto mais Jennifer praticava, mais confiava em sua capacidade de cuidar de si mesma.

Tricotilomania – “Separados pela Raiz”

Por dezesseis anos, Kelly puxou o cabelo de seu couro cabeludo, sobrancelhas e cílios. Ela usava cílios postiços, sobrancelhas pintadas e usava o cabelo bem puxado para trás para esconder as partes carecas por baixo. Puxar o cabelo (tricotilomania) era um ritual noturno. Todas as noites, por volta das 21h, ela se sentava sozinha em seu quarto, sobrecarregada com sentimentos de ansiedade que tomavam conta de seu corpo. Suas mãos, “precisando estar fazendo alguma coisa”, não encontrariam paz até que ela arrancasse grandes quantidades de cabelo. “É como um lançamento”, disse ela. “Isso me relaxa.”

Quando Kelly tinha treze anos, sua melhor namorada Michelle a rejeitou. Kelly nunca entendi o que ela fez que fez com que Michelle se distanciasse repentinamente dela, mas os sentimentos de perda eram insuportáveis. Ela começou a puxar o cabelo logo depois disso. “Deve haver algo de errado comigo”, pensou. “Eu não devo ser o suficiente para fazê-la querer ficar comigo.” Essas frases, como você verá em breve, brilharam como sinais de direção ao longo das estradas de sua paisagem linguística central. Vivendo logo abaixo da superfície da consciência esperando para ser descoberta, essas frases direcionariam Kelly para um evento ainda anterior e mais significativo – uma ruptura no vínculo com sua mãe.

Quando Kelly tinha um ano e meio, ela passou por uma cirurgia intestinal e teve que ser separada da mãe por dez dias. Todas as noites, quando o horário de visita do hospital terminava (aproximadamente 21h), a mãe de Kelly a deixava para ir para casa cuidar da irmã recém-nascida e do irmão mais velho de Kelly.

Pode-se imaginar os sentimentos de ansiedade que Kelly deve ter experimentado quando sua mãe a deixava sozinha no quarto do hospital. Esses sentimentos inconscientemente vieram à tona na tricotilomania de Kelly. Todas as noites, aproximadamente às 21h, eles se agitavam no corpo de Kelly até que ela encontrasse uma maneira substituta de controlá-los – literalmente arrancando os cabelos.

O pior medo de Kelly, expresso em sua frase principal, a levou de volta ao raiz do trauma. “A pior coisa que poderia acontecer comigo é que eu ficaria sozinho. eu ficaria. Eu ficaria fora de mim.”

A frase principal de Kelly: “Eu estarei sozinho. Eu vou ficar. Vou enlouquecer.”

Quando Kelly tinha treze anos, ela reviveu esses sentimentos. Michele e Kelly era inseparável. Então, de repente, Michelle deixou Kelly e

fez amizade com garotas da “multidão”. Nesse ponto, todas as garotas se voltaram contra Kelly. Kelly se sentiu “esquecida, rejeitada e ignorada”.

Essa experiência, quando vista de forma mais ampla, pode ser vista como um “oportunidade perdida” para Kelly ter sido apontada na direção de uma cura maior – do trauma mais profundo e significativo de ser deixada no hospital por sua mãe. Não muitos de nós, no entanto, quando confrontados com nossas dificuldades, podemos usar as dificuldades como sinais de direção. Em vez disso, nos concentramos em aliviar o sofrimento e raramente viajamos para a fonte. Quando reconhecemos a sabedoria de nossa linguagem central, os sintomas de nosso sofrimento podem se tornar nosso maior aliado.

A metáfora do puxão de cabelo de Kelly

A linguagem central de Kelly mostrou a ela o quão profundamente ela estava com medo de ser “deixada sozinha”. Na verdade, seu puxão de cabelo (a expressão não-verbal de sua linguagem central) começou logo após a saída de Michelle. Enquanto o puxão de cabelo de Kelly a levou a descobrir seu trauma original, também é uma metáfora para duas coisas que pertencem uma à outra que foram separadas uma da outra. Kelly separou seu cabelo do folículo que o segurava. A imagem é semelhante à de um bebê sendo separado da mãe que o segura.

Comportamentos idiossincráticos muitas vezes imitam o que não pode ser conscientemente observado ou examinado. Quando paramos e exploramos nossos sintomas, uma verdade mais profunda pode ser revelada a nós. Os sintomas geralmente funcionam como sinais que nos apontam na direção do que precisamos curar ou resolver. Quando Kelly abraçou seu cabelo puxando dessa maneira, ela viajou para a fonte de seu sofrimento e se libertou de uma vida inteira de ansiedade.

Resolução de Kelly

Kelly localizou as sensações desconfortáveis de ser “deixada sozinha” em sua barriga. Ela colocou as mãos sobre a área ansiosa e permitiu que sua respiração enchesse sua barriga. Ao sentir a respiração subindo e descendo sob suas mãos, ela imaginou segurando e balançando a parte infantil de si mesma que ainda se sentia assustada e sozinha. Quando o movimento começou a acalmá-la, ela disse a si mesma: “Eu nunca vou deixar você quando você estiver se sentindo sozinha e com medo. Em vez disso, vou colocar

minha mão aqui e respire com você até que você se acalme novamente.” Depois de uma sessão, Kelly parou de puxar o cabelo.

Separação: A Origem do Conflito Interior

Às vezes, a liberdade que buscamos nos escapa. Incapaz de nos sentir à vontade dentro de nossos corpos, buscamos alívio no próximo copo de vinho, na próxima compra, na próxima mensagem ou telefonema, no próximo parceiro sexual. O alívio raramente vem quando a fonte de nosso desejo é o cuidado de nossa mãe. Para aqueles de nós que foram afastados da luz do amor de nossa mãe, nosso mundo pode ser uma busca interminável por conforto.

Myrna tinha dois anos quando sua mãe acompanhou seu pai em um negócio viagem à Arábia Saudita e deixou Myrna aos cuidados de uma babá por três semanas. Durante a primeira semana, Myrna agarrou-se ao suéter que sua mãe usava nas noites frias enquanto a embalava para dormir. Confortada pela sensação e cheiro familiares, Myrna se enrolava em torno dele e se balançava para dormir. Na segunda semana, Myrna se recusou a pegar o suéter quando a babá o ofereceu. Em vez disso, ela se virou, chorando, e chupou o polegar para adormecer.

Depois de três semanas fora, sua mãe correu animadamente pela porta para segurar sua filha. Ela esperava que Myrna corresse para seus braços, como sempre fizera antes. Desta vez foi diferente. Myrna mal ergueu os olhos de suas bonecas. Assustada e confusa, a mãe de Myrna não pôde deixar de notar as sensações de seu próprio corpo se contraindo com sentimentos de rejeição. Nos próximos dias, a mãe de Myrna racionalizaria a experiência, dizendo a si mesma que Myrna estava se tornando “uma criança muito independente”.

Inconsciente da importância de restaurar seu vínculo delicado, a mãe de Myrna perdeu de vista a vulnerabilidade de sua filhinha e se manteve um pouco distante. A distância continuou entre eles, aprofundando os sentimentos de solidão de Myrna. Essa distância se espalharia pelas experiências de vida de Myrna, manchando sua capacidade de se sentir segura em relacionamentos futuros. Sentimentos de abandono e frustração foram expressos em sua linguagem central: “Não me deixe”. “Eles nunca vão voltar.” “Vou ficar sozinho.” “Não sou procurado.”

“Eles não entendem quem eu sou.” “Não sou visto ou compreendido.”

Para Myrna, apaixonar-se era um campo minado de imprevisibilidade. A vulnerabilidade de precisar de outra pessoa era tão aterrorizante que cada vez que ela

deu mais um passo em seu desejo, ela foi recebida por um nível mais profundo de seu medo. Incapaz de ligar esse conflito à sua infância, ela encontrou falhas em todos os homens que tentaram amá-la, muitas vezes deixando-os antes que pudessem deixá-la. Quando ela tinha trinta anos, Myrna havia se convencido de três casamentos em potencial.

O conflito interno de Myrna também se manifestou em sua carreira. Cada vez que ela aceitava uma nova posição, ela se enchia de dúvidas, temendo um desastre inevitável. Algo iria terrivelmente errado. Eles não gostariam dela. Ela não seria suficiente. Eles se distanciariam dela. Ela não confiaria neles.

Eles a trairiam. Esses eram os mesmos sentimentos tácitos que Myrna sentia com um parceiro — os mesmos sentimentos que ela nunca havia resolvido com a mãe.

Quantos de nós lutamos com conflitos semelhantes aos de Myrna e não conseguimos identificar a fonte? A importância de nosso vínculo precoce com nossa mãe não pode ser exagerada. Ela é nosso primeiro relacionamento quando entramos no mundo. Ela é nosso primeiro amor. Nossa conexão ou falta de conexão com ela forma um plano essencial para nossas vidas. Entender o que aconteceu quando éramos pequenos pode expor um dos mistérios ocultos sobre por que sofremos tanto em nossos relacionamentos.

Interrupções no fluxo da vida

Nossa primeira imagem de quem somos e como a vida se desenrolará para nós começa no útero. Durante a gravidez, as emoções de nossa mãe permeiam nosso mundo, influenciando se nossa natureza básica é calma ou perturbada, receptiva ou desafiadora, resiliente ou inflexível.

“Se a mente [da criança] evolui para algo essencialmente duro, angular e perigoso ou suave, fluente e aberto depende muito se os pensamentos e emoções [da mãe] são positivos e reforçadores ou negativos e marcados com ambivalência”, explica Thomas Verny. “Isso absolutamente não significa que dúvidas e incertezas ocasionais prejudicarão seu filho.

Tais sentimentos são naturais e inofensivos. Estou falando de um padrão de comportamento claro e contínuo.”¹

Quando nossa experiência inicial com nossa mãe é interrompida por uma ruptura significativa no vínculo, fragmentos de dor e vazio podem destruir nosso bem-estar e

nos desconectar do fluxo fundamental da vida. Onde a relação mãe-filho (ou cuidador-criança) permanece rompida, vazia ou repleta de indiferença, um fluxo de imagens negativas pode prender a criança em um padrão de frustração e dúvida. Em casos extremos, quando as imagens negativas são contínuas e implacáveis, podem surgir frustração, raiva, dormência e insensibilidade para com os outros.

Esse perfil é comumente associado a comportamentos sociopáticos e psicopáticos. Em seu livro *High Risk: Children Without a Conscience*, Dr. Ken Magid e Carole McKelvey declaram: "Todos nós temos algum grau de raiva, mas a raiva dos psicopatas é aquela nascida de necessidades não satisfeitas quando crianças."² Magid e McKelvey continuam a descrever como o bebê vivencia "dor incompreensível" em decorrência de um abandono ou rompimento precoce do vínculo.

Psicopatas e sociopatas estão no extremo de um amplo espectro, onde foram observadas graves interrupções no vínculo. Esses casos extremos refletem o quão crucial é o papel da mãe ou do cuidador inicial em moldar a compaixão, a empatia e o respeito em desenvolvimento da criança por si mesmo, pelos outros e por toda a vida.

A maioria de nós que experimentou uma ruptura no vínculo com nossa mãe, no entanto, conseguiu o suficiente do que precisávamos - mesmo com os déficits. Seria irreal esperar que uma mãe estivesse perfeitamente sintonizada com seu filho 100% do tempo. Interrupções na sintonização estão fadadas a acontecer. Quando o fazem, o processo de reparo pode ser uma experiência de crescimento positiva, dando à mãe e ao filho a oportunidade de aprender a lidar com breves momentos de angústia e, em seguida, estender a mão para se reconectar novamente. O mais importante é que o reparo seja feito. Reparar repetidamente um relacionamento na verdade cria um senso de confiança e ajuda a criar um vínculo seguro entre mãe e filho.³ Mesmo quando nossa conexão com nossa mãe está relativamente intacta, ainda podemos

nos encontramos lutando com sentimentos que não entendemos. Podemos lutar com o medo de ser deixados, rejeitados ou abandonados, ou sentimentos de ser expostos, humilhados ou envergonhados. No entanto, quando esses sentimentos podem ser vistos no contexto de nossa experiência inicial com nossa mãe - provavelmente de uma época que não nos lembramos - podemos nos tornar mais conscientes do que estava faltando e mais capazes de apoiar o que precisamos para curar .

Capítulo 12

A linguagem central dos relacionamentos

A distância de sua dor, sua dor, suas feridas não cuidadas, é a distância de seu parceiro.

—Stephen e Ondrea Levine, *Abraçando o Amado*

Fou muitos de nós, nosso maior anseio é estar apaixonado e ter um relacionamento feliz. No entanto, devido à maneira como o amor é muitas vezes expresso inconscientemente nas famílias, nossa maneira de amar pode ser compartilhar a infelicidade ou repetir os padrões de nossos pais e avós.

Neste capítulo, veremos as lealdades inconscientes e as dinâmicas ocultas que limitam nossa capacidade de ter relacionamentos satisfatórios. Vamos nos fazer uma pergunta: estamos realmente disponíveis para um parceiro?

Não importa quão bem-sucedidos sejamos, quão maravilhosa seja nossa comunicação habilidades, quantos retiros de casais participamos ou quão profundamente entendemos nossos próprios padrões de evitar a intimidade, desde que estejamos envolvidos com nossa história familiar, podemos nos distanciar de quem mais amamos. Inconscientemente, repetimos padrões familiares de carência, desconfiança, raiva, retraimento, desligamento, saída ou abandono, e culpamos nosso parceiro por nossa infelicidade quando a verdadeira fonte está atrás de nós.

Muitos dos problemas vivenciados em um relacionamento não se originam no próprio relacionamento. Eles derivam de dinâmicas que existiam em nossas famílias muito antes de nascermos.

Se uma mulher morre ao dar à luz um filho, por exemplo, uma onda de repercussões pode envolver os descendentes em inexplicável medo e infelicidade. As filhas e netas podem temer o casamento, pois o casamento pode gerar filhos e os filhos podem levar à morte. Na superfície, eles podem dizer que não querem se casar ou ter filhos. Eles podem

reclamam que nunca conheceram o cara certo ou que estão ocupados demais para se estabelecer. Sob suas queixas, sua linguagem central contaria uma história diferente. Suas frases principais, ressonantes com a história da família, podem soar mais ou menos assim: “Se eu me casar, algo terrível pode acontecer.

Eu podia morrer. Meus filhos ficariam sem mim. Eles ficariam sozinhos.”

Os filhos e netos da mesma família também podem ser afetados. Eles podem temer se comprometer com uma esposa, pois sua sexualidade pode levar à morte dela.

Suas frases principais podem ser assim: “Eu poderia machucar alguém e seria tudo culpa minha. Eu nunca me perdoaria.”

Medos como esses espreitam no fundo de nossas vidas e inconscientemente conduzem muitos dos comportamentos que expressamos e as escolhas que fazemos e não fazemos.

Seth, um homem com quem trabalhei uma vez, rotulou a si mesmo de “agradável às pessoas” e estava com medo de que ele fizesse a coisa errada e decepcionasse as pessoas mais próximas a ele. Ele temia que, se estivessem descontentes com ele, o rejeitariam e o deixariam. Ele temia morrer sozinho, desconectado de todos. Com esse medo operando nos bastidores, muitas vezes ele concordava em fazer coisas que não queria fazer e dizia coisas que nem sempre queria dizer. Ele costumava dizer sim quando queria dizer não, e então, em reação ao sentir raiva daqueles que estava tentando agradar, dizia não quando queria dizer sim. Ele viveu uma vida inautêntica na maior parte do tempo, culpando sua esposa por sua própria infelicidade. Ele a deixou na tentativa de escapar do padrão, apenas para recriá-lo com seu próximo parceiro. Foi só quando Seth percebeu como seus medos se manifestavam em seus relacionamentos que ele pôde encontrar a paz com um parceiro.

Dan e Nancy

Dan e Nancy, um casal de sucesso na casa dos cinquenta, parecia ter tudo.

Dan, CEO de uma grande instituição financeira, e Nancy, administradora de um hospital, eram pais orgulhosos de três filhos com formação universitária, todos indo bem. Agora que o ninho estava vazio, eles tinham que encarar o fato de que suas esperanças de uma aposentadoria feliz haviam diminuído. O casamento deles estava em apuros. “Não fazemos sexo há mais de seis anos”, disse Nancy. “Vivemos como estranhos.” Dan havia perdido seu desejo sexual por Nancy anos atrás, mas não conseguia identificar exatamente quando. Dan queria ficar casado com Nancy, mas ela, neste

ponto, era incerto. Ambos haviam esgotado os caminhos do aconselhamento matrimonial secular e baseado na fé. Vamos explorar as lutas de relacionamento de Dan e Nancy da perspectiva da abordagem da linguagem central.

O problema (a queixa principal)

Ouçã a linguagem central da reclamação de Nancy: “Sinto que ele não está interessado em mim. Ele está distante a maior parte do tempo. Eu não recebo o suficiente de sua atenção e raramente me sinto conectada a ele. Ele sempre parece mais interessado nas crianças do que em mim.”

Agora ouça a linguagem central de Dan: “Ela está sempre insatisfeita comigo. Ela me culpa por tudo. Ela quer mais do que eu posso dar.”

Tomadas pelo valor nominal, suas palavras exemplificam os tipos comuns de queixas que vemos nos casamentos. Mas examinadas mais a fundo, suas palavras formaram um mapa que levou a uma fonte não examinada de descontentamento. O mapa de Dan e Nancy levava direto ao que não havia sido resolvido em seus sistemas familiares.

Para encontrar o mapa de linguagem central de uma questão de relacionamento, revisitamos os quatro ferramentas e faça quatro perguntas. Então ouvimos profundamente o que é revelado.

As questões

- 1. A queixa principal: Qual é a sua maior reclamação sobre o seu parceiro?** Esta pergunta é o ponto de partida. As informações obtidas com essa pergunta geralmente se correlacionam com os negócios inacabados que vivenciamos com um ou ambos os pais. Este negócio inacabado é então projetado em nosso parceiro. Sejam homens ou mulheres, uma regra geral parece ser verdadeira: *o que sentimos que não recebemos de nossa mãe, o que permanece não resolvido em nosso relacionamento com ela, muitas vezes prepara o cenário para o que vivenciamos com nosso parceiro.* Se sentimos nossa mãe como distante, ou rejeitamos seu amor, provavelmente também nos distanciaremos do amor de nosso parceiro.
- 2. Os Descritores Centrais: Quais são alguns adjetivos e frases que você usaria para descrever sua mãe e seu pai?** Com esta pergunta, procuramos lealdades inconscientes e formas de

nos distanciamos de nossos pais. Ao construir uma lista de adjetivos e frases para descrever nossos pais, acessamos o âmago de nossos sentimentos mais profundos. Lá encontramos velhos ressentimentos e acusações que muitos de nós ainda guardamos contra nossos pais. É esse mesmo reservatório inconsciente de experiência infantil que usamos quando projetamos nossa inquietação interna em nosso parceiro.

Para muitos de nós, nossos principais descritores derivam de imagens da infância de nos sentirmos enganados ou insatisfeitos. Podemos sentir que nossos pais não nos deram o suficiente ou não nos amaram da maneira certa. Quando carregamos essas imagens, culpando nossos pais pelo descontentamento que sentimos, nossos relacionamentos raramente vão bem. Veremos nosso parceiro através de uma lente velha e distorcida, já esperando que ele ou ela nos engane com o amor que precisamos.

3. A frase principal: Qual é o seu pior medo? Qual é a pior coisa que poderia acontecer com você? Como aprendemos no capítulo 8, a resposta a essa pergunta se torna nossa sentença central, o medo central que reverbera de um trauma não resolvido em nossa infância ou história familiar.

Até agora você provavelmente conhece sua frase principal. Como poderia sua frase principal limitar seu relacionamento? Como isso afeta sua capacidade de se comprometer com um parceiro? Você é capaz de permanecer vulnerável quando vocês dois estão juntos? Ou você se fecha, com medo de ser ferido?

4. O Core Trauma: Que eventos trágicos ocorreram em sua história familiar?

Essa pergunta, como vimos nos capítulos anteriores, abre nossas lentes sistêmicas e nos permite identificar os padrões transgeracionais que afetam nossos relacionamentos. Muitas vezes, os problemas que um casal enfrenta têm suas origens na história da família. O sofrimento conjugal e os conflitos de relacionamento muitas vezes podem ser rastreados em um genograma familiar por várias gerações.

Com cada pergunta, ouvimos as palavras dramáticas e emocionalmente carregadas que surgem. O trauma familiar muitas vezes se expressa em nossa linguagem verbal, fornecendo palavras-chave significativas e pistas que levam à sua origem.

Agora que temos a estrutura, vamos ouvir um pouco da linguagem central de Dan e Nancy. Nos primeiros momentos da sessão, eles já haviam desencadeado uma enxurrada de acusações um contra o outro. Agora era hora de ouvir as descrições de seus pais.

Adjetivos e Frases (Os Descritores Principais)

Sem que ela soubesse, Nancy descreveu sua mãe da mesma forma que descreveu Dan. “Minha mãe estava emocionalmente distante. Nunca me senti ligado a ela. Eu nunca poderia ir até ela quando eu precisava de algo. Sempre que eu tentava, ela não sabia como cuidar de mim.” Os negócios inacabados de Nancy com a mãe pareciam cair diretamente no colo de Dan.

O relacionamento não resolvido de Nancy com sua mãe não foi o único fator afetando seu vínculo com Dan. Na família de Nancy, todas as mulheres estavam descontentes com seus maridos. “Minha mãe sempre estava insatisfeita com meu pai”, disse Nancy. Esse padrão também se estendeu até a geração anterior. A avó de Nancy se referia ao avô como “aquele maluco alcoólatra SOB”.

Imagine o impacto de tal denúncia sobre a mãe de Nancy. Crescendo alinhada com a vovó, a mãe de Nancy teria poucas chances de ser feliz com o pai de Nancy. Como ela poderia ter mais do que sua mãe?

Mesmo se ela estivesse satisfeita com o pai de Nancy, como ela poderia compartilhar essa felicidade com sua mãe quando a vovó sofria tanto com o vovô?

Em vez disso, ela inconscientemente continuou o padrão e criticou o pai de Nancy.

Dan, por sua vez, descreveu sua mãe como muito deprimida e nervosa. Como um menino pequeno, ele sentiu que precisava cuidar dela. “Ela precisava tanto de Eu . . . muito de mim.” Dan olhou para suas mãos, que estavam cuidadosamente dobradas em seu colo. “Meu pai sempre trabalhou. Eu senti que tinha que dar a ela a atenção que ele não podia.” Dan descreveu como sua mãe havia sido hospitalizada de tempos em tempos com graves crises de depressão. A partir da história da família, ficou claro por que sua mãe lutava. A avó de Dan morreu de tuberculose quando sua mãe tinha apenas dez anos. A perda a devastou.

Uma grande perda surgiria novamente quando o irmão mais novo de Dan morreu quando bebê. No

nesse ponto, a mãe de Dan foi hospitalizada por seis semanas e recebeu tratamentos de choque. Dan tinha dez anos na época.

Para piorar as coisas, Dan se sentia distante de seu pai. Ele descreveu seu pai como “fraco e ineficaz”. “Meu pai não conseguia ser um homem com minha mãe.” Dan descreveu ainda seu pai, um trabalhador imigrante ucraniano, como sendo de uma classe social mais baixa do que a mãe de Dan. “Ele nunca poderia estar à altura dos homens da família dela, que eram profissionais e educados.” Os julgamentos de Dan haviam cortado sua conexão com o pai.

Quando um homem rejeita seu pai, ele involuntariamente se distancia do fonte de sua masculinidade. Um homem que admira e respeita seu pai geralmente está à vontade em sua força masculina e é mais provável que emule os traços de seu pai. Em um relacionamento, isso pode se traduzir em facilidade com comprometimento, responsabilidade e estabilidade. O mesmo também é verdade para as mulheres. Uma mulher que ama e respeita sua mãe geralmente está à vontade em sua feminilidade e é mais propensa a expressar o que ela admira em sua mãe em seu relacionamento.

Dan também se distanciou do pai por outro motivo. Ele assumiu o papel de confidente de sua mãe e invadiu involuntariamente o território que pertencia a seu pai. Dan não escolheu conscientemente essa situação, mas como muitos meninos que sentem a necessidade de sua mãe, Dan sentiu que era seu trabalho cuidar dela. Ele podia sentir como sua mãe se iluminava quando ele cuidava dela e, da mesma forma, como ela se apagava quando seu pai estava por perto. Ao se sentir preferido pela mãe, Dan aprendeu a se sentir superior ao pai.

Dan até adotou os sentimentos de desaprovação da mãe em relação ao pai. Ao rejeitar o pai, Dan não apenas se desconectou de sua força masculina, como inconscientemente preparou o cenário para repetir uma dinâmica semelhante em seu casamento com Nancy. Dan, como seu pai, tornou-se um marido “fraco e ineficaz”.

Da mesma forma, Nancy não podia contar com a força feminina de sua mãe. Em algum momento de sua infância, Nancy tomou a decisão de parar de procurar sua mãe em busca de apoio. Nancy deixou sua casa de infância sentindo que não tinha o suficiente, e culpou sua mãe por não lhe dar a atenção que ela desejava. Essa flecha de descontentamento seria mais tarde apontada para Dan. Aos olhos de Nancy, ele também falharia em fornecer o apoio de que ela precisava.

Enquanto Dan e Nancy se uniam na criação dos filhos, era fácil se perder em focar nas necessidades da família. Mas agora, com as crianças

se foi, a dinâmica subjacente estava à vista de todos. Dan e Nancy mal estavam se segurando.

Dan se descreveu como “sexualmente morto” em relação a Nancy. “Perdi total interesse em sexo”, disse ele. Quando ele explorou seu relacionamento inicial com sua mãe, Dan foi rápido em entender o porquê. Fornecer a sua mãe os cuidados e consolo de que ela precisava não era responsabilidade de uma criança. Era pedir demais para um garotinho. Ele nunca poderia dar a ela o que ela precisava. Ele nunca poderia tirar totalmente sua dor. Em vez disso, seu amor parecia inundar. Suas necessidades o dominaram.

Quando Dan reclamou que Nancy queria muito dele, não foi Nancy ele estava se referindo. Inconscientemente, ele estava aludindo às necessidades não atendidas de sua mãe. Dan confundira sua proximidade com Nancy com a proximidade emaranhada que experimentou quando criança. Até os desejos e necessidades naturais de Nancy foram enfrentados com resistência. Protegendo-se do que parecia ser um ataque de demanda, Dan fechou para Nancy, automaticamente dizendo não aos seus pedidos, mesmo quando ele realmente queria dizer sim.

Os problemas de Dan e Nancy se encaixavam de maneira sincronizada. Era como se os dois tivessem sido reunidos para se curarem através do casamento. As pessoas muitas vezes escolhem inconscientemente um companheiro que irá desencadear suas feridas. Dessa forma, eles têm a oportunidade de ver, possuir e curar as partes dolorosas e reativas de si mesmos. Como o espelho perfeito, o parceiro escolhido reflete o que está inacabado e não reclamado no centro do outro.

Quem melhor do que Dan poderia fornecer o amor emocionalmente distante que Nancy precisava para ajudá-la a concluir seus negócios inacabados com sua mãe? E quem melhor do que Nancy poderia suprir Dan com a necessidade insaciável que ele experimentou quando criança para ajudá-lo a curar sua ferida com sua mãe?

O Pior Medo (A Frase Principal)

Dan descreveu seu pior medo na vida como perder Nancy. “Meu pior pesadelo seria perder a pessoa que mais amo. Eu me preocupo que Nancy morra ou me deixe, e eu tenha que viver sem ela.” Uma geração antes, o eco dessa frase central pôde ser sentido dolorosamente quando a mãe de Dan perdeu a mãe aos dez anos de idade. A mãe de Dan repetiu a experiência de “perder quem ela mais amava” quando seu bebê recém-nascido morreu. Essas perdas seriam espelhadas no maior medo de Dan. Embora Dan carregasse o medo, na verdade era

sua mãe que teve que viver sem as pessoas que ela mais amava. Dan foi rápido em reconhecer que sua frase principal se originou com sua mãe.

O padrão continuou na próxima geração. Aos dez, a mesma idade de Dan mãe era quando sua mãe morreu, Dan perdeu sua mãe – “a pessoa que ele mais amava” – por seis semanas, enquanto ela estava hospitalizada pelo que os médicos chamaram de “colapso nervoso”. Ainda mais cedo, ele conseguia se lembrar de lapsos de atenção dela quando ela caía em depressão. Durante esses momentos, ele se sentia abandonado e sozinho.

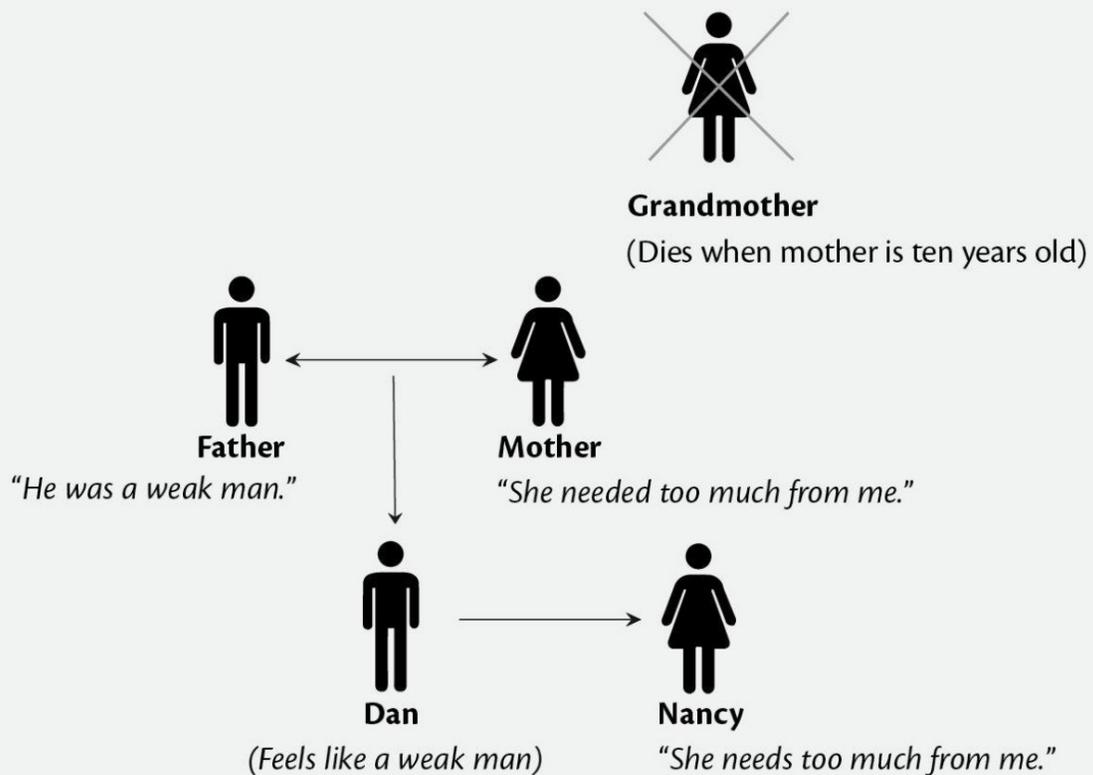
A frase central de Nancy também pode ser rastreada até um tempo anterior. "EU ficaria preso em um casamento terrível e se sentiria sozinho." Esta frase claramente pertencia a sua avó, que era casada com o avô alcoólatra de Nancy, que era culpado por quase tudo que deu errado na família. Se pudéssemos olhar uma geração mais atrás, poderíamos ver que a avó de Nancy tinha um relacionamento difícil com a mãe, ou que a bisavó refletia um padrão semelhante de se sentir presa em um casamento ruim com o marido. Infelizmente, todas as informações além da avó se perderam na história. Em cada geração, provavelmente veríamos uma garotinha desconectada de sua mãe ou criada por pais desconectados um do outro. Compreendendo isso, Nancy poderia continuar a repetir o padrão com Dan ou aproveitar a oportunidade para curá-lo.

Nancy estava pronta para a cura.

A história da família (o trauma central)

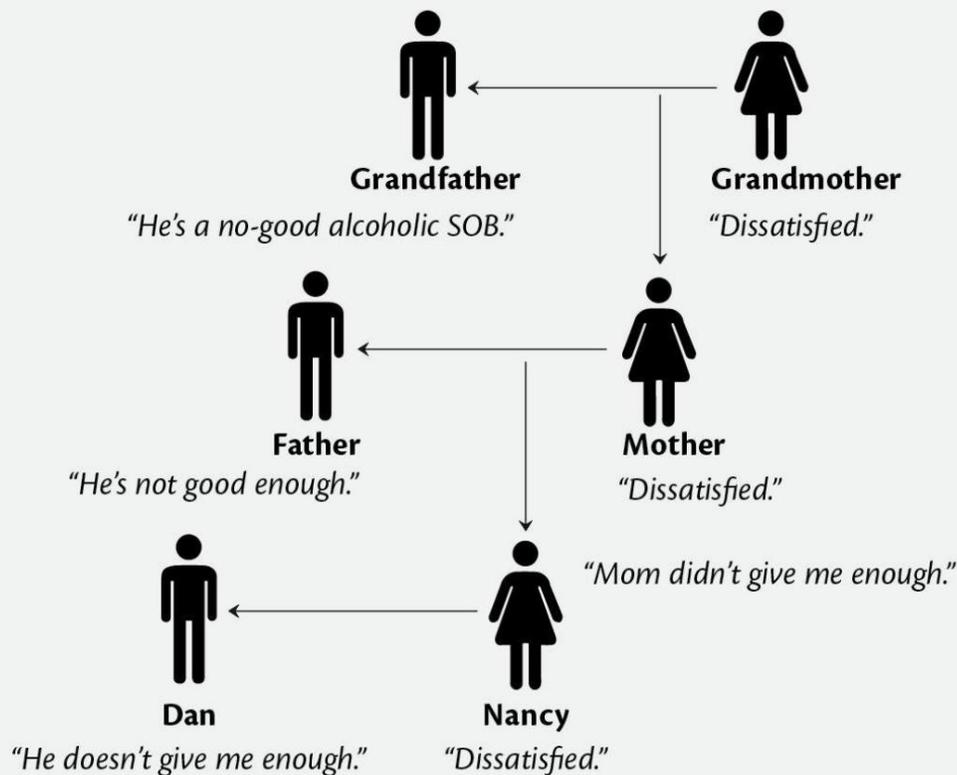
Em um nível sistêmico, Dan repetiu a experiência de seu pai ao compartilhar os sentimentos de castração de seu pai em seu casamento. Nancy repetiu a experiência da mãe e da avó ao sentir-se “insatisfeita” com o marido. Vejamos seus sistemas familiares.

DAN'S FAMILY SYSTEM



NANCY'S FAMILY SYSTEM

Three Generations of Dissatisfaction



A grande imagem

Como as histórias familiares de Dan e Nancy ilustram, os conflitos de relacionamento geralmente são acionados muito antes de nosso parceiro entrar em cena.

Nancy foi capaz de ver que Dan não era a fonte dela "não conseguir o suficiente". Esse sentimento originou-se há muito tempo com sua mãe. Dan também podia ver que Nancy não era a fonte de seu sentimento de que uma mulher "precisa demais" dele. Esse sentimento também se originou há muito tempo com sua mãe.

Nancy também percebeu que qualquer homem que se casasse com membros de sua família não se sentiria apreciado pelas mulheres. Do jeito que estava, Dan se tornou o beneficiário de três gerações de descontentamento conjugal.

Uma vez que eles reconheceram que cada um carregava assuntos inacabados em seu relacionamento, o feitiço foi quebrado e a nuvem de culpa começou a se dissolver.

Projeções e acusações que antes eram dirigidas umas às outras foram

agora sendo compreendidos no contexto mais amplo de suas histórias familiares. À medida que o quadro maior emergia, a ilusão de que o outro era responsável por seu descontentamento começou a se desfazer.

Quase imediatamente, eles puderam se ver sob uma nova luz. Dan e Nancy foram capazes de redescobrir os sentimentos ternos que os uniram em primeiro lugar. Eles não apenas começaram a mostrar mais bondade e generosidade um com o outro, como também começaram a fazer amor.

Expandindo a Nova Imagem

A compaixão de Nancy por sua mãe também começou a se aprofundar. Quando menina, a mãe de Nancy tinha sido a cuidadora emocional de sua mãe infeliz no casamento. Não se permitindo ter mais do que a avó tinha, a mãe de Nancy repetiu o ciclo de um casamento infeliz.

Nas primeiras lembranças de Nancy, sua mãe parecia distante e apática. Como um menina, Nancy sentiu-se rejeitada por ela. No entanto, ao absorver a gestalt de sua história familiar, Nancy pôde ver sua mãe com novos olhos. Ela podia sentir que sua mãe, mesmo com a distância, ainda lhe dava tudo o que ela tinha para dar. Compreendendo isso, Nancy conseguiu suavizar. Ela foi capaz de transcender a velha imagem interior de que ela havia sido enganada de “maternidade”. Uma nova imagem de sentir-se confortada por sua mãe emergiu em seu lugar. Parecia preenchê-la por dentro. Em sua nova imagem, sua mãe tinha apenas intenções amorosas para com ela.

Embora sua mãe estivesse morta há dezesseis anos, Nancy pôde pedir-lhe o tipo de apoio que ela nunca imaginaria pedir quando sua mãe estava viva. Pela primeira vez que ela conseguia se lembrar, Nancy foi capaz de sentir o amor de sua mãe.

Ela fechou os olhos e visualizou sua mãe segurando-a por trás.

“Mãe, eu sempre te culpei por não me dar o suficiente. E culpo Dan pela mesma coisa - não me dando o suficiente. Agora eu entendo que você me deu tudo o que tinha. Foi o suficiente, mãe. Realmente foi o suficiente.”

Nancy estava chorando. “Mãe, por favor, me dê sua bênção para ser feliz com Dan. Quero me sentir satisfeita com meu casamento, mesmo que você e a vovó não possam estar. De agora em diante, quando me sentir insatisfeito e sozinho, vou te alcançar e sentir você atrás de mim, me apoiando e querendo o melhor para mim.”

Nas semanas seguintes, Nancy colocou uma fotografia de sua mãe ao lado de sua cama e imaginou sua mãe segurando-a à noite enquanto ela caía

dormindo. Ela se imaginou embalada nos braços de sua mãe e recebendo todo o amor de que precisava. Nancy agora podia receber o que não podia receber quando menina. Agora, abraçada pelo amor de sua mãe, ela poderia se voltar para Dan de uma maneira totalmente nova.

Dan também visualizou uma conversa com sua falecida mãe: “Mãe, quando eu era pequena, achava que tinha que cuidar de você. Fiquei ressentido com isso. Sem que nenhum de nós percebesse, eu estava tentando compensar por você ter perdido sua mãe quando era uma garotinha. Era pedir demais de mim. Não é à toa que eu sinto que nunca sou o suficiente. Nenhum garotinho poderia compensar uma perda como essa.”

Em sua imagem interior, Dan podia sentir sua mãe respondendo dando um passo para trás para dar-lhe mais espaço. Dan exalou e depois inalou profundamente, como se seus pulmões tivessem se expandido para o dobro do tamanho. Não acostumado a tanto fôlego dentro de seu corpo, Dan sentiu-se tonto no início, e depois energizado. Ele continuou: “Mãe, muitas vezes sinto que Nancy exige demais de mim. Por favor, ajude-me a ver Nancy como ela é, sem medo de que eu desapareça ou não seja suficiente quando ela precisar de mim.”

Em seu desejo de continuar se curando, Dan entrou em contato com seu pai, que ainda estava vivo. Dan disse a ele que sentia muito por ter sido distante com ele. Ele levou o pai para almoçar e disse que queria ficar perto dele.

Durante o almoço, ele agradeceu ao pai por ser um ótimo pai. Seu pai foi tocado além das palavras. Ele disse a Dan que estava esperando há muito tempo para que essa conversa acontecesse. Dan podia sentir o amor que sempre esteve lá. Agora ele estava pronto para aceitá-lo.

Nancy podia sentir uma nova força em Dan. Ele parecia de alguma forma mais alto para sua. A resposta dela foi automática. Ela começou a respeitá-lo.

Ela pediu ajuda a Dan: “Quando você sentir que estou sendo culpado, crítico ou insatisfeito, por favor, aponte para mim. Eu prometo que vou tentar pegá-lo em mim. Eu quero ser uma esposa melhor para você.” Dan respirou fundo novamente. Preenchia seu corpo de uma nova maneira, expandindo-se para lugares que ele havia fechado quando menino.

Ele, por sua vez, pediu a Nancy que o ajudasse a se manter presente: “Quando estou emocionalmente distante, por favor, me aponte. Prometo observar isso em mim e não me afastar de você.” Ela respirou uma respiração semelhante. A mão dele encontrou a dela ao mesmo tempo que a dela alcançou a dele.

O caso de Dan e Nancy ilustra como, fazendo perguntas específicas e ouvindo a linguagem central que vem à tona, podemos acessar a fonte de nossa

conflitos de relacionamento mais profundos. Assim como Dan e Nancy experimentaram suas feridas espelhadas e ampliadas pelo outro, nós também podemos olhar para nossos parceiros para refletir o que trazemos inacabados de nossas histórias familiares. O mapa já está dentro de nós. Seus caminhos podem estar envoltos em escuridão, mas muitas vezes podemos confiar em nossos parceiros para nos fornecer a luz para ver.

Olhando além do casal

Quando exploramos a linguagem central de nossas queixas de relacionamento, muitas vezes encontramos uma história familiar que nos é familiar. Em vez de aceitar nossas reclamações pelo valor nominal, precisamos nos perguntar: nossos pais ou avós compartilharam uma experiência semelhante? Sentimos em relação aos nossos pais o mesmo que sentimos em relação ao nosso parceiro?

Meu relacionamento espelha um padrão na história da minha família?

Se você tiver desafios com seu parceiro, não conclua automaticamente que seu parceiro é a fonte. Em vez disso, ouça as palavras de suas queixas sem culpar seu parceiro ou ficar cativado pelas emoções. Pergunte a si mesmo:

- Essas palavras soam familiares?
- Tenho a mesma reclamação sobre minha mãe ou meu pai?
- Minha mãe ou meu pai tiveram a mesma reclamação do outro?
- Minha avó ou meu avô lutaram de maneira semelhante?
- Existe um paralelo entre duas ou três gerações?
- Minha experiência com meu parceiro reflete como eu me sentia quando criança com meus pais?

A história de Tyler

Tyler, um farmacêutico atlético de 28 anos, amava muito sua esposa, Jocelyn. Eles estavam casados há três anos, mas fizeram amor apenas duas vezes desde o casamento. Antes do casamento, o sexo era frequente. No entanto, desde o dia em que trocaram votos, Tyler se sentiu ansioso e inquieto. Ele tinha certeza de que ela o deixaria por outro homem. "Dentro de seis meses, você vai me trair", ele proclamou. Jocelyn

assegurou-lhe persistentemente sua lealdade, mas Tyler não pôde ouvir. Sua insistência de que ela seria infiel estava corroendo seu relacionamento. “Tenho certeza disso”, ele me disse em nossa primeira sessão juntos. “Ela vai me trair e eu vou ficar arrasada.”

Desde o casamento, Tyler lutava contra a disfunção erétil. Médico testes confirmaram que ele estava saudável e não tinha problemas físicos. Tyler sabia que sua resposta estava além de seu alcance. Ele simplesmente não sabia onde procurar. Sua frase principal, no entanto, funcionava como um mapa, direcionando-o para onde ele precisava ir.

A frase principal de Tyler: “Ela vai me trair e eu ficarei arrasado.”

Sem o conhecimento de Tyler, ele não era o autor desta frase central. Esse doloroso mantra ressoou quarenta anos antes na história de sua família, embora Tyler não tivesse conhecimento do evento específico.

O pai de Tyler estava casado com sua primeira esposa há menos de um ano quando a viu fazendo sexo com outro homem. O choque foi mais do que ele podia suportar. Ele deixou a cidade, deixou seu emprego, deixou seus amigos e nunca falou sobre o que havia acontecido. Tyler nunca soube de nada disso. Ele só soube disso quando seus sintomas apareceram e, por insistência minha, perguntou ao pai se ele já havia tido um relacionamento anterior antes de se casar com a mãe de Tyler. Em nossa próxima sessão, Tyler relatou que, quando lhe fizeram a pergunta, seu pai momentaneamente parou de respirar e seus lábios se apertaram contra os dentes. Parecia-me que ele estava literalmente tentando evitar que seu passado se espalhasse.

Eventualmente, porém, ele contou a Tyler sobre sua primeira esposa.

Ficou claro para Tyler que, apesar do tempo, da distância e de um novo casamento, sua o coração partido do pai nunca havia se curado completamente. O que permanecia sem solução no coração de seu pai agora estava afetando o casamento de Tyler. Embora seu pai nunca tenha falado sobre a dor que sentiu, os sentimentos estavam muito vivos no corpo de Tyler. Tyler tinha, sem saber, herdado o trauma de seu pai.

Para Tyler, a luz da compreensão despertou seu corpo inteiro, como se de um sono profundo. Ele agora podia entender por que seu corpo congelou quando tentou fazer amor com Jocelyn. Ele finalmente entendeu a inteligência por trás do desligamento de seu corpo. A impotência lhe permitiu permanecer distante do amor que desejava. Na superfície, parecia contra-intuitivo, mas em um nível mais profundo, Tyler entendia que estava com medo de que Jocelyn o machucasse.

Por não poder ter relações sexuais com ela, ele estava inconscientemente se protegendo de ser vulnerável a qualquer infidelidade que ela

pode cometer. Tyler não suportava a ideia de não ser “bom o suficiente” para Jocelyn da mesma forma que seu pai “não era bom o suficiente” para sua primeira esposa. A disfunção erétil o impedia de arriscar que a mesma rejeição pudesse acontecer com ele. A ideia de ser rejeitada por Jocelyn era um lugar que Tyler se recusava a visitar. Em sua insegurança, ele quase provocou sua própria rejeição.

Para Tyler, fazer a conexão era tudo o que ele precisava. Ele podia ver isso. Jocelyn realmente o amava e o apoiou em seus desafios sexuais. Embora tivesse herdado os sentimentos de seu pai, Tyler entendeu que não precisava mais revivê-los. O pesadelo de seu pai não precisava acontecer com ele.

Amor cego

O antigo poeta Virgílio declarou: “O amor vence tudo”. Se apenas nosso amor for grande o suficiente, nosso relacionamento, por mais difícil que seja, certamente será bem-sucedido. Até os Beatles nos dizem: “O amor é tudo o que você precisa”. No entanto, com a miríade de lealdades inconscientes que operam invisivelmente sob a superfície de nossas vidas, pode ser mais adequado dizer que o amor – o amor inconsciente expresso nas famílias – pode “conquistar” nossa capacidade de manter um relacionamento amoroso com nosso parceiro.

Enquanto permanecermos presos na teia de padrões familiares, nossos relacionamentos provavelmente sofrerão. Quando aprendemos, porém, a desembaraçar os fios invisíveis da história da família, podemos desvendar sua influência sobre nós. Decifrar nossa linguagem central torna isso possível. Ao tornar visível o que era invisível, nos tornamos mais livres para dar e receber amor. O poeta Rilke entendeu a dificuldade de manter um relacionamento. Ele escreveu: “Para um ser humano amar outro: essa é talvez a mais difícil de todas as nossas tarefas, a última, o último teste e prova, o trabalho para o qual todos os outros trabalhos são apenas preparação” . uma dinâmica familiar que corrói a intimidade com nosso parceiro. Algumas dessas dinâmicas podem até nos impedir de entrar em um relacionamento.

Vinte e uma dinâmicas invisíveis que podem afetar os relacionamentos

1. **Você teve um relacionamento difícil com sua mãe.** O que é inacabado com sua mãe provavelmente se repetirá com seu parceiro.
2. **Você rejeita, julga ou culpa um pai.** As emoções, características e comportamentos que você rejeita em um dos pais provavelmente viverão inconscientemente em você. Você pode projetar as queixas que tem sobre esse pai em seu parceiro. Você também pode atrair um parceiro que incorpore qualidades semelhantes às do pai rejeitado. Quando você rejeita um pai, você pode equilibrar essa rejeição lutando em seus relacionamentos. Você pode deixar seus parceiros ou experimentar ser deixado por eles. Seus relacionamentos podem parecer vazios ou você pode optar por ficar sozinho. Um vínculo estreito com o genitor do mesmo sexo parece fortalecer nossa capacidade de nos comprometermos com um parceiro.
3. **Você se funde com os sentimentos de um pai.** Se um dos pais se sente negativamente em relação ao outro, é possível que você continue com esses sentimentos em relação ao seu parceiro. Sentimentos de descontentamento em relação a um parceiro podem ser transmitidos intergeracionalmente.
4. **Você experimentou uma interrupção no vínculo inicial com seu mãe.** Com essa dinâmica, é provável que você experimente algum grau de ansiedade ao tentar se relacionar com um parceiro em um relacionamento íntimo. Muitas vezes a ansiedade aumenta à medida que o relacionamento se aprofunda. Sem saber que a ansiedade decorre de uma ruptura no vínculo inicial, você pode começar a encontrar falhas em seu parceiro ou criar outros conflitos que permitem que você se distancie da proximidade. Você também pode se sentir carente, pegajoso, ciumento ou inseguro. Ou, inversamente, você parece independente e não pede muito em seus relacionamentos. Talvez você evite relacionamentos completamente.
5. **Você cuidou dos sentimentos de um pai.** Idealmente, os pais dão e os filhos recebem. Mas para muitas crianças com pais tristes, deprimidos, ansiosos ou inseguros, o foco pode ser mais dar conforto do que recebê-lo. Em tal dinâmica, a experiência da criança de ter suas necessidades atendidas pode se tornar secundária, e o

a experiência de ter acesso aos seus sentimentos instintivos pode ser ofuscada pelo impulso habitual de dar cuidados em vez de recebê-los. Mais tarde na vida, essa criança pode dar muito ao parceiro, prejudicando o relacionamento. Ou o contrário pode ser verdade. Sentindo-se sobrecarregado ou sobrecarregado pelas necessidades de seu parceiro, ele pode ficar ressentido ou se sentir emocionalmente bloqueado à medida que o relacionamento evolui.

6. **Seus pais eram infelizes juntos.** Se seus pais tiveram dificuldades ou não se saíram bem juntos, é possível que você não se permita ter mais do que eles. Uma lealdade inconsciente para com seus pais pode impedi-lo de ser mais feliz do que eles, mesmo que você saiba que a felicidade é o que eles realmente querem para você. Em uma família onde a exuberância é limitada, as crianças podem se sentir culpadas ou desconfortáveis quando estão felizes.

7. **Seus pais não ficaram juntos.** Se seus pais não ficaram juntos, você pode inconscientemente deixar seu relacionamento também. Isso pode acontecer quando você atinge a mesma idade que eles tinham quando se separaram, quando você passou a mesma quantidade de tempo em seu relacionamento ou quando seu filho atinge a mesma idade que você tinha quando seus pais se separaram. Ou você permanecerá em seu relacionamento, mas viverá emocionalmente separado.

8. **Seus pais ou avós abandonaram um ex-parceiro.** Se seu pai ou avô deixou uma ex-esposa ou parceira que foi levada a acreditar que o relacionamento levaria ao casamento, você, como filha ou neta, pode expiar isso permanecendo sozinha como a mulher. Você pode se sentir “não bom o suficiente”, como a mulher que não foi boa o suficiente para seu pai ou avô.

9. **O grande amor de sua mãe partiu seu coração.** Você, como criança, pode inconscientemente se juntar à sua mãe em seu coração partido. Você pode perder seu primeiro amor, ou carregar os sentimentos amorosos de sua mãe, ou se sentir imperfeito ou não ser bom o suficiente (como ela se sentia). Você pode sentir que nunca está com o parceiro que deseja. Como filho,

you can try energetically to replace the first love and become a partner for your mother.

10. **O grande amor de seu pai partiu seu coração.** Você, como criança, pode inconscientemente se juntar ao seu pai em seu coração partido. Você também pode perder seu primeiro amor, ou carregar os sentimentos amorosos de seu pai, ou se sentir imperfeito ou não ser bom o suficiente (como ele se sentia). Você pode sentir que nunca está com o parceiro que deseja. Como filha, você pode tentar substituir energeticamente o primeiro amor e se tornar uma parceira para seu pai.

11. **Seus pais ou avós ficaram sozinhos.** Se um de seus pais ou avós ficaram sozinhos depois de serem deixados, ou após a morte de seu cônjuge, você também pode ficar sozinho. Se você está em um relacionamento, pode criar conflito ou distância para que você também se sinta sozinho. Na lealdade silenciosa, você inconscientemente encontra uma maneira de compartilhar a solidão.

12. **Seus pais ou avós sofreram no casamento.** Se, por exemplo, sua avó ficou presa em um casamento sem amor, ou seu avô morreu, bebeu, jogou ou foi embora, deixando sua avó sozinha para criar os filhos, você, como neta, poderia inconscientemente associar essas experiências ao casamento. Você pode repetir a experiência dela ou resistir a se comprometer com um parceiro por medo de que a mesma coisa possa acontecer com você.

13. **Seu pai foi menosprezado ou desrespeitado pelo outro pai.**
Você, como filho, pode recriar a experiência desse pai ao ser desrespeitado por seu parceiro.

14. **Seu pai morreu jovem.** Se um dos pais morreu na sua infância, você pode se distanciar física ou emocionalmente de seu parceiro quando você atingir a mesma idade do pai morto, quando tiver passado a mesma quantidade de tempo em seu relacionamento ou quando seu filho atingir a mesma idade que você tinha quando seu pai morreu.

15. **Um de seus pais maltratou o outro.** Se seu pai tratou mal sua mãe, você, como filho, pode maltratar seu parceiro da mesma forma, para que seu pai não seja o “mau” sozinho. Como filha, você pode ter um parceiro que a maltrata ou com quem você se sente distante. Pode ser difícil para você ter mais felicidade do que sua mãe.

16. **Você machucou um ex-parceiro.** Se você ferir um ex-parceiro terrivelmente, você pode inconscientemente tentar equilibrar essa mágoa sabotando seu novo relacionamento. O novo parceiro, inconscientemente ciente de que poderia receber tratamento semelhante, pode até manter um pouco de distância de você.

17. **Você teve muitos parceiros.** Se você teve muitos parceiros, pode ter erodido sua capacidade de se relacionar em um relacionamento.
As separações podem se tornar mais fáceis. Os relacionamentos podem perder sua profundidade.

18. **Você fez um aborto ou deu uma criança para adoção.** Em sua culpa, remorso ou arrependimento, você pode não se permitir muita felicidade em um relacionamento.

19. **Você era confiante de sua mãe.** Quando menino, você tentou satisfazer as necessidades não atendidas de sua mãe e forneça a ela o que ela sentiu que não poderia obter de seu pai. Mais tarde, você pode ter dificuldade em se comprometer com uma mulher. Você pode se fechar emocionalmente ou fisicamente, temendo que seu parceiro, como sua mãe, queira ou precise muito de você. Um menino que era confiante de sua mãe muitas vezes cria relacionamentos rápidos com as mulheres. Ele pode até se tornar um mulherengo, deixando um rastro de corações partidos em seu rastro. O remédio é um vínculo mais estreito com o pai.

20. **Você era o favorito de seu pai.** Uma menina mais próxima do pai do que da mãe muitas vezes se sente insatisfeita com os parceiros que escolhe. A raiz do problema não é o parceiro; é a distância que ela sente em relação à mãe. A relação de uma mulher com ela

mãe pode ser um indicador de quão satisfatório será o relacionamento com seu parceiro.

21. **Alguém da família não se casou.** Você pode ser identificado com um pai, avô, tia, tio ou irmão mais velho que nunca se casou. Talvez essa pessoa tenha sido desprezada, ridicularizada ou percebida como tendo menos do que os outros membros da família.

Inconscientemente alinhados, você também pode não se casar.

Capítulo 13

A linguagem central do sucesso

É preciso ter o caos em si mesmo para poder dar à luz uma estrela dançante.

—Friedrich Nietzsche, *Assim Falou Zaratustra*

M qualquer livro de auto-ajuda nos promete sucesso financeiro e realização se seguirmos o plano prescrito pelo autor. Estratégias como desenvolver hábitos eficazes, expandir nossa rede social, visualizar nosso sucesso futuro e repetir mantras de dinheiro são apontadas como formas de prosperar.

Mas e aqueles de nós que parecem nunca alcançar nossos objetivos, não importa o que façamos ou qual plano sigamos?

Quando nossas tentativas de sucesso parecem colidir com obstáculos e mortos termina, explorar a história da família pode ser uma importante direção a seguir. Eventos traumáticos não resolvidos em nossas famílias podem impedir como o sucesso flui para nós e como somos capazes de recebê-lo. Dinâmicas que vão desde compartilhar uma identificação inconsciente com alguém da família que falhou ou foi enganado ou traiu alguém, receber uma herança imerecida, experimentar o trauma de uma separação precoce de uma mãe podem afetar nossa capacidade de nos sentirmos seguros e financeiramente vitais. No final deste capítulo, você encontrará uma lista de perguntas que podem ajudá-lo a discernir se há um trauma central em sua história familiar que está em seu caminho. Você também aprenderá a extrair a linguagem central em torno de seus próprios medos de fracasso e sucesso e como voltar aos trilhos.

Primeiro, vamos ver como outros usaram a abordagem da linguagem central para se libertarem e se tornarem mais bem-sucedidos.

Expiar os erros na história da família

Ben estava a uma semana de fechar a porta de seu escritório de advocacia. Depois que uma série de tentativas de fazer sua prática no preto falharem, ele estava desistindo de vez. “Eu não consigo ir além do nível de apenas sobreviver”, ele me disse. “Eu mal tenho o suficiente.”

A Linguagem Central de Ben: “Estou apenas sobrevivendo. Eu mal tenho o suficiente.”

Ben descreveu um padrão que ele havia experimentado durante toda a sua vida adulta, de ter muitos ferros no fogo, de ter vários clientes importantes na linha e, de repente, o fundo cai debaixo dele. “É como se eu nunca pudesse segurar nada que ganhei. Mal estou sobrevivendo.” Quando você ouve atentamente a linguagem central de Ben, talvez possa ouvir o choro de outra pessoa, alguém empobrecido, alguém que “mal sobreviveu”, alguém que “mal tinha o suficiente”. A pergunta, claro, é: quem?

Na família de Ben, a trilha linguística central levava diretamente à raiz do problema. Ben lembrou suas visitas de infância à Flórida. O avô de Ben foi proprietário e operou uma plantação de cítricos bem-sucedida no centro da Flórida desde a década de 1930 até o início da década de 1970. A família construiu sua fortuna com o suor e a labuta de trabalhadores migrantes que recebiam quase nada. Sobrevivendo com escassos salários e incapazes de cobrir suas dívidas, viviam na miséria.

Enquanto a família do avô de Ben prosperava e vivia em uma luxuosa mansão, os trabalhadores rurais viviam amontoados em barracos em ruínas. Ben se lembrava de brincar quando menino com seus filhos. Lembrou-se do sentimento de culpa por ele ter mais e eles terem menos. Anos depois, o pai de Ben herdou a propriedade do avô, mas acabou perdendo-a devido a uma série de maus investimentos e negócios que deram errado. Ben acabou não herdando nada. A adversidade só continuou para Ben, que, desde que passou no bar, estava atrasado com contas que não podia pagar e empréstimos que devia ao banco.

Foi só quando Ben ligou sua situação atual à história de sua família que as coisas começaram a fazer sentido. Ele podia ver como sua família havia prosperado enquanto os trabalhadores migrantes mal sobreviviam. A desvantagem que eles incorreram estava diretamente relacionada à vantagem que a família de Ben ganhou.

Inconscientemente alinhado com os trabalhadores, Ben estava reencenando sua miséria. Era como se, vivendo empobrecido, Ben pudesse de alguma forma equilibrar a dívida de seu avô, uma dívida que nem mesmo lhe pertencia.

Era hora de quebrar o padrão. Durante nossa sessão juntos, Ben fechou os olhos e visualizou as crianças com quem costumava brincar e suas famílias diante dele. Em sua imagem interior, eles pareciam desanimados e empobrecidos. Ele visualizou seu avô, que faleceu quando Ben tinha doze anos, de pé com eles, pedindo desculpas a eles por não lhes pagar o que mereciam. Ben se imaginou dizendo ao avô que não poderia mais expiar o tratamento injusto dos trabalhadores lutando em seu escritório de advocacia, e que deixaria a responsabilidade pelo sofrimento dos trabalhadores com ele.

Ele visualizou seu avô assumindo a responsabilidade e fazendo as pazes. Ele imaginou seu avô dizendo: “Isso não tem nada a ver com você, Ben. É minha dívida a pagar, não a sua.” Ben imaginou as crianças com quem costumava brincar sorrindo para ele. Ele podia sentir que eles não guardavam ressentimentos em relação a ele.

Mais tarde, Ben tentou entrar em contato com uma das famílias migrantes, mas não conseguiu encontrar nenhum vestígio de seu paradeiro. Em vez disso, ele fez uma doação para uma instituição de caridade que se concentrava nas necessidades de saúde das famílias migrantes como um gesto de boa vontade de sua família para a deles. Ben manteve as portas de seu escritório de advocacia abertas. Ele pegou o caso, pro bono, de um trabalhador que havia sido maltratado por uma grande empresa. Dentro de semanas, várias contas novas e bem pagas apareceram em seu caminho. Em seis meses, sua prática estava prosperando.

Quando olhamos para a família em busca da origem de um problema financeiro, temos que perguntar: estamos inconscientemente tentando equilibrar as ações de alguém que veio antes de nós? Muitos de nós perpetuamos involuntariamente o sofrimento e os infortúnios do passado. Ben parecia estar fazendo isso, e Loretta também.

Mais do que tudo, Loretta queria ter seu próprio negócio. Por trinta anos, seu “suor e trabalho duro”, como ela disse, encheram os bolsos dos donos das empresas para as quais ela trabalhava. No entanto, toda vez que surgia uma oportunidade para iniciar seu próprio empreendimento ou desenvolver uma de suas próprias ideias de negócios, ela recusava. “Algo me impede de seguir em frente. É como se houvesse algo escondido sob a superfície que me impede de dar o próximo passo”, disse ela. “É como se eu não merecesse ter o que recebo.”

A linguagem central de Loretta: “Eu não mereço ter o que recebo.”

Se permitirmos que a linguagem central de Loretta nos leve ao passado, três pontes perguntas vêm à mente:

- Quem “não merecia o que tem”?
- Quem foi “retido”?
- Quem não poderia “avançar”?

Mais uma vez, a resposta não estava longe. Em seu testamento, a avó de Loretta deixou a lucrativa fazenda da família para o pai de Loretta e não deixou nada para os quatro irmãos e irmãs do pai de Loretta. Seu pai passou a florescer, e seus irmãos passaram a lutar. Todos eles compartilharam um relacionamento distante depois disso.

O pai de Loretta ganhou uma vantagem injusta sobre seus irmãos. Quando adulta, Loretta, filha única de pai e mãe, lutou financeiramente, assim como seus tios e tias, transformando a mudança familiar de “vantagem” para “desvantagem”. Como que para equilibrar os ganhos ilícitos que seu pai recebeu da avó, Loretta inconscientemente se conteve do sucesso. Uma vez que ela percebeu que estava involuntariamente tentando equilibrar um erro com outro erro, ela foi capaz de assumir os riscos necessários para se tornar uma empreendedora.

Para Loretta, sua linguagem central a levou de volta à fazenda da família, ao ganho imerecido em sua história familiar. Para Ben, o caminho foi semelhante. No entanto, nem todos que desejam se aventurar podem localizar um evento familiar tão claramente marcado. Para John-Paul, o evento familiar que o impediu foi menos evidente.

Separado da Mãe, Desconectado dos Outros

John-Paul também queria avançar em sua carreira, embora suas ações, como veremos em breve, demonstrassem o contrário. Ao seguir seu mapa de linguagem central, no entanto, ele descobriu um caminho repleto de pistas e insights.

Por mais de vinte anos, John-Paul permaneceu no mesmo emprego sem saída, observando outros abaixo de seu nível de habilidade avançarem para posições acima dele. Ele era quieto e preferia ficar escondido nos cantos e recantos das conversas do escritório e das interações sociais. Ele vivia despercebido, vagando logo abaixo do radar da alta administração. Como ele nunca foi chamado para missões especiais, ele nunca esteve em risco de fracasso. O pensamento de pedir

um papel de liderança, um papel acompanhado pelo estresse de ser observado e julgado por outros, era esmagador. Era muito perigoso.

“Eu poderia ser rejeitado”, disse ele, “ou fazer o movimento errado e perder tudo”.

A linguagem central de John-Paul: “Eu poderia ser rejeitado. eu poderia fazer o movimento errado e perder tudo.”

No caso de John-Paul, não precisamos viajar de volta para uma geração anterior; só tivemos que explorar um único evento em sua infância - uma ruptura no vínculo com sua mãe. Muitos de nós experimentamos uma interrupção no processo de vínculo com nossas mães e, como John-Paul, nunca fazemos a conexão com a forma como isso nos afeta como adultos. John-Paul havia parado de confiar no amor e no apoio de sua mãe no início de sua infância. Como resultado, ele passou grande parte de sua vida cauteloso em seus relacionamentos com os outros. Sem sentir o apoio de sua mãe atrás dele, John-Paul experimentava insegurança e hesitação sempre que caminhava em direção às coisas que mais desejava. “Se eu disser ou fizer a coisa errada”, ele temia, “serei rejeitado ou mandado embora”.

John-Paul não sabia como vincular seu medo de rejeição ao fato de ter sido separado de sua mãe. Aos três anos, ele foi enviado para passar o verão com sua avó enquanto seus pais saíam de férias. Os avós de John-Paul moravam em uma fazenda e, embora lhe fornecessem o que ele precisava fisicamente, muitas vezes ele era deixado em um cercadinho do lado de fora enquanto os adultos cuidavam de suas tarefas. No meio do verão, o vovô ficou doente, o que dividiu ainda mais a atenção e a energia da vovó. Com a vovó tão sobrecarregada, John-Paul rapidamente aprendeu que poderia evitar a irritação dela se ficasse quieto e fora do caminho.

Quando seus pais voltaram, John-Paul não tinha como comunicar a eles como sua experiência havia sido assustadora. Ele queria correr em direção a seus pais, mas algo o impediu. Seus pais só viram que ele não gostava mais de ser abraçado ou abraçado e concluíram que ele havia se tornado mais independente na ausência deles. No interior, no entanto, uma experiência contraditória estava se desenrolando. Sua autonomia apenas velava uma relutância em confiar que sua mãe estaria lá para ele. John-Paul não percebeu que, em uma tentativa de se proteger de mais decepção, ele havia desligado sua própria vitalidade. Ele havia diminuído sua própria luz.

O que se escondia por trás da fachada da independência era simplesmente uma associação entre chegar perto e se machucar. Esta impressão tornou-se um modelo para

grande parte de sua vida adulta. Temendo a rejeição e a perda, ele tomou medidas extremas para evitar as mesmas conexões que secretamente desejava. Para John-Paul, correr riscos não era uma opção. O risco errado poderia significar que ele mais uma vez “perderia tudo”.

Quando nosso vínculo inicial com nossa mãe é interrompido, uma nuvem de medo e desconfiança pode infundir nossas experiências de vida.

Outra cliente, Elizabeth, vivia sob essa nuvem. Ela, como John-Paul, havia sido separada de sua mãe. Quando ela tinha sete meses, ela passou duas semanas no hospital longe dos cuidados de sua mãe. Seguiu-se uma internação de uma semana aos três anos e outra aos sete anos, repetindo a separação.

Elizabeth descreveu seu trabalho atual como especialista em entrada de dados em um escritório com trinta outros funcionários como “um inferno”. Ela poderia passar um dia inteiro sem falar uma palavra com ninguém. A distância entre ela e seus colegas de escritório havia se tornado tão extrema que ela começou a se desvincular completamente das conversas, confiando em si e não em respostas para perguntas direcionadas a ela.

“Se eu disser a coisa errada”, ela me disse, “serei rejeitada, então me seguro”.

Ela descreveu pensamentos obsessivos e medos que ela repetiria em sua mente à noite. “Depois de uma conversa, eu a reviso várias vezes em minha mente.

‘Eu disse a coisa errada? Eu ofendi alguém? Eu deveria ter dito algo diferente? Ou mando uma mensagem para meu amigo repetidamente: ‘Por que você não está me respondendo? Você está com raiva de mim?’” Ver seus colegas de escritório conversando exacerbou seus medos. Ela se preocupou que eles estivessem falando sobre ela.

Em última análise, ela temia ser dispensável e ser rejeitada ou demitida, ou que seria ignorada ou deixada de fora do grupo. Qualquer um deles traria os sentimentos de solidão e desamparo que ela sentiu no hospital quando menina. Elizabeth, como John-Paul, não teve a consciência de conectar esses sentimentos à separação precoce de sua mãe durante sua internação.

A linguagem central de Elizabeth: “Eles vão me rejeitar. Eu vou ficar de fora. eu não vou Eu vou ficar sozinho.

Como John-Paul, Elizabeth carregava medo de ser abandonada ou abandonada. Da mesma forma, sua resolução veio ao estabelecer a ligação entre sua abordagem cautelosa da vida e seu rompimento precoce com a fonte da vida — sua mãe. Simplesmente fazendo essa conexão, ela poderia começar a reverter as conclusões que havia feito quando criança que inconscientemente limitaram sua vida.

Tanto John-Paul quanto Elizabeth começaram a curar a imagem interior que carregavam de suas mães como não sendo de apoio e carinho. Ao reconhecer o paralelo entre suas vidas limitadas e as imagens limitantes que mantinham, cada uma estava mais aberta a procurar o que era vivificante em suas mães. Para John-Paul, começou lembrando como sua mãe ficava animada quando ele desenhava seus desenhos. Para Elizabeth, foi encontrado ao perceber que sua mãe não havia se fechado para ela. Foi Elizabeth quem, durante a internação, se fechou em relação à mãe. Elizabeth agora podia ver que ela havia frustrado as inúmeras tentativas de sua mãe de amá-la. Sua mãe, firme e solidária, havia lhe dado mais do que ela imaginava.

Assim que Elizabeth compreendeu o impacto da separação, sentiu-se esperançosa. Pela primeira vez, ela podia ver uma avenida que finalmente levava a algum lugar. Sua linguagem central apenas refletia as palavras de uma criança que foi deixada sozinha e se sentiu abandonada por sua mãe. Pela primeira vez, ela podia ver uma luz no fim de seu túnel. Seguindo a trilha da linguagem central, ela estava a caminho do outro lado.

Dinâmicas familiares que podem afetar o sucesso

Não apenas nossa vitalidade financeira pode ser prejudicada por rupturas no vínculo com nossa mãe (como com Elizabeth e John-Paul) ou por negócios injustos e heranças injustas (como com Ben e Loretta), uma série de outras dinâmicas podem afetar nosso relacionamento com sucesso. Nas páginas a seguir, exploraremos várias influências familiares que podem nos limitar. Cada um age como uma força silenciosa que pode afetar gerações consecutivas. Qualquer uma dessas dinâmicas pode inviabilizar o progresso que tentamos fazer.

Rejeitar um pai pode impedir nosso sucesso

Independentemente da história que contamos sobre nossos pais, quão bons ou maus eles foram, quão magoados nos sentimos pelo que eles fizeram ou não fizeram, quando os rejeitamos, podemos limitar nossas oportunidades.

Nosso relacionamento com nossos pais é, de muitas maneiras, uma metáfora para a vida. Aqueles que sentem que receberam muito de seus pais muitas vezes sentem que

eles recebem muito da vida. Sentir que recebemos apenas uma pequena quantia de nossos pais pode se traduzir na sensação de que recebemos apenas uma pequena quantia da vida. Enganados por nossos pais, podemos nos sentir enganados pela vida.

Quando rejeitamos nossa mãe, podemos nos distanciar inconscientemente dos confortos da vida. Segurança, proteção, nutrição, cuidado - todos os elementos associados à maternidade - podem parecer ausentes em nossas vidas. Não importa o quanto temos, pode parecer que nunca temos o suficiente.

Os efeitos de rejeitar um pai podem ser igualmente limitantes. Um homem, por exemplo, que rejeita seu pai pode sentir-se desconfortável ou constrangido na companhia de outros homens. Ele pode até ficar hesitante ou relutante em assumir as responsabilidades associadas a ser pai - independentemente de seu pai ser ou não o provedor da família ou o fracasso da família.

Negócios inacabados com qualquer um dos pais podem obscurecer nossa vida profissional, bem como nossa vida social. Ao reproduzir inconscientemente a dinâmica familiar não resolvida, é provável que criemos conflitos em vez de conexões autênticas. Com projeções antigas voltadas para nossos chefes ou colegas de trabalho, pode ser difícil florescer.

Podemos repetir a experiência de vida de nossos pais rejeitados

Quando rejeitamos um dos pais, pode ocorrer uma estranha simetria nos ligando; podemos involuntariamente andar em seus sapatos. O que julgamos inaceitável ou intolerável em nossos pais pode reaparecer em nossa vida. Pode parecer uma herança indesejada.

Assumimos que o oposto é verdadeiro: quanto mais nos distanciamos de nossos pais, menos provável é que vivamos vidas semelhantes e repitamos seus desafios. No entanto, o inverso parece ser mais verdadeiro. Quando nos distanciamos deles, tendemos a nos tornar mais parecidos com eles e muitas vezes levamos uma vida semelhante à deles.

Se, por exemplo, nosso pai é rejeitado por ser alcoólatra ou fracassado, podemos beber ou falhar como ele. Ao seguir inconscientemente seus passos, estabelecemos um vínculo dissimulado com ele, compartilhando o que nele é percebido como negativo.

O vínculo secreto de Kevin com seu pai

Aos 36 anos, Kevin se orgulhava do fato de ocupar um cargo de alta gerência em uma das dez maiores empresas de Internet. No entanto, ele estava preocupado que seus problemas com a bebida destruíssem sua vida. “Tenho medo de ter um colapso, falhar e perder tudo o que criei.”

A linguagem central de Kevin: “Vou ter um colapso, falhar e perder tudo o que criei.”

Em sua família, o pai de Kevin tinha feito exatamente isso. Advogado bem-sucedido de Boston, o pai de Kevin tornou-se alcoólatra, perdeu o emprego e depois perdeu a saúde. A família acabou perdendo sua casa. Nesse ponto, quando Kevin tinha dez anos, sua mãe o afastou de seu pai. Kevin costumava ouvi-la dizer: “Seu pai não presta. Ele destruiu nossas vidas.” Kevin raramente via seu pai depois disso. Seu pai morreu cedo de insuficiência hepática. Kevin tinha vinte e cinco anos na época. Foi quando sua própria bebida começou a decolar.

Kevin se lembrou de ouvir sobre um incidente que ocorreu quando seu pai era doze. Ele e seu irmão de nove anos estavam subindo em um celeiro abandonado quando o irmão mais novo caiu do telhado e morreu. O pai de Kevin foi culpado por sua morte. Kevin agora entendia como seu pai, sentindo-se responsável pela morte de seu irmão, poderia não ter sido capaz de sustentar uma vida plena quando seu irmão não tinha uma vida plena para viver.

Em um lampejo de insight durante nossa sessão juntos, Kevin conectou seu próprio autodestruição da mesma forma. Ele percebeu que, morrendo cedo, ele só aumentaria a devastação em sua família. Compreendendo o fardo que seu pai carregava, Kevin podia sentir um profundo amor por ele. Isso o encheu de compaixão. Ele agora se sentia arrependido por afastá-lo há muito tempo.

Apenas fazendo a conexão, Kevin foi capaz de fazer grandes mudanças na vida. Ele parou de beber e, pela primeira vez, sentiu-se apoiado por uma imagem do pai às suas costas. Ele agora se sentia animado com a vida que o esperava.

Uma lealdade inconsciente ao fracasso

Não precisamos rejeitar nossos pais para repetir seus infortúnios. Às vezes, compartilhamos um vínculo inconsciente que nos mantém atolados em uma experiência semelhante.

Apesar de nossos melhores esforços para ter sucesso, podemos nos encontrar incapazes de alcançar mais em nossas vidas do que eles alcançaram na deles.

Se, por exemplo, nosso pai faliu nos negócios e não foi capaz de sustentar financeiramente a família, podemos inconscientemente nos juntar a ele falhando no

mesma maneira. Enredados em uma lealdade oculta, podemos sabotar nosso sucesso, certificando-nos de não ultrapassá-lo.

Bart, outro cliente meu, era o elo mais fraco da equipe de vendas. Ele só ganhava dinheiro suficiente para sobreviver. Quando lhe perguntei sobre seu pai, ele explicou que seu pai tinha apenas a oitava série e tinha vivido uma vida muito simples. Quando perguntado o que poderia acontecer se ele tivesse muito dinheiro, Bart disse que temia perder “a simplicidade da vida”, uma virtude que seu pai exaltava. “Ter dinheiro desvalorizaria minha vida e tornaria minha vida complicada. O essencial seria perdido.”

A linguagem central de Bart: “Ter dinheiro desvalorizaria minha vida.”

Bart parecia estar imitando os valores de seu pai. Uma vez que ele percebeu que carregava uma lealdade inconsciente para não se tornar mais bem sucedido do que seu pai, Bart começou a reavaliar seus objetivos financeiros. Ficou claro para Bart que limitar seu sucesso era o oposto do que seu pai realmente queria para ele. Bart acelerou o passo. Em oito meses, sua produção de vendas dobrou.

Podemos estar inconscientemente ligados a outros membros da família além de nossa pais e nos encontramos inadvertidamente ligados a uma tia, tio, avô ou outro membro da família.

Foi o caso de Paulo. Ele veio me ver depois de ser preterido para promoções uma e outra vez. Embora nunca tenha sido mencionado diretamente a ele, sua aparência desleixada e o fato de suas roupas serem surradas e sujas podem ter contribuído. Ele não parecia a parte de um líder.

Paul lembrou-se de como se sentia envergonhado quando menino por seu avô, o perdedor da cidade. Ele e seus amigos zombavam do avô, que podia ser encontrado vasculhando latas de lixo em busca de comida ou dormindo à tarde no cinema da cidade. Agora, adulto, Paul repetia aspectos da vida de seu avô vestindo-se como ele e revivendo seus medos.

A linguagem central de Paul: “Eu não sou bom o suficiente. Eles não me querem.”

Nós olhamos para a história da família. O avô de Paul foi enviado para um orfanato aos quatro anos de idade, quando seus pais passaram por momentos difíceis e não puderam sustentá-lo. Paul agora entendia que era seu avô o dono legítimo dos sentimentos de não ser desejado e não ser bom o suficiente. Paulo estava apenas continuando-os.

Reconhecendo sua conexão inconsciente com seu avô, Paul foi capaz de se libertar. Ele agora era capaz de se conectar com seu avô no

compaixão que sentia por ele, em vez de ter que se vestir como ele. Compreendendo a identificação, Paul imediatamente começou a fazer escolhas saudáveis em torno de sua aparência física.

O legado de negócios inacabados

Muitas vezes, quando um membro querido da família morre cedo e percebe-se que não completou sua vida, alguém mais tarde na família, em conluio silencioso, pode deixar de completar algo de grande importância. O membro posterior da família pode deixar de cumprir uma tarefa importante na vida, como terminar um diploma ou fechar um negócio que traria sucesso. A procrastinação também pode resultar de estar ligada à morte precoce de um membro da família.

Richard procurou entender por que repetia certos padrões em sua vida. Um brilhante engenheiro aeronáutico, ele foi responsável por alguns dos principais avanços na aviação, mas não se adiantou para levar o crédito. Alguém tinha até patenteado um trabalho que lhe pertencia. Embora se sentisse enganado, culpou apenas a si mesmo. “Não corro riscos que me trarão sucesso”, disse ele. “Eu nunca sou reconhecido por minhas realizações.”

A linguagem central de Richard: “Eu nunca sou reconhecido.”

Uma experiência paralela vivida no sistema familiar de Richard. Seu irmão mais velho morreu natimorto. Ninguém na família jamais falou sobre seu irmão ou sua morte. Em lealdade ao irmão, que não era visto nem reconhecido, Richard também vivia sem reconhecimento. Compreendendo essa influência, Richard solicitou uma patente para sua nova invenção no que chamou de sua “última chance”. Ele deu um grande passo em direção à vida e a vida deu um passo igualmente grande em direção a ele. Richard recebeu a patente e sua invenção tornou-se parte integrante da indústria da aviação.

Embora possamos viver sem ser reconhecidos ou vistos, como um membro da família que morre cedo, também podemos viver restritos ou limitados por lealdade a um membro da família com um problema mental, físico ou emocional. Leais a um irmão, tia, tio, pai ou avô cuja vida percebemos como restrita de alguma forma, podemos inconscientemente restringir nossas vidas da mesma forma e limitar nossas próprias realizações.

A pobreza do passado pode ofuscar a prosperidade do presente

Às vezes compartilhamos uma lealdade inconsciente com ancestrais que viviam na pobreza e tinham dificuldade em sustentar a si mesmos e seus filhos.

Talvez a guerra, a fome ou a perseguição os tenham forçado a deixar sua terra natal e seus pertences para começar de novo em outra parte do mundo. Se nossos ancestrais passaram por grandes dificuldades, podemos continuar sofrendo sem perceber que estamos passando por isso, e nossas tentativas de viver uma vida abundante podem ser frustradas. Pode ser difícil ter mais do que eles tinham.

Muitas vezes, um simples ritual que homenageia nossos familiares que lutaram e o país ou a cultura que deixaram para trás, nos fundamenta para que possamos aproveitar a “nova” vida que recebemos de seus esforços. Simplesmente reconhecer o que vive em nós do “antigo”, o que trazemos de nosso país ou cultura, parece nos dar uma permissão inerente para começar uma nova vida.

Além disso, quando somos gratos ao novo país por nos abrigar e oferecendo-nos novas oportunidades de sucesso, estamos ainda mais firmes. Além disso, quando encontramos uma maneira de retribuir – pagando impostos, honrando as leis, fazendo obras de caridade – servindo ao país de alguma forma que equilibre as vantagens que nossa família ganhou, parecemos colher mais facilmente os benefícios que o novo casa nos fornece.

A culpa pessoal pode suprimir o sucesso

Às vezes, tiramos vantagem das pessoas pessoalmente ou as machucamos de uma maneira que criou um sofrimento significativo. Talvez tenhamos adquirido uma quantia imerecida de dinheiro por meio de manipulação ou subterfúgio, como casar por riqueza ou desviar da empresa para a qual trabalhamos. Quando tal evento ocorre, muitas vezes não conseguimos manter esse ganho financeiro. Independentemente de nos sentirmos culpados ou não, ou de considerarmos as consequências de nossas ações ou não, nós e/ou nossos filhos podemos viver uma vida pobre para equilibrar o mal que causamos.

Em suma, as consequências de nossas ações, os efeitos de traumas familiares não resolvidos, nosso relacionamento com nossos pais e envolvimento com membros de nosso sistema familiar que sofreram podem ser obstáculos que impedem nosso sucesso. Uma vez que estabelecemos a ligação com o passado e integramos o que permanece desequilibrado no presente, demos um passo crucial. Quando todos e tudo são considerados com respeitosa consideração, o inacabado

negócios do passado podem permanecer no passado, permitindo-nos avançar com mais liberdade e facilidade financeira.

Vinte perguntas de sucesso

Aqui estão vinte perguntas a serem consideradas ao explorar como sua história familiar pode influenciar seu sucesso:

1. Você teve um relacionamento desafiador com seu mãe? (Reveja seus descritores principais no capítulo 7.)
2. Você teve um relacionamento desafiador com seu pai? (Reveja seus descritores principais no capítulo 7.)
3. Seus pais tiveram sucesso no que fizeram por um vivo?
4. Um pai falhou em sustentar a família?
5. Seus pais se separaram quando você era jovem?
6. Qual foi a atitude de sua mãe em relação a seu pai?
7. Qual foi a atitude de seu pai em relação a sua mãe?
8. Quando você era jovem, você experimentou uma separação física ou emocional de sua mãe?
9. Sua mãe, pai ou avô morreu jovem?
10. Você, seus pais ou avós tiveram irmãos que morreram jovens?
11. Você ou alguém da sua família ganhou significativamente às custas de outra pessoa?

12. Alguém foi enganado em uma herança?
13. Alguém herdou ou adquiriu riqueza injustamente?
14. Alguém em sua família faliu, perdeu a riqueza da família ou fez com que a família passasse por dificuldades financeiras?
15. Alguém fora de sua família causou dificuldades financeiras para sua família?
16. Alguém foi rejeitado por ser um fracasso, um perdedor, um jogador, etc.?
17. Você tem ancestrais pobres?
18. Você ou seus pais emigraram?
19. Os membros de sua família foram forçados a fugir ou expulsos de sua terra natal?
20. Você ou alguém de sua família feriu, enganou ou se aproveitou de alguém?

Capítulo 14

Medicina da Linguagem Central

Se você olhar profundamente na palma da sua mão, verá seus pais e todas as gerações de seus ancestrais. Todos eles estão vivos neste momento. Cada um está presente em seu corpo.

Você é a continuação de cada uma dessas pessoas.

—Thich Nhat Hanh, *Uma Vida de Paz*

EU N este livro, apresentei uma nova maneira de ouvir que ilumina os corredores mal iluminados do passado. Ao descobrir como decodificar nosso núcleo mapa da linguagem, podemos decifrar o que nos pertence e o que pode ter surgido de um evento traumático em nossa história familiar. Com sua origem revelada, velhos padrões podem ser liberados para que novos caminhos e novas possibilidades de vida possam se abrir.

Minha esperança é que você já se sinta mais leve ou tenha uma sensação maior de facilidade quando você revisita os medos que anotou anteriormente. Talvez você esteja experimentando um maior sentimento de pertencimento ou compaixão com os membros da família que conheceu ao longo do caminho. Talvez eles agora estejam com você de uma nova maneira - uma maneira de apoio que faz com que você se sinta sustentado por algo maior do que você. Talvez você possa sentir o conforto e o apoio deles ao seu redor.

Tome um momento e sinta este apoio. Envie sua respiração para os lugares onde você a sente em seu corpo. Esses novos sentimentos vivem dentro de você agora e exigem seu cuidado e atenção para florescer. A cada respiração consciente, sentimentos de calma e bem-estar podem se espalhar em todas as direções, tornando-se parte de quem você é. Cada vez que inspirar, permita que os bons sentimentos se expandam em seu corpo. Cada vez que você expirar, permita que qualquer resíduo de medo se dissipe em sua expiração.

Próximos passos: continuar a transformação

Com sua frase principal e sua fonte na percepção consciente, você pode continuar se desvencilhando da teia do medo herdado. O que antes funcionava como um mantra inconsciente, mantendo você enraizado no sofrimento, agora pode ser um recurso que o liberta. Se você encontrar os velhos sentimentos retornando, simplesmente implemente as seguintes etapas.

Diga sua frase principal em voz alta ou encante-a silenciosamente para si mesmo. Ao dizer isso, permita que as sensações do velho medo surjam, apenas por um momento, para que você possa se familiarizar com os sentimentos. Essas sensações podem ser um sinal de que o interruptor da sua frase principal foi ativado sem o seu conhecimento.

Assim que você toma consciência disso, você tem o poder de quebrar seu transe.

Existem três passos simples:

1. Você reconhece os pensamentos, imagens e sensações familiares dentro de você.
2. Você reconhece que o antigo medo foi ativado.
3. Você toma uma atitude para se desvencilhar dos sentimentos em espiral.

Você pode dizer a si mesmo: "Esses não são meus sentimentos. Eu apenas os herdei da minha família." Às vezes, reconhecer isso é suficiente.

Você pode imaginar o evento traumático que uma vez o manteve cativo ou o membro da família com quem você foi identificado. Ao fazê-lo, lembre-se de que esses sentimentos foram deixados de lado e que os membros da família envolvidos agora o confortam e apoiam. Cada vez que você revisita esses passos, você fortalece o caminho da cura.

Você também pode considerar colocar a mão em seu corpo onde você percebe os sentimentos antigos e respire profundamente, permitindo que sua expiração se prolongue dentro de você. Quando você direciona seu foco e sua respiração para o seu corpo e sente as sensações que residem lá, sem se deixar desencadear por elas, você pode mudar sua experiência interior.

Você também pode visitar as práticas, exercícios e rituais no capítulo 10 e recite algumas das frases de cura que você achou úteis. Volte às experiências do livro que foram poderosas para você, lembrando-se de que cada vez que você faz isso, você está estabelecendo novos caminhos neurais em seu cérebro e novas experiências em seu corpo. Revisitando os rituais e a resolução

as frases irão fundamentar e aprofundar ainda mais a cura, de modo que os novos pensamentos, imagens e sentimentos permanecerão, estabilizando você nos altos e baixos da vida cotidiana.

Chegando à linha de chegada do seu idioma principal Trilha

Se você seguiu os passos descritos neste livro, é provável que esteja do outro lado do seu pior medo. Isso pode parecer como estar no pico de uma montanha com vista para um vale. À distância, todo o território pode ser visto como através de uma lente grande angular. Lá embaixo no vale estão os velhos medos, os sentimentos frenéticos, as mágoas e infortúnios da família. Deste novo ponto de vista, todos os fragmentos da história familiar podem ser vistos e acolhidos.

Ao reunir informações essenciais sobre sua família, você provavelmente fez ligações significativas. Agora você entende mais sobre si mesmo e os sentimentos inexplicáveis com os quais viveu. As chances são de que eles não começaram com você. Talvez você também tenha descoberto que seu pior medo não é mais tão assustador, pois ao seguir suas palavras, você foi levado a um novo lugar. Agora você sabe que sua linguagem secreta do medo nunca foi sobre medo. O maior segredo é que um grande amor estava esperando para ser escavado o tempo todo. É o amor transmitido por aqueles que vieram antes de você, um amor que insiste que você viva sua vida plenamente sem repetir os medos e infortúnios do passado. É um amor profundo. É um amor tranquilo, um amor atemporal que conecta você a tudo e a todos. É um remédio potente.

Agradecimentos

Várias pessoas compartilharam desinteressadamente seu tempo e seus talentos tornando este livro possível. Sinto-me humilde e abençoado pela bondade e generosidade que eles me mostraram.

Dr. Shannon Zaychuk passou incontáveis horas trabalhando e refazendo os primeiros rascunhos deste manuscrito comigo. Da conceituação à formação de palavras na página, ela ajudou a forjar a base deste livro. Sua experiência e insights cruciais adicionaram uma dimensão profunda a essas páginas.

A brilhante escritora e editora Barbara Graham foi minha luz orientadora e meu desbravador sempre que o caminho parecia bloqueado. Sua infinita sabedoria vive neste livro de inúmeras maneiras.

Kari Dunlop foi fundamental em todas as facetas deste projeto, desde a realização no forte do Family Constellation Institute para fornecer sugestões úteis e apoio emocional durante tudo isso. Agradeço sua mente criativa, sua amizade generosa e seu incentivo a cada passo do caminho.

Sou infinitamente grato a Carole DeSanti, minha editora na Viking, cuja visão e perspicácia melhoraram este livro de maneiras além da minha imaginação, e a Christopher Russell e toda a equipe da Viking por seu tremendo apoio.

Profunda gratidão à minha agente, Bonnie Solow, por sua sabedoria e orientação impecável.



Muitos outros amigos e colegas fizeram grandes contribuições para este projeto. Sou imensamente grato a Ruth Wetherow, por sua inestimável ajuda na pesquisa científica; Daryn Eller, por seus comentários habilidosos e experiência em propostas de livros; Nora Isaacs, por seu conhecimento editorial; Hugh Delehanty, por sua generosa orientação ao longo do caminho; Corey Deacon, por sua assistência com neurofisiologia; Stephanie Marohn, por sua ajuda na construção do primeiro rascunho;

e Igal Harmelin-Moria, por me manter perspicaz quando minha visão interior escureceu.



Sou imensamente grato ao brilhante médico integrador Dr. Bruce Hoffman por seus insights e apoio contínuo, e à Dra. Adele Towers por sua habilidade de ver o que é essencial. Desde o início, eles me incentivaram a trazer esse material para o mundo. Também quero agradecer à neonatologista Dra. Raylene Phillips por sua generosa ajuda com uma parte crítica deste livro, e ao Dr. Caleb Finch por sua experiência embriológica.

Minha profunda gratidão também vai para Variny Yim, Lou Anne Caligiuri, Dr. Todd Wolynn, Linda Apsley, Dr. Jess Shatkin e Suzi Tucker. Além de fornecer sugestões inestimáveis, eles foram uma fonte contínua de encorajamento e apoio.

Sou imensamente grato a todos os meus professores, especialmente ao falecido Dr. Roger Woolger, que também compartilhava o amor pela linguagem. Roger me ajudou a decodificar a linguagem urgente do inconsciente. Seu trabalho inspirou profundamente o meu. Também quero agradecer ao falecido Jeru Kabbal, que me ajudou, com a adversidade presente, a permanecer presente.

Além de quaisquer palavras que possam ser escritas aqui, sou profundamente grato a Bert Hellinger por ser meu professor e me apoiar em meu trabalho. O que ele me deu é imensurável.

Por último, sou grato a todas as pessoas corajosas que compartilharam suas histórias Comigo. Minha mais profunda esperança é tê-los honrado nestas páginas.

Glossário

Pergunta de ponte Uma

pergunta que pode conectar um sintoma, problema ou medo persistente a um trauma central ou a um membro da família que lutou de forma semelhante.

Queixa central

Nossa principal questão, seja internalizada ou projetada para fora, que muitas vezes é derivada de fragmentos de experiências traumáticas e expressas na linguagem central.

Descritores Centrais

Adjetivos e frases descritivas curtas que revelam os sentimentos inconscientes que temos em relação aos nossos pais.

Linguagem Central

As palavras e frases idiossincráticas de nossos medos mais profundos que fornecem pistas que levam à fonte de um trauma não resolvido. A linguagem central também pode ser expressa em sensações físicas, comportamentos, emoções, impulsos e sintomas de uma doença ou condição.

Frase Central Uma

frase curta que expressa a linguagem emocionalmente carregada do nosso medo mais profundo. Ele carrega o resíduo de um trauma não resolvido de nossa infância ou história familiar.

Trauma central

O trauma não resolvido em nossa história inicial ou familiar que pode afetar inconscientemente nossos comportamentos, escolhas, saúde e bem-estar.

Genograma

Uma representação visual bidimensional de uma árvore genealógica.

Sentença de Cura

Uma sentença de reconciliação ou resolução que traz novas imagens e sentimentos de bem-estar.

Apêndice A: Lista de Perguntas sobre História da Família

- Quem morreu cedo?
- Quem foi embora?
- Quem foi abandonado, isolado ou excluído da família?
- Quem foi adotado ou quem deu uma criança para adoção?
- Quem morreu no parto?
- Quem teve um natimorto, aborto espontâneo ou aborto?
- Quem se suicidou?
- Quem cometeu um crime ou sofreu um trauma significativo?
- Quem sofreu na guerra?
- Quem morreu ou participou de um genocídio ou do Holocausto?
- Quem foi assassinado?
- Quem assassinou alguém ou se sentiu responsável pela morte ou infortúnio de alguém?
- Quem lucrou com a perda do outro?
- Quem foi acusado injustamente? Quem foi preso ou institucionalizado?
- Quem tinha uma deficiência física, emocional ou mental?
- Qual pai ou avô teve um relacionamento significativo antes de se casar e o que aconteceu?

- Alguém foi profundamente ferido por outro?

Apêndice B: Lista de Perguntas sobre Trauma Precoce

- Aconteceu algo traumático enquanto sua mãe estava grávida de você? Ela estava muito ansiosa, deprimida ou estressada?
 - Seus pais tiveram dificuldades no relacionamento durante a gravidez?
 - Você teve um parto difícil? Você nasceu prematuro?
 - Sua mãe teve depressão pós-parto?
 - Você foi separado de sua mãe logo após o nascimento?
 - Você foi adotado?
 - Você experimentou um trauma ou uma separação de sua mãe durante os primeiros três anos de vida?
 - Você ou sua mãe já foram hospitalizados e forçados a ficar separados (talvez você tenha passado algum tempo em uma incubadora, ou tenha suas amígdalas removidas ou algum outro procedimento médico, ou sua mãe precisou fazer uma cirurgia ou sofreu uma complicação de uma gravidez, etc.) ?
 - Sua mãe passou por um trauma ou turbulência emocional durante seus três primeiros anos de vida?
-
- Sua mãe perdeu um filho ou uma gravidez antes de você nascer?
 - A atenção de sua mãe foi atraída para um trauma envolvendo um de seus irmãos (um aborto espontâneo tardio, um natimorto, uma morte, uma emergência médica, etc.)?

Notas

Capítulo 1: Traumas perdidos e achados 1.

1. Mary Sykes Wylie, "The Limits of Talk: Bessel Van Kolk Wants to Transform the Treatment of Trauma", *Psychotherapy Networker*, 16 de julho de 2015, www.psychotheranetworker.org/magazine/article/818/the-limits-of-talk.
2. R. Yehuda e J. Seckl, "Minirevisão: Transtornos Psiquiátricos Relacionados ao Estresse com Baixos Níveis de Cortisol: A Metabolic Hypothesis," *Endocrinology*, 4 de outubro de 2011, <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/en.2011-1218>.
3. RC Kessler, et al., "Transtorno de Estresse Pós-Traumático na Pesquisa Nacional de Comorbidades", *Arquivos de Psiquiatria Geral* 52(12) (1995): 1048–60, doi:10.1001/arch psych.1995.03950240066012.
4. Judith Shulevitz, "The Science of Suffering", *The New Republic*, 16 de novembro de 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.
5. Josie Glausiusz, "Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma", *Nature*, 11 de junho de 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369.
6. Rachel Yehuda, entrevista com Krista Tippett, *On Being*, 30 de julho de 2015, www.onbeing.org/program/rachel-yehuda-how-trauma-and-resilience-cross-generations/7786.
7. Ibidem.

Capítulo 2: Três Gerações de História Familiar Compartilhada: O Corpo Familiar 1. CE

1. Finch e JC Loehlin, "Influências ambientais que podem preceder a fertilização: uma primeira Exame da Hipótese Pré-zigótica das Influências da Idade Materna em Gêmeos", *Behavioral Genetics* 28(2) (1998): 101.
2. Thomas W. Sadler, *Embriologia Médica de Langman*, 9ª ed. (Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2009), 13.
3. Finch e Loehlin, "Influências ambientais que podem preceder a fertilização", pp. 101–2.
4. Tracy Bale, "Reprogramação Epigenética e Transgeracional do Desenvolvimento do Cérebro", *Nature Comentários Neurociência*, 16 (2015): 332–44; doi:10.1038/nm3818.
5. Bruce H. Lipton, "Emoções Maternas e Desenvolvimento Humano", *Psicologia do Nascimento*, <https://birthpsychology.com/free-article/maternal-emotions-and-human-development>.
6. Bruce H. Lipton, PhD, *The Wisdom of Your Cells: How Your Beliefs Control Your Biology* (Louisville, CO: Sounds True, Inc., 2006), audiobook, Parte 3.
7. Ibidem.
8. K. Bergman, et al., "Cortisol pré-natal materno e desenvolvimento cognitivo infantil: moderação pelo apego mãe-bebê", *Biological Psychiatry* 67(11) (junho de 2010): 1026–32, doi:10.1016/j.biopsych. 2010.01.002, Epub 25 de fevereiro de 2010.
9. Thomas Verny, MD, e Pamela Weintraub, *Nurturing the Unborn Child: A Nine-Month Program for Soothing, Stimulating, and Communicating with Your Baby* (e-book) (New York: Open Road Media, 2014), no capítulo "Por que o programa funciona".
10. Ibid.
11. Lipton, "Emoções Maternas e Desenvolvimento Humano".
12. Ibid.

13. "Definição de Epigenética", MedicineNet.com, [www.medterms.com/script/main/art.asp? chave do artigo=26386](http://www.medterms.com/script/main/art.asp?chave_do_artigo=26386).
14. Alice Park, "Junk DNA—Not So Useless After All," *Time*, 6 de setembro de 2012, [http://healthland.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after -tudo/](http://healthland.time.com/2012/09/06/junk-dna-not-so-useless-after-tudo/).
15. Danny Vendramini, "DNA não codificante e a Teoria Teem de Herança, Emoções e Comportamento Inato", *Hipóteses Médicas* 64 (2005): 512–19, esp. pág. 513, doi:10.1016/j.mehy.2004.08.022.
16. Park, "DNA lixo – afinal, não é tão inútil".
17. Michael K. Skinner, "Estresse Ambiental e Herança Epigenética Transgeracional", *BMC Medicine* 12(153) (2014): 1–5, esp. pp. 1, 3, www.biomedcentral.com/1741-7015/12/153.
18. Vendramini, "DNA Não Codificador e a Teoria Teem da Herança, Emoções e Comportamento Inato", 513.
19. Danny Vendramini, "Paper 5 of 5: The Teem Theory of Non-Mendelian Heritance," 23, 25, www.thesecondevolution.com/paper5dna.pdf.
20. Tori Rodriguez, "Descendants of Holocaust Survivors Have Altered Stress Hormones," *Scientific American Mind* 26(2) (12 de fevereiro de 2015), [www.scientificamerican.com/article/descendants-of-holocaust-survivors-have-altered-stress -hormônios](http://www.scientificamerican.com/article/descendants-of-holocaust-survivors-have-altered-stress-hormônios).
21. Alisha Rouse, "Holocaust Survivors Pass the Genetic Damage of Their Trauma into Their Children, Pesquisadores Find", *The Daily Mail*, 21 de agosto de 2015, [www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3206702/Holocaust-survivors-pass -genetic-damage-trauma-children-researchers-find.html](http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3206702/Holocaust-survivors-pass-genetic-damage-trauma-children-researchers-find.html).
22. CN Hales e DJ Barker, "The Thrifty Phenotype Hypothesis", *British Medical Bulletin* 60 (2001): 5–20.
23. Bale, "Reprogramação Epigenética e Transgeracional do Desenvolvimento do Cérebro".
24. David Samuels, "Os judeus carregam traumas em nossos genes? Uma conversa com Rachel Yehuda", *Revista Tablet*, 11 de dezembro de 2014, <http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-qa-rachel-yehuda>.
25. Patrick McGowan, et al., "The Legacy of Child Abuse", *Headway* 4(1) (2009), McGill University.
26. Jamie Hackett, "Scientists Discover How Epigenetic Information Could Be Inherited", *Pesquisa*, Universidade de Cambridge, 25 de janeiro de 2013, [www.cam.ac.uk/research/news/scientists-discover-how-epigenetic-information-could- ser-herdado](http://www.cam.ac.uk/research/news/scientists-discover-how-epigenetic-information-could-ser-herdado).
27. Ibid.
28. Brian G. Dias e Kerry J. Ressler, "Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations," *Nature Neuroscience* 17 (2014): 89–96, doi:10.1038/nn.3594, [www.nature.com /neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html](http://www.nature.com/neuro/journal/v17/n1/abs/nn.3594.html).
29. Hackett, "Cientistas descobrem como a informação epigenética pode ser herdada".
30. Katharina Gapp, et al., "Implicação de RNAs de esperma na herança transgeracional dos efeitos do trauma precoce em camundongos", *Nature Neuroscience* 17 (2014): 667–69, doi: 10.1038/nn.3695.
31. Richard L. Hauger, et al., "Sinalização do Receptor do Fator de Liberação de Corticotropina (CRF) no Sistema Nervoso Central: Novos Alvos Moleculares", *Alvos de Drogas para Distúrbios Neurológicos do SNC* 5(4) (agosto de 2006): 453-79.
32. Hiba Zaidan, Micah Leshem e Inna Gaisler-Salomon, "Estresse pré-reprodutivo para ratos femininos altera a expressão do fator de liberação de corticotropina tipo 1 em óvulos e comportamento e expressão do fator de liberação de corticotropina tipo 1 no cérebro", *Psiquiatria biológica* 74 (9) (2013): 680–87, doi:10.1016/j.biopsych.2013.04.014, Epub 29 de maio de 2013, [www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(13\)00361-2/abstract](http://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(13)00361-2/abstract).
33. Max-Planck-Gesellschaft, "Trauma Infantil Deixa Marca no DNA de Algumas Vítimas: Interação do Ambiente Genético Causa Desregulação dos Hormônios do Estresse ao Longo da Vida", *ScienceDaily*, 2 de dezembro de 2012.
34. Patrick O. McGowan, et al., "Regulação Epigenética do Receptor Glucocorticóide no Cérebro Humano Associados ao Abuso na Infância", *Nature Neuroscience* 12(3) (março de 2009): 342-48, pp. 342-45, doi: 10.1038/nn.2270.

- [35.](#) Hackett, "Cientistas descobrem como a informação epigenética pode ser herdada".
- [36.](#) Rachel Yehuda, et al., "Efeitos transgeracionais do transtorno de estresse pós-traumático em bebês de mães expostas aos ataques do World Trade Center durante a gravidez", *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 90(7) (julho de 2005): 4115–18, pág. 4117, doi:10.1210/jc.2005-0550, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15870120.
- [37.](#) Samuels, "Os judeus carregam traumas em nossos genes?"
- [38.](#) Rachel Yehuda, et al., "Padrões de expressão gênica associados ao transtorno de estresse pós-traumático após a exposição aos ataques do World Trade Center", *Psiquiatria Biológica* (2009): 1–4, esp. pág. 3, doi:10.1016/j.biopsych.2009.02.034.
- [39.](#) Rachel Yehuda, et al., "Efeitos intergeracionais induzidos pela exposição ao holocausto na metilação do FKBP5", *Biological Psychiatry*, 12 de agosto de 2015, www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(15)00652-6/abstract, doi: 10.1016/j.biopsych.2015.08.005.
- [40.](#) Eric Nestler, MD, PhD, "Epigenetic Mechanisms of Depression", *JAMA Psychiatry* 71(4) (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.4291, http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?artid=1819578.
- [41.](#) Emily Laber-Warren, "A Fateful First Act", *Psychology Today*, 1º de maio de 2009, www.psychologytoday.com/articles/200904/fateful-first-act.
- [42.](#) David Sack, MD, "When Emotional Trauma Is a Family Affair," Where Science Meets the Steps (blog), *Psychology Today*, 5 de maio de 2014, www.psychologytoday.com/blog/where-science-meets-the-steps/201405/quando-trauma-emocional-é-caso-de-família.
- [43.](#) Virginia Hughes, "Sperm RNA Carries Marks of Trauma," *Nature* 508 (17 de abril de 2014): 296-97, www.nature.com/news/sperm-rna-carries-marks-of-trauma-1.15049.
- [44.](#) Albert Bender, "Suicide Sweeping Indian Country Is Genocide", *People's World*, 18 de maio de 2015, www.peoplesworld.org/suicide-sweeping-indian-country-is-genocide/.
- [45.](#) Ibidem.
- [46.](#) LeManuel Bitsoi citado em Mary Pember, "Trauma May Be Woven into DNA of Native Americans", *Indian Country*, 28 de maio de 2015, http://indiancountrytodaymedianetwork.com/2015/05/28/trauma-may-be-woven-dna-native-americans-160508.
- [47.](#) Stéphanie Aglietti, "Ghosts of Rwanda Genocide Haunt New Generation", *The Sun Daily*, 12 de abril de 2015, www.thesundaily.my/news/1381966.
- [48.](#) Rachel Yehuda, et al., "Baixo Cortisol e Risco de PTSD em Filhos Adultos do Holocausto Sobreviventes," *American Journal of Psychiatry* 157(8) (agosto de 2000): 1252–59, esp. pág. 1255.
- [49.](#) Rachel Yehuda, et al., "Influências do PTSD materno e paterno na regulação epigenética do gene do receptor de glicocorticóides na descendência do sobrevivente do Holocausto", *American Journal of Psychiatry* 171 (8) (agosto de 2014): 872-80, http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2014.13121571.
- [50.](#) Judith Shulevitz, "The Science of Suffering", *The New Republic*, 16 de novembro de 2014, www.newrepublic.com/article/120144/trauma-genetic-scientists-say-parents-are-passing-ptsd-kids.
- [51.](#) Josie Glausiusz, "Searching Chromosomes for the Legacy of Trauma", *Nature*, 11 de junho de 2014, doi:10.1038/nature.2014.15369, www.nature.com/news/searching-chromosomes-for-the-legacy-of-trauma-1.15369; Yehuda, "Influências do PTSD materno e paterno", 872-880.
- [52.](#) Ibid.
- [53.](#) Ibidem.
- [54.](#) Samuels, "Os judeus carregam traumas em nossos genes?"
- [55.](#) Sack, "Quando o trauma emocional é um assunto de família".
- [56.](#) Deborah Rudacille, "Maternal Stress Alters Behavior of Generations", Simons Foundation of Autism Research Initiative (18 de abril de 2011), http://spectrumnews.org/news/maternal-stress-alters-behavior-of-generations.

- [57.](#) Ian CG Weaver, et al., "Programação Epigenética por Comportamento Materno", *Nature Neuroscience* 7 (2004): 847-54.
- [58.](#) Tamara B. Franklin, et al., "Transmissão epigenética do impacto do estresse precoce entre gerações", *Psiquiatria Biológica* 68 (5) (2010): 408-15, esp. pp. 409–11, doi:10.1016/j.biopsych.2010.05.036.
- [59.](#) Gapp, et al., "Implicação de RNAs de esperma na herança transgeracional dos efeitos da Trauma em Ratos".
- [60.](#) Ibid.
- [61.](#) Ibid.
- [62.](#) Ibid.
- [63.](#) Dias e Ressler, "A experiência olfativa parental influencia o comportamento e a estrutura neural nas gerações subsequentes".
- [64.](#) Linda Geddes, "Medo de um cheiro pode ser transmitido por várias gerações", *New Scientist*, 1 de dezembro de 2013, [www.newscientist.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down várias gerações](http://www.newscientist.com/article/dn24677-fear-of-a-smell-can-be-passed-down-várias-gerações).
- [65.](#) Dias e Ressler, "Parental Olfactory Experience Influences Behavior and Neural Structure in Subsequent Generations".
- [66.](#) Tanya Lewis, "Fearful Experiences Passed On in Mouse Families", *Live Science*, 5 de dezembro de 2013, www.livescience.com/41717-mice-inherit-fear-scents-genes.html.
- [67.](#) Zaidan, Leshem e Gaisler-Salomon, "Estresse pré-reprodutivo para ratos femininos altera a expressão do fator de liberação de corticotropina tipo 1 em óvulos e comportamento e expressão do fator de liberação de corticotropina tipo 1 no cérebro".
- [68.](#) Ibid.
- [69.](#) Youli Yao, et al., "Ancestral Exposure to Stress Epigenetically Programs Preterm Birth Risk and Adverse Maternal and Newborn Outcomes", *BMC Medicine* 12(1) (2014): 121, doi:10.1186/s12916-014-0121-6 .
- [70.](#) BioMed Central, "O estresse durante a gravidez pode ser transmitido por gerações, mostra o estudo de ratos", *ScienceDaily*, 7 de agosto de 2014, www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140807105436.htm.
- [71.](#) Yao, et al., "Exposição Ancestral ao Estresse Programas Epigeneticamente de Risco de Nascimento Prematuro e Adverso Resultados maternos e neonatais."

Capítulo 3: A mente da família 1.

- [1.](#) Thomas Verny e Pamela Weintraub, *Tomorrow's Baby: The Art and Science of Parenting from Conception Through Infancy* (Nova York: Simon & Schuster, 2002), 29.
- [2.](#) Winifred Gallagher, "Motherless Child", *The Sciences* 32(4) (1992): 12-15, esp. pág. 13, doi:10.1002/j.2326-1951.1992.tb02399.x.
- [3.](#) Raylene Phillips, "A Hora Sagrada: Contato Ininterrupto Pele a Pele Imediatamente Após o Nascimento", *Revisões de recém-nascidos e bebês* 13(2) (2013): 67–72, doi:10.1053/j.nainr.2013.04.001.
- [4.](#) Norman Doidge, *O Cérebro Que Muda a Si Mesmo: Histórias de Triunfo Pessoal das Fronteiras of Brain Science* (Nova York: Penguin, 2007), 243.
- [5.](#) Ibid., 47.
- [6.](#) Ibid., 203-4.
- [7.](#) Norman Doidge, *The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity* (Nova York: Penguin, 2015), 215.
- [8.](#) Doidge, *O Cérebro Que Muda a Si Mesmo*, 91.
- [9.](#) Dawson Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intenção* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007), 69.
- [10.](#) Perla Kaliman, et al., "Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators", *Psychoneuroendocrinology* 40 (novembro de 2013): 96-107,

doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.004>.

- [11.](#) Igreja, *O Gênio em Seus Genes*, 67.
- [12.](#) Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 220-21.
- [13.](#) David Samuels, "Os judeus carregam traumas em nossos genes? Uma conversa com Rachel Yehuda", *Revista Tablet*, 11 de dezembro de 2014, <http://tabletmag.com/jewish-arts-and-culture/books/187555/trauma-genes-qa-rachel-yehuda>.

Capítulo 4: A Abordagem da Linguagem Central

- [1.](#) Annie G. Rogers, *The Unsayable: The Hidden Language of Trauma* (Nova York: Ballantine, 2006), 298.

Capítulo 5: Os Quatro Temas Inconscientes 1.

- [1.](#) Linda G. Russek e Gary E. Schwartz, "Sentimentos de Cuidado Parental Predizem o Estado de Saúde em Meia-idade: Um acompanhamento de 35 anos do Harvard Mastery of Stress Study", *Journal of Behavioral Medicine* 20(1) (1997): 1–13.
- [2.](#) P. Graves, C. Thomas e L. Mead, "Preditores Familiares e Psicológicos do Câncer", *Câncer Detecção e Prevenção* 15(1) (1991): 59-64.
- [3.](#) David Chamberlain, *Windows to the Womb: Revelando o bebê consciente da concepção à Nascimento* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013), 180.
- [4.](#) Michael Bergeisen, entrevista com Rick Hanson, "The Neuroscience of Happiness," *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, 22 de setembro de 2010, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_neuroscience_of_happiness.

Capítulo 6: A queixa principal 1. Bert

- [1.](#) Hellinger, *No Waves Without the Ocean: Experiences and Thoughts* (Heidelberg, Alemanha: Carl Auer International, 2006), 197.

Capítulo 10: Do Insight à Integração 1. Rick

- [1.](#) Hanson, "How to Trick Your Brain for Happiness", *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, 26 de setembro de 2011, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_trick_your_brain_for_happiness.
- [2.](#) Andrea Miller, entrevista com Thich Nhat Hanh, "Awakening My Heart", *Shambhala Sun*, janeiro de 2012, 38, www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=3800&Itemid=0.

Capítulo 11: A linguagem central da separação 1.

- [1.](#) Thomas Verny, com John Kelly, *The Secret Life of the Unborn Child* (Nova York: Simon & Schuster, 1981), 29.
- [2.](#) Ken Magid e Carole McKelvey, *High Risk: Children Without a Conscience* (Nova York: Bantam Livros, 1988), 26.
- [3.](#) Edward Tronick e Marjorie Beeghly, "Infants' Meaning-making and the Development of Mental Health Problems", *American Psychologist* 66(2) (2011): 107–19, doi:10.1037/a0021631.

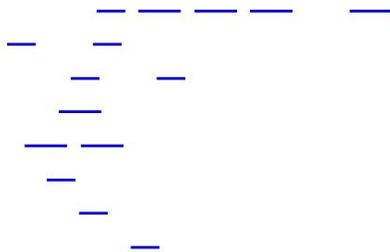
Capítulo 12: A Linguagem Central dos Relacionamentos

- [1.](#) Rainer Maria Rilke, "Carta no. 7", *Cartas a um Jovem Poeta*, trad. MD Herter Norton (Nova York: WW Norton, 2004; org. publ. 1934), 27.

Índice

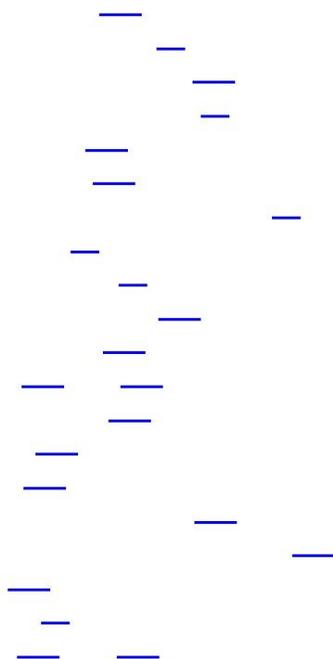
Os números das páginas neste índice referem-se à versão impressa deste livro. O link fornecido o levará ao início dessa página de impressão. Você pode precisar rolar para frente a partir desse local para encontrar a referência correspondente em seu e-reader.

Aborto, [196](#) ___
Abuso, [28](#), [195](#) ___
Acusações, [104](#), [179](#) ___
Imaginação ativa, [49](#) ___
Adjetivos, gravação. *Veja* Descritores principais
Adoção, [68](#), [133](#), [162](#), [164](#), [196](#) *Eras* que se
repetem, 98–99 *Aion: Researches into the*
Phenomenology of the Self (Jung), [87](#) Amígdala, 76–77 Anger, 5, [27](#), [47](#), [48](#), ___
[96](#), [108](#), [109](#), [154](#) Estudos com animais, 35–38, [55](#) Ansiedade desenvolvendo
imagens de apoio para, [150–51](#) de separação precoce, [73](#), [163](#), [164](#), 168–69,
[192](#) genética de, [31–35](#), [37](#) História de Gretchen, 20 –22, [53](#) história de
Jennifer, 168–69 história de Kelly, [170](#), [171](#) história de Lorena, 94–97 sintomas
de TEPT, 19–20 Guerra do Vietnã na Austrália, [32](#)



Beatles, os, [191](#) ___
Bender, Albert, [32–33](#)
Bergman, Nils, [41](#) ___
Marcadores biológicos, [19](#), [23–24](#), [29–30](#)
Psiquiatria Biológica, 27–28, [31](#), [37–38](#) ___
Nascimento, 8, [38–39](#), [74](#), [81–82](#), [176–77](#)
Ordem de nascimento, 46–47, [48](#)
Bitsoi, LeManuel “Lee”, [33](#) ___
Bizoza, Rutakayile, [33](#) ___
Culpando os pais, [66–72](#), [80](#), [166](#), [192](#) ___
história do autor, [6–8](#), [42](#) descritores
principais, [102](#), [103](#) ___ ___
A história de Dan e Nancy, [178–88](#)
sentenças de cura, [155–57](#) como
impedimento ao sucesso, [204–6](#) ___

A história de Trícia, 71–
72 A história de Wanda,
167–68 Blind love, 191–92
“Bloodlines” (Brandt), 60
Body. *Veja também* Corpo familiar
reações físicas à sentença central, 114, 121, 127, 214–15 sensações
físicas e sentenças de cura, 152–53, 215 Memórias do corpo, 44,
107 Limite, criando um, 151 Mapas cerebrais, 50 Ciência do cérebro.
Veja Neuroscience Brain That Changes Itself, The (Doidge), 49, 50–51
Brandt, Anthony, 60 Breadcrumbs of core language, 53–54 Break in
the mother-child bond, 40–41, 73–77, 80–81, 161–75 ansiedade de,
73, 163, 164, 168–69, 192 história do autor, 6–8, 9, 41–44 descritores
comuns, 106–7 frases centrais de separação precoce, 165–67 história
de Elizabeth, 202–4 impacto sobre relacionamentos, 163–64, 179, 192–
93 interrupções no fluxo da vida, 174–75 história de Jennifer, 168–69
história de John-Paul, 201–2 história de Kelly, 170–72 história de
Myrna, 172–73 memórias negativas, 76–77 origem do conflito
interno, 172–73 perguntas a fazer, lista de, 74 traumas iniciais, 223
história familiar, 221 restabelecimento da conexão, 75–76 irmãos e,
47–48 história de Suzanne, 75 tipos de separação, 164 Wanda
história, 167–68 Respiração, 156–57, 213–14 Pergunta de transição,
129–32 Carole, 137–38 definida, 219 “Eu poderia machucar uma
criança”, 130–31 identificando a partir da sentença principal, 132
Lisa, 131–32 Lorena's, 95–96 Zach's, 124–25, 130 Relacionamento
rompido. *Veja* Rejeição do pai



Genocídio cambojano, 32
Campbell, Joseph, 110
Câncer, 71

Acendimento de velas,

[149](#) casos história de

Bart, [207](#) história

de Ben, [198-200](#) história

de Bob, [87](#) história de

Carole, [136-39](#), [143](#) história de

Carson, [88-90](#) história de Dan

e Nancy, [178-88](#) história de Elizabeth,

[202-4](#) história de Ellie, [134-35](#) A

história de Gavin, [64-66](#) A história

de Gretchen, [20-22](#), [23](#), [53](#), [57](#), [78](#),

[118-19](#) A história de Jennifer, [168-69](#) A história de

Jesse, [17-18](#), [22-23](#), [53](#), [78](#), [146](#) Joanne história, [88](#)

história de John-Paul, [201-2](#), [203-4](#) história de John,

[45](#), [46](#) história de Kelly, [170-72](#) história de Kevin, [205-](#)

[6](#) história de Kim, [105](#) história de Linda, [120](#) história

de Lisa, [131-32](#) história de Lorena, [94-97](#) história de

Loretta, [200-201](#) história de Megan, [78-79](#) história de

Myrna, [172-73](#) história de Pam, [115-16](#) história de

Paul, [207-8](#) história de Prak, [116-18](#) história de

Randy, [154-55](#) caso de Richard, [208-9](#) história de

Sandy, [92-94](#) história de Seth, [177](#) história de Steve,

[119-20](#) história de Todd, [77-78](#) história de Tricia, [71-](#)

[72](#) história de Tyler, [189-91](#) história de Wanda, [167-](#)

[68](#) história de Zach, [122-25](#), [129-30](#) Biologia celular,

[26-29](#) Memória celular, [26-27](#), [29](#) Retinopatia serosa

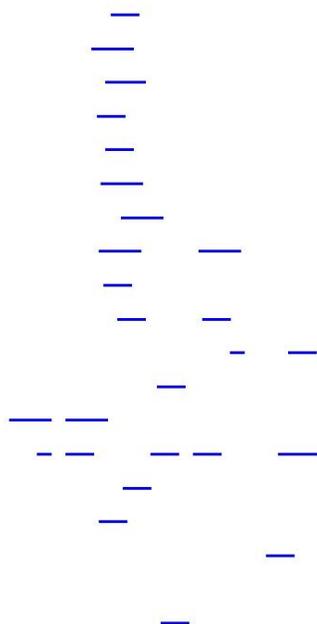
central, [2-3](#), [10](#) Chamberlain, David, [75](#) Char idade,

[199](#), [209-10](#) Parto, [8](#), [38-39](#), [74](#), [81-82](#), [176-77](#)

Igreja, Dawson, [51](#) Claustrofobia, [92-94](#) Bússola,

linguagem central como, [97-99](#) Queixa. Ver queixa

principal Parentalidade consciente, [28](#)



Reclamação principal, [87-100](#), [144](#)

Bob's, [87](#)

Carole, [137](#)

Carson's, [88-90](#) como

pistas para resolução, [99-100](#) linguagem

central de, [97-99](#)

Dan e Nancy's, [178](#), [179](#) [definidos](#),

[219](#) [investigando](#) seu, [90-92](#)

Joanne's, [88](#)

ouvindo abaixo da linha da história, [91-92](#)

Lorena, [94-97](#)

Sandy's, [92-94](#)

exercícios escritos

investigando, [90-91](#) [dez](#)

perguntas gerando linguagem central, [98-99](#)

Descritores principais, [101-9](#), [144](#)

comuns desde a quebra inicial do vínculo, [106-7](#)

Dan e Nancy's, [179](#), [180-83](#) [definidos](#),

[103](#), [219](#) [descrevendo](#) o pai, [102](#), [107-8](#)

descrevendo a mãe, [101-6](#) [descrevendo](#)

parceiro, amigo íntimo ou [chefe](#), [102-3](#)

carga emocional, [107-9](#) mudando a imagem interna [dos pais](#),

[109](#)

Wanda, [167-68](#)

exercícios escritos

descrevendo o pai, [102](#)

descrevendo a mãe, [102](#)

descrevendo parceiro, amigo próximo ou chefe, [103](#)

mudando a imagem interna de seus pais, [109](#)

Linguagem central (abordagem da linguagem central), [53-59](#)

A história de Bart, [207](#)

A história de Ben, [198-200](#)

como uma bússola, [97-99](#)

definido, [11](#), [53](#), [219](#)

A história de Elizabeth, [203-4](#)

A história de Gretchen, [118-19](#)

como reconhecer, [57](#)

A história de John-Paul, [201-2](#)

A história de Kevin, [206](#)

A história de Linda, [120](#)

A história de Loretta, [200-201](#)

recuperação de memória e, [56-57](#)

A história de Paulo,

[208](#) de relacionamentos, [176-96](#)

A história de Richard, [208-9](#)

de separação, [161-64](#), [165-68](#)

A história de Steve, [119-20](#)

de sucesso, [197-212](#)

vinte questões, 210–12 [dez](#)
questões geradoras, 98–99 [memória](#)
inconsciente, 54–55 [linguagem](#) não
declarada, 55–56 _____

Mapa de linguagem central, [57](#)–
59 questão de ponte, [129–32](#)
reunindo tudo, 144–45 _____

História de Dan e Nancy, 178–80 [quatro](#)
ferramentas de, [82–83](#), [87–140](#) [queixa](#)
principal, 87–100 [descritores](#)
principais, [101–9](#) [sentença](#) principal,
110–28 [trauma](#) principal, 129–40
genograma, [132–37](#) [exercício](#) escrito
construção, [128](#) _____

Medicina da linguagem central, [213–15](#) _____

Trilha do idioma principal, [215](#)

Sentença principal, [110–28](#), [144](#) _____

nascidos fora da [guerra](#), 116–18
Carole, [137](#) _____

Dan e Nancy's, 179–80, [183–84](#) [definidos](#),
[110](#), [219](#) [desde](#) a [separação](#) precoce, 165–
67 [escavando](#) a origem de, [121–25](#), [126](#)
[dor](#) e [silêncio](#) da família, [118–19](#) [encontrando](#)
seus medos, 111–15, 119–21 _____

Gretchen's, [118–19](#) _____

identificando questões de ponte de, [132](#) _____

Kelly's, [170–71](#)
[atributos-chave](#) de, [127](#) _____

Linda's, [120](#) _____

Lorena, [95](#) _____

[notícias](#) tornando-se história de família, 115–16
[próximos](#) passos, [214–15](#) outros caminhos para
[encontrar](#), 114–15 _____

Pam, [115–16](#)
Prak's, [116–18](#)
Steve's, [119–20](#)
Tyler's, [190](#) _____

[exercícios](#) escritos
[reconhecendo](#) o membro da família por trás da sentença, [126](#) _____
[sentença](#) de aprofundamento, 112–13 [sentença](#) de ajuste fino,
[114](#) [sentença](#) de identificação, [111](#) [sentença](#) de ajuste, [112](#)

Zach, [122–25](#) _____

Trauma central, [129–40](#), [144](#) _____

questão de ponte, [129–32](#)
Carole, [138–39](#)
Dan e Nancy's, [180](#), [184](#) _____

definido, [219](#)
questões de trauma precoce, lista de, [223](#)
genograma, [132-37](#)
Cortisol, [19-20](#), [27-28](#), [31](#), [34](#) ___ ___
Genes CRF1, [31](#), [38](#) ___
Genes CRF2, [31](#), [35](#) ___
Cortando pai, [63](#), [66-72](#), [80](#), [192](#) pai, [47](#), [63](#),
[66-72](#), [80](#), [205-6](#) masculinidade e, [181-82](#)
sentenças de cura, [155-57](#) como
impedimento ao sucesso, [204-6](#) mãe, [63](#),
[66-72](#), [80](#), [204-5](#) ___
___ ___ ___ ___
A história de Tricia, [71-72](#)

A filha do papai, [196](#)
pais falecidos, [73](#), [99](#) frases de
cura para dizer, [157](#) rituais, exercícios,
práticas e imagens de cura, [150-51](#) Memória declarativa, [54-55](#), [56-57](#)
História do autor de depressão, [3-4](#), [5](#) Dan história, [181](#), [184](#) separação
precoce e, [74](#), [135](#), [164](#), [223](#) história de Gavin, [64-65](#) genética de, [31-35](#),
[37](#) história de Gretchen, [20](#) história de Jesse, [17-18](#) pós-parto, [74](#),
[135](#), [223](#) sintomas de TEPT, [19-20](#) A história de Wanda, [167-68](#)
Descritores. Ver Descritores centrais [Dias](#), [Brian](#), [37](#) Desapontamento,
[88](#), [163](#), [202](#) Desconexão entre mãe e filho. Veja Quebra no vínculo
mãe-filho [Divórcio](#), [193-94](#) metilação do DNA, [30](#), [35](#), [37](#) Doidge,
Norman, [49](#), [50-52](#) ___

___ ___ ___

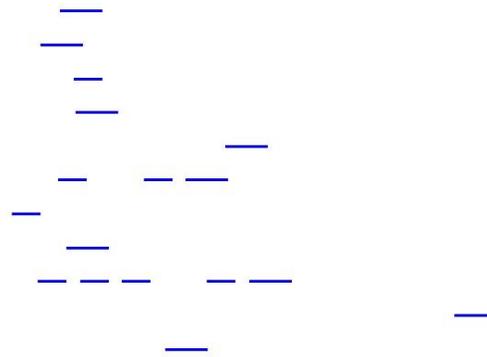
___ ___ ___

___ ___ ___

Perguntas sobre trauma precoce, lista de, [223](#)
Célula-ovo, [25-26](#)
Einstein, Albert, [51](#), [143](#) ___
Abraçando o Amado (Levine), [176](#) ___
Escola de Medicina da Universidade Emory, [36-37](#) ___
Carga emocional, em descritores centrais, [107-9](#) ___
Pausa energética da mãe, [74-75](#) ___
"Enredamento", [46](#) ___
"Resiliência ambiental", [29-30](#) ___
Herança epigenética, [34-39](#) ___
Epigenética, [29-34](#)
alterações induzidas por estresse, [19-20](#), [23-24](#), [29-30](#), [33-34](#)

Etiquetas epigenéticas, [30](#),
[31](#) Disfunção erétil, [190](#) Pais
distantes, [73](#). *Veja também* Rejeição de frases de cura dos
pais para dizer, [157–58](#) rituais, [exercícios](#), práticas e
imagens de cura, [149–51](#) _____
Exercícios. *Veja também* Exercícios escritos
para o processo de cura, [149–51](#) sentindo
o fluxo, [62](#) visualizando a mãe e sua
história, [70](#) Memória explícita (declarativa),
[54–55](#), [56–57](#) _____

Corpo familiar, [25–39](#)
biologia celular, [26–29](#)
herança epigenética, [34–39](#) _____
epigenética, [29–34](#) gravidez, [25](#),
[27–29](#) _____
Consciência familiar, [44–48](#) _____
Instituto de Constelação Familiar (São Francisco), [2](#) _____
Perguntas de história da família, lista de, [210–12](#), [221](#)
Mente de família, [40–52](#)
relacionamento do autor com a mãe, [41–44](#)
imagens de cura e genes, [51–54](#) imagens de
cura e o cérebro, [49–51](#) Árvore genealógica.
Veja Genograma Destino, responsabilidade por, [46](#),
[66](#), [124](#) História do autor do pai, [8–9](#), [42–43](#) História
de Ben, [198–200](#) História de Carson, [88–90](#) História
de Dan e Nancy, [179](#), [181–82](#), [184](#), [186](#), [188](#)
descrevendo sua, [102](#), [107–8](#), [109](#) carga
emocional nos descritores principais, [107–8](#)
questões de história da família, lista de, [210–12](#), [221](#) filho _____
primogênito e, [46–47](#) história de Gavin, [64–66](#) genética do
trauma, [36](#), [37](#) impacto nos relacionamentos, [189](#), [190–91](#),
[194–96](#) como impedimento para o sucesso, [204–6](#) história de
John, [45](#), [46](#) história de Kevin, [205–6](#) história de Kim, [105](#)
história de Lorena, [95–96](#) história de Loretta, [200–201](#)
masculinidade e rejeição de, [181–82](#) fusão com, [64–66](#), [81](#),
[158–59](#) PTSD de, [33–34](#) história de Randy, [154–55](#) rejeição
de, [47](#), [63](#), [66–72](#), [80](#), [205–6](#) rituais, [exercícios](#), práticas e
imagens de cura, [149–51](#) mudando a imagem interna de, [109](#)



esperma e óvulo, [25-26](#)
A história de Todd, [77-78](#)
vinte perguntas de sucesso, [210-12](#) _____
A história de Tyler, [189-91](#)
lealdade inconsciente ao fracasso, [206-8](#) _____
Faulkner, William, [15](#) _____
Teme
escavar a origem da sentença central, [121-25](#), [126 encontrar a](#)
sentença central, [111-15](#), [119-21](#), [127 imagens de cura e cérebro](#),
[49-51](#) _____
"Eu poderia machucar uma criança", [130-](#)
[31](#) linguagem secreta de, [1-12](#)
Sucesso financeiro, [197-212](#) _____
A história de Bart, [207](#)
A história de Ben, [198-200](#)
A história de Elizabeth, [202-4](#)
A história de John-Paul, [201-2](#), [203-4](#) _____
A história de Kevin, [205-6](#)
legado de negócios inacabados, [208-9](#) _____
A história de Loretta, [200-201](#)
pobreza passada como impedimento para a prosperidade presente, [209-10](#)
A história de Paul, [207-8](#)
supressão de culpa pessoal, [210 rejeição](#)
do pai como impedimento, [204-6](#) _____
Caso de Richard, [208-9](#) vinte
perguntas, [210-12](#) lealdade _____
inconsciente ao fracasso, [206-8](#) _____
"Localizadores", [3-4](#)
Filha primogênita, [47](#) _____
Filho primogênito, [46-47](#), [124](#) _____
Fluxo da vida, [61-62](#)
quatro temas inconscientes interrompendo, [62-79](#) interrupções
para, [174-75](#) _____
Quatro ferramentas do mapa de linguagem central, [82-83](#), [87-140](#)
queixa central, [87-100](#) descritores
centrais, [101-9](#) sentença central,
[110-28](#) trauma central, [129-40](#)
Quatro temas inconscientes.
Veja temas inconscientes Freud, Sigmund, [15](#), [16](#)

Gaisler-Salomon, Inna, [38](#) Gallagher,
Winifred, [41](#) Trauma geracional.
Veja Genes herdados do trauma familiar (genética), [25-29](#). Veja
também imagens de cura [Epigenética](#) e, [51-54](#) *Genie in Your Genes*,
The (Doidge), [51-52](#) [Genogram](#), [132-37](#) Carole's story, [136-39](#)
Dan and Nancy's story, [185](#) _____

definido, [220](#)
A história de Ellie, [134](#)–
35 exemplo de, [134](#)
passos para criar, [132–34](#), [136](#) ____
Glossário de termos, [219–20](#)
Gopnik, Adam, [6](#) Culpa, [22](#), [43](#),
[63](#), [79](#), [115](#), [149](#), [198](#), [210](#) Gurus vs. professores,
[6](#) _____

Hackett, Jamie, [31](#) ____
Hale, Sarah Josepha, [161](#) ____
João e Maria, [53](#) ____
Hanson, Rick, [77](#) ____
Universidade de Harvard, [33](#), [71](#) _____

Imagens de cura
cérebro e, [49–51](#)
exemplos de, [149–51](#)
genes e, [51–54](#) de
sentenças de cura para, [148–52](#) ____
Sentença de cura, [145–60](#), [215](#) o corpo
e, [152–53](#) definido, [220](#) exemplos
de, [146–47](#), [153](#), [155–60](#) para
imagens de cura, [148–52](#) ____ ____

A história de Jesse, ____
[146](#) relacionamento com os pais, [153–60](#)
pais falecidos, [157](#) pais fundidos, [158](#)–
[59](#) pais rejeitados, [155–57](#) pais
desconhecidos ou distantes, [157–58](#)

“Ouvir com o terceiro ouvido”, [91](#) ____
Hebb, Donald, [50](#) ____
Hellinger, Bert, [2](#), [44–45](#), [46](#), [66](#), [81–82](#), [92](#), [124](#) ____ ____
Herman, Judith, [129](#) ____
Alto risco: crianças sem consciência (Magid e McKelvey), [174](#) _____
Hipocampo, [36](#), [48](#), [51–52](#), [73](#) ____
Sobreviventes do Holocausto, descendentes de, [19–20](#), [27–28](#), [31](#), [33](#), [34](#)
A história de Gretchen, [20–22](#), [118–19](#)
A história de Sandy, [92–94](#)

“Sentimentos de identificação”, [79](#)
Identificação com membro do sistema familiar, [77–79](#), [81–82](#), [196](#) história de ____
Gretchen, [20–22](#), [23](#), [57](#), [118–19](#) história de Megan, [78–79](#) perguntas a fazer,
[79](#) história de Todd, [77–78](#) Imagens curando completamente. *Veja* Imagens
de cura internas, [39](#), [50](#), [69](#), [103](#) Imaginação, [51](#)

Memória implícita, [54-55](#)

“Em tempos sombrios” (Roethke), [1](#)

Infidelidade, [195](#)

Herança, história de Ben, [198-201](#)

Trauma familiar herdado, [1-2](#), [22-24](#)

níveis de cortisol e, [19-20](#), [27-28](#), [31](#), [34](#) corpo

familiar, [25-39](#) consciência familiar, [44-48](#) mente

familiar, [40-52](#)

A história de Gretchen, [20-22](#), [23](#), [53](#), [57](#), [78](#), [118-19](#)

A história de Jesse, [17-18](#), [22-23](#), [53](#), [78](#), [146](#)

A história de John, [45](#)

[46](#) irmãos e, [47-48](#)

Imagens internas, [39](#), [50](#), [69](#), [103](#). *Veja também* Imagens de cura

Insônia, [17-18](#) Interrupções no vínculo mãe-filho. *Veja* Quebra no

vínculo mãe-filho Guerra do Iraque, [122-23](#) sentenças “I”, [112-13](#), [127](#)

JAMA Psiquiatria, [32](#)

Universidade Johns Hopkins, [71](#)

Julgamento dos pais, [66-72](#), [80](#), [192](#)

descritores principais, [109](#) sentenças de

cura, [155-57](#) como impedimento ao

sucesso, [204-6](#)

A história de Tricia, [71-72](#)

Jung, Carl, [16](#), [25](#), [49](#), [87](#)

Khmer Vermelho, [116-18](#)

Kohut, Heinz, [74-75](#)

Linguagem. *Veja também* Papel da linguagem

central de, [10-11](#) que se repete, [98](#)

Leshem, Micah, [38](#) Letter writing, [149-50](#)

Levine, Stephen e [Ondrea](#), [176](#) Life force.

Veja Flow of life [Lipton](#), Bruce, [26-29](#)

Ouvindo abaixo da linha da história, [91-92](#)

Loma Linda University Children's Hospital,

[41](#) “Linguagem perdida” de trauma, [127](#)

Casamentos sem amor, [193](#), [194-95](#)

McKelvey, Carole, [174](#) [Magid](#),

Ken, [174](#) [Mansuy](#), [Isabelle](#),

[36](#) [Marcus](#), Robert S., [143](#)

Casamento e linguagem

central, [176-96](#)

amor cego, [191-92](#)

A história de Dan e Nancy, [178-88](#)
A história de Seth, [177](#) vinte e uma
dinâmicas invisíveis afetando, [192-96](#) A história de
Tyler, [189-91](#) Casamentos, linguagem central de,
linguagem central de Masculinidade e rejeição do pai,
[181-82](#) Culpa materna, [66-72](#), [80](#), [166](#), [192](#) história do
autor, [6-8](#), [42](#) descritores principais, [102](#), [103](#) história de
Dan e Nancy, [178-88](#) sentenças de cura, [155-57](#) como
impedimento para o sucesso, [204-6](#) história de Tricia,
[71-72](#) A história de Wanda, [167-168](#) Quebra de
vínculo materno. *Veja* Quebra no vínculo mãe-filho
Meditação, [51-52](#) *Memórias*, *Sonhos*, *Reflexões* (Jung),
[25](#) Memória cerebral e, [36](#), [48](#), [51-52](#), [73](#), [76-77](#), [163](#)
linguagem central e recuperação de, [56-57](#) declarativo,
[54-55](#), [56-57](#) não declarativo, [54-55](#) trauma e, [15-16](#), [54-57](#)
inconsciente, [76-77](#) temas inconscientes, [60-83](#), [148](#)

Fusão com os pais, [64-66](#), [81](#)
história de Gavin, [64-66](#)
sentenças de cura, [158-59](#)
impacto nos relacionamentos, [192](#), [193](#),
[196](#) lealdade inconsciente ao fracasso,
[206-8](#) Merzenich, Michael, [50](#) Metz, Gerlinde,
[38](#) estudos com ratos, [35-38](#), [55](#) MicroRNA,
[30-31](#), [36](#), [38-39](#) Mãe história do autor, [9](#), [41-44](#)
culpa de. *Veja* a história de culpa materna
de Dan e Nancy, [179-88](#) descrevendo seu,
[101-7](#), [109](#)

descritores comuns, [106-7](#)
rompimento antecipado do vínculo. *Veja* Quebra no vínculo
mãe-filho filha primogênita e, [47](#) impacto nos relacionamentos,
[163-64](#), [179](#), [180-81](#), [186-88](#), [192-96](#) como impedimento para o
sucesso, [204-6](#) História de John-Paul, [201-2](#), [203-4](#) A história de Kim,
[105](#) fundindo-se com, [64-66](#), [81](#), [158-59](#) gravidez. *Veja* perguntas para
mães grávidas, lista de [74](#) traumas precoces, [223](#)

história da família, [210–12](#), [221](#)
restabelecimento da conexão, [75–76](#) rituais,
exercícios, práticas e imagens de cura, [149–51](#) mudança da [imagem](#)
interna de, [109](#) vinte perguntas de sucesso, [210–12](#)

Escola de Medicina Mount Sinai, [19](#), [31](#) ___

Munyandamutsa, Naasson, [33](#) ___

Jovens nativos americanos, taxa de suicídio, [32–33](#)

Memórias negativas da infância, [76–77](#) ___

“Viés de negatividade”, [77](#), [148](#)

Nestler, Eric, [32](#) ___

Neurociência, [19–20](#), [23–24](#), [151–52](#) imagens

de cura e o cérebro, [49–51](#) ___

Notícia se tornando história de família, [115–16](#)

Nhat Hanh, Thich, [154](#), [213](#) ___

Nietzsche, Friedrich, [197](#) ___

sobreviventes do ataque terrorista de 11 de setembro, [19](#), [31](#), [32](#), [33](#)

DNA não codificante (ncDNA), [29](#) ___

Memória não declarativa, [54–55](#)

Nutrindo o nascituro (Verny), [28](#) ___

Ataques de

pânico história de [Carson](#),

[89](#), [90](#) história de [Jennifer](#),

[168–69](#) história de [Linda](#),

[120](#) história de [Lorena](#), [94–](#)

[95](#) história de [Steve](#), [119](#)

parceiro amor cego, [191–92](#)

descritores principais para,

[102–3](#) história de [Dan](#) e [Nancy](#),

[180–81](#), [186–88](#) impacto dos pais no ___

relacionamento, [163–64](#), [179](#), [192–96](#) história de [Seth](#), [177](#) vinte

e uma dinâmicas invisíveis afetando, [192–96](#) história de [Tyler](#),

[189–91](#) Limite pessoal, criando um, [151](#) Culpa pessoal, [22](#), [43](#),

[63](#), [79](#), [115](#), [149](#), [198](#), [210](#) Sentença de cura pessoal. *Veja*

Sentença de cura Arrependimentos pessoais, [8](#), [89](#), [196](#)

Ressentimentos pessoais, [104](#), [105](#), [107](#), [179](#) Sucesso pessoal.

Veja Success Phillips, Raylene, [41](#) Fobias, [49](#), [92–93](#), [110](#) Fotos

colocadas acima da cama, [117–18](#), [150](#), [187](#) colocadas na mesa,

[149](#) Frases, gravação. *Veja* [Descritores principais](#) Reações físicas à

sentença principal, [114](#), [121](#), [127](#), [214–15](#) Sensações físicas e

sentenças de cura, [152–53](#), [215](#)

Poesia, [10-11](#)

Depressão pós-parto, [74](#), [135](#), [223](#)

Pobreza, como impedimento à prosperidade atual, [209-10](#)

Práticas para o processo de cura, [149-51](#)

Córtex pré-frontal, [16](#), [36](#), [73](#), [152](#)

Gestantes, [30](#), [32](#), [40-41](#), [164](#), [174](#) parto, [8](#), [38-39](#),
[74](#), [176-77](#) estresse e, [19](#), [25](#), [27-29](#), [31](#), [33-34](#)

Promiscuidade, [195](#)

Psicanálise, [15-16](#)

Psicologia Hoje, [32](#)

Psiconeuroendocrinologia, [51](#)

Psicopatas, [174](#)

TEPT (transtorno de estresse pós-traumático)
herança de, [19-20](#), [27-28](#), [31](#), [32](#), [33-34](#) sintomas de,
[19](#)

Reflexões sobre a arte de viver (Campbell), [110](#)

Rejeição do pai, [63](#), [66-72](#), [80](#), [192](#) pai, [47](#), [63](#),
[66-72](#), [80](#), [205-6](#) masculinidade e, [181-82](#)
sentenças de cura, [155-57](#) como
impedimento ao sucesso, [204-6](#) mãe, [63](#),
[66-72](#), [80](#), [204-5](#)

A história de Tricia, [71-72](#)

Queixas de relacionamento e linguagem central, [176-96](#) amor
cego, [191-92](#)
A história de Dan e Nancy, [178-88](#)
olhando além do casal, [188-91](#)
A história de Seth,
[177](#) vinte e uma dinâmicas invisíveis afetando, [192-96](#)
A história de Tyler, [189-91](#)

Compulsão de repetição, [15](#), [16](#), [44-45](#)

Réquiem para uma freira (Faulkner), [15](#)

Ressentimento, [104](#), [105](#), [107](#), [179](#)

Rilke, Rainer Maria, [191](#)

Rituais para o processo de cura, [149-51](#), [215](#)

Roethke, Theodore, [1](#)

Rogers, Annie, [53](#), [56](#)

Genocídio de Ruanda, [33](#)

Sack, David, [32](#), [34](#)

Satsang, [5](#) Linguagem
secreta do medo, [1-12](#) Exercício
sentindo o fluxo, [62](#) Frase. Veja a
sentença principal; Sentença de cura Separação, linguagem
central de, [161-68](#) ansiedade de separações precoces,
[168-69](#) ruptura no vínculo mãe-filho. Veja Quebra nas
frases principais do vínculo mãe-filho, [165-67](#)

interrupções no fluxo da vida, [174-75](#) _____
A história de Jennifer, [168-69](#)
A história de Kelly, [170-72](#)
A história de Myrna, [172-73](#)
origem do conflito interno, [172-73](#) tipos
de separação, [164](#) _____
A história de Wanda, [167-68](#)
Vida sexual, [182-83](#), [190-91](#), [195](#) _____
Irmãos e trauma familiar herdado, [47-48](#) _____
Sociopatas, [174](#) _____
Esperma, [25-26](#)
Abuso conjugal, [28](#), [195](#) _____
Sucesso, [197-212](#)
A história de Bart, [207](#)
A história de Ben, [198-200](#)
A história de Elizabeth, [202-4](#)
A história de John-Paul, [201-2](#), [203-4](#)
A história de Kevin, [205-6](#)
legado de negócios inacabados, [208-9](#) _____
A história de Loretta, [200-201](#)
pobreza passada como impedimento para a prosperidade presente, [209-10](#)
A história de Paul, [207-8](#)
supressão de culpa pessoal, [210](#) rejeição
do pai como impedimento, [204-6](#) _____
Caso de Richard, [208-9](#) vinte
perguntas, [210-12](#) lealdade
inconsciente ao fracasso, [206-8](#) _____
Tentativas de suicídio, [122-23](#)
Imagens de suporte, [150-51](#) _____
Sintomas que se repetem, [99-100](#)

Professores versus gurus, [6](#)
Tennyson, Alfred, Lord, [101](#) frases _____
"Eles", [112-13](#), [127](#) *Através do Portão* _____
das Crianças (Gopnik), [6](#) *Assim Falou Zaratustra* _____
(Nietzsche), [197](#) Herança epigenética transgeracional, [37-](#)
[38](#) Trauma transgeracional. *Consulte* Trauma familiar herdado
Trauma, [15-24](#) biologia de, [18-20](#) núcleo. *Consulte* Níveis de cortisol do
trauma central e, [19-20](#), [27-28](#), [31](#), [34](#) família herdada. *Consulte*
Psicoterapia de trauma familiar herdada e, [15-17](#) *Trauma and*
Recovery (Herman), [129](#) Tricotilomania, [150-51](#), [170-72](#)

Inconsciente, [15-16](#) _____
Lealdades inconscientes, [45](#), [60](#), [81](#), [103](#), [176](#), [206-8](#) _____
Memória inconsciente, [54-55](#), [76-77](#) _____

Temas inconscientes, 60–83

quebra no vínculo inicial com a mãe, 73–77, 80–81 fluxo
de vida, 61–62 sentenças de cura, 153–60 identificação
com membro do sistema familiar, 77–79, 81–82 fusão
com os pais, 64–66, 81 memórias negativas da infância, 76–77 rejeição
dos pais, 66–72, 80 colocação em movimento, 80–82

Idioma não declarado, 55–56

Negócios inacabados, legado de, 208–9

Universidade de Cambridge, 31

Universidade de Haifa, 38

Universidade de Lethbridge, 38

Universidade de Wisconsin-Madison, 51

Universidade de Zurique, 36

Pais desconhecidos, frases de cura para dizer, 157–58

Indizível, O (Rogers), 53

Van der Kolk, Bessel, 16, 56

Verny, Thomas, 28, 40–41, 174

Virgílio, 191

“Quest da visão”, 3–6

Visualização, 49–51

mãe e sua história, 70 sentindo

o exercício de fluxo, 62

Guerra, linguagem central nascida de, 116–18, 122–25

Sobreviventes do ataque ao World Trade Center, 19, 31, 32, 33

Pensamento do pior cenário, 3, 4

Exercícios escritos

construir mapa de linguagem central, 128

criar genograma, 136 aprofundar a frase

central, 112 descrever seu pai, 102 descrever

sua mãe, 102 descrever seu parceiro, amigo

próximo ou chefe, 103 identificar perguntas

de ponte da frase central, 132 identificar a frase central, 111

investigar sua queixa principal, 90–91 fazendo as pazes com a

história da família, 144–45 dez perguntas gerando linguagem

central, 98–99 ajustando a frase central, 112

Yehuda, Rachel, 19–20, 23–24, 29–30, 31, 33–34, 52

Zaidan, Hiba, 38

Procurando mais?

Visite Penguin.com para saber mais sobre este autor e uma lista completa de seus livros.

[Descubra sua próxima grande leitura!](#)

