

Aula 01

Influências maternas

Na aula inaugural do **Workshop Tríade do Sucesso**, Jak Germano trouxe à tona uma análise profunda sobre a figura materna e suas influências sistêmicas. Em sua abordagem, ela destacou como a relação com a mãe molda as dinâmicas tanto na esfera pessoal quanto na profissional. Um dos pontos centrais foi a identificação das "lealdades invisíveis" herdadas da mãe, padrões subconscientes que impactam diretamente o comportamento, decisões e resultados na vida adulta.

Jak enfatizou como o modo de receber amor e cuidado, muitas vezes inconscientemente, influencia as escolhas e atitudes no dia a dia. As emoções e comportamentos herdados da mãe, que vão desde reações a determinadas situações até a maneira como o sucesso e os desafios são encarados, foram explorados. No processo de cura sistêmica, foi sublinhada a importância de aceitar e honrar a mãe, sem julgamento, como um caminho essencial para o crescimento emocional e libertação de barreiras que podem estar bloqueando o progresso.

Essa visão é crucial para entender as bases do sucesso, que não se limita apenas a conquistas externas, mas também ao equilíbrio e harmonia interna, derivada da integração saudável com o sistema familiar, começando pela figura materna.

No contexto da aula sobre a tríade do sucesso, Jak explicou o conceito de "lealdades invisíveis" herdadas da mãe, um tema central para compreender como as dinâmicas familiares impactam a vida adulta. Essas lealdades são padrões subconscientes que herdamos ao longo de gerações, muitas vezes sem perceber. Elas podem se manifestar como comportamentos, crenças ou formas de agir que repetimos sem questionar, por lealdade ao sistema familiar.

Por exemplo, alguém que cresceu em um ambiente onde a mãe teve dificuldades financeiras pode, sem saber, criar uma lealdade invisível à ideia de escassez. Essa pessoa pode, na vida adulta, sabotar suas próprias oportunidades de sucesso ou sentir culpa ao ganhar dinheiro, por achar que, de algum modo, está traindo a história da mãe. Outro exemplo é quando a mãe vive uma vida de sacrifícios e o filho ou filha, por lealdade, repete esse padrão, acreditando que o sucesso só pode ser alcançado através de esforço extremo.

O "modo de receber amor e cuidado"

O modo como recebemos amor e cuidado na infância influencia profundamente nossas relações e nosso comportamento na vida adulta. Se a mãe demonstrava amor de maneira controlada, ou seja, oferecendo afeto apenas em certos momentos ou como recompensa por bom comportamento, o filho ou filha pode crescer acreditando que precisa "merecer" amor e aprovação. Isso pode se manifestar no trabalho, onde a pessoa sente que precisa se esforçar além da conta para ser reconhecida, ou em relacionamentos, onde acredita que precisa "fazer" algo para ser amada.

Um exemplo prático disso é uma pessoa que, mesmo em relacionamentos saudáveis, sente que nunca faz o suficiente para agradar o parceiro. Isso pode ser uma repetição do padrão inconsciente de receber amor de maneira condicional, algo que pode ser trabalhado por meio do autoconhecimento e de uma reavaliação das crenças herdadas.

"Emoções e comportamentos herdados da mãe"

As emoções e comportamentos herdados da mãe também têm um papel significativo. Se a mãe era ansiosa ou vivia em constante estado de alerta, é comum que os filhos também carreguem essa ansiedade, mesmo sem saber de onde ela vem. Esses comportamentos podem surgir como reações automáticas em situações de estresse ou pressão.

Um exemplo prático é alguém que, ao enfrentar um desafio no trabalho, reage com uma ansiedade excessiva, sem entender por que se sente tão sobrecarregado. Esse padrão pode ter origem na vivência materna, onde as emoções não foram devidamente processadas e transmitidas de maneira inconsciente.

A importância de aceitar e honrar a mãe, sem julgamento

Jak Germano sublinhou que aceitar e honrar a mãe é um passo essencial para a cura sistêmica. Isso significa reconhecê-la em sua totalidade — com suas forças, fraquezas, desafios e triunfos — sem julgá-la por suas escolhas ou circunstâncias. O objetivo aqui não é justificar ou desculpar comportamentos nocivos, mas sim compreender que a mãe, assim como todos, foi influenciada por seu próprio sistema familiar e suas próprias lealdades invisíveis.

Um exemplo de aceitação prática é deixar de lado o ressentimento por erros que a mãe possa ter cometido e, em vez disso, focar em aprender com a experiência. Uma pessoa que não honra sua mãe pode carregar um peso invisível, uma desconexão que afeta todas as áreas da vida. Ao honrá-la, reconhecemos que o que recebemos dela, mesmo imperfeito, faz parte do nosso caminho.

Dicas práticas para quebrar esses padrões

- **Refleta sobre seus padrões:** Questione-se sobre como as atitudes de sua mãe influenciaram suas próprias crenças. Você sente que precisa de aprovação constante? Teme o sucesso ou sente culpa ao alcançá-lo? Reconheça esses padrões.
- **Escreva uma carta de aceitação:** Um exercício poderoso é escrever uma carta para sua mãe (mesmo que você não a entregue), expressando sua gratidão pelos ensinamentos e reconhecendo os desafios dela, sem julgá-la.
- **Trabalho de constelação familiar:** Participar de constelações familiares, como aquelas ensinadas no Mosaico Sistêmico, ajuda a revelar essas dinâmicas ocultas

- e traz à tona lealdades invisíveis que precisam ser vistas para que possam ser transformadas.
- **Autocompaixão e empatia:** Seja compassivo consigo mesmo ao lidar com esses padrões. Eles são difíceis de identificar e, mais ainda, de romper. Dê a si mesmo tempo e espaço para curar.

Quer ir mais fundo nesse tema?

Ao participar do **Curso Mosaico Sistêmico**, o aluno mergulha em um extenso campo de estudos e práticas que abordam profundamente a relação com a família de origem e seus impactos em diversas áreas da vida, especialmente no que diz respeito às influências da figura materna. A formação é ancorada em abordagens multidisciplinares, integrando conceitos de **Psicanálise**, **Programação Neurolinguística (PNL)**, **Constelações Sistêmicas**, e fundamentos de **Neurociência** para oferecer uma visão completa e holística ao participante.

Estudo das Lealdades Invisíveis

Um dos pilares fundamentais do curso é o estudo das **lealdades invisíveis** herdadas da família, tema amplamente estudado por Bert Hellinger e outros grandes pensadores da constelação familiar. Através dessas abordagens, você irá aprender a identificar padrões inconscientes que, sem perceber, repetimos por fidelidade ao sistema familiar. No caso das influências maternas, essas lealdades podem estar diretamente relacionadas a crenças limitantes sobre o sucesso, o dinheiro, o amor e os relacionamentos.

Exemplos práticos e estudos incluem a aplicação de exercícios sistêmicos que revelam como as dinâmicas familiares atuam no presente. O aluno será treinado a reconhecer e transformar esses padrões em novas possibilidades de ação e desenvolvimento pessoal.

Modos de Receber Amor e Cuidado

Através da PNL e das Constelações, o curso oferece ferramentas para o aluno identificar o **modo como recebeu amor e cuidado na infância**, e como isso afeta sua forma de se relacionar atualmente. Estudos mostram que pessoas que cresceram em lares onde o amor era condicional ou rarefeito muitas vezes desenvolvem comportamentos como perfeccionismo, medo de rejeição e a necessidade de aprovação constante. No curso, serão exploradas essas raízes emocionais e apresentadas práticas para reorganizar e ressignificar essas experiências.

Psicanálise e Neurociência no Entendimento Emocional

A **Psicanálise freudiana** e os estudos de **Carl Jung** também têm um papel importante no curso. Freud nos ensina a importância dos primeiros vínculos

afetivos e como as emoções reprimidas na infância podem gerar bloqueios na vida adulta. Já Jung traz a ideia de **arquetipos** e a influência do inconsciente coletivo, temas que serão amplamente explorados no curso para que o participante entenda como essas energias moldam nossas emoções e comportamentos.

A **Neurociência** complementa esses estudos ao explicar como esses padrões se formam no cérebro e como podemos, de maneira prática, reprogramar nossas respostas emocionais, alterando a forma como nos relacionamos com o mundo.

Aceitação e Honra à Mãe

Um dos grandes ensinamentos do curso é a importância de aceitar e honrar a mãe como parte essencial do nosso sistema familiar, sem julgamentos. Diversos estudos mostram que o processo de aceitação e cura começa com o reconhecimento das influências maternas e a libertação das expectativas irreais que projetamos sobre ela. Durante o curso, você será conduzido por uma série de **exercícios práticos**, que envolvem desde a constelação de casos reais até dinâmicas de grupo, permitindo vivenciar, na prática, o processo de cura e reconexão com essa figura essencial.

Práticas e Exercícios Constelares

Ao longo do curso, você terá acesso a uma série de **práticas sistêmicas exclusivas**, que foram desenvolvidas para facilitar o processo de cura e reconciliação com as influências maternas. Você aprenderá a aplicar essas técnicas tanto para seu próprio desenvolvimento quanto em seu papel como terapeuta, levando essa sabedoria para a vida de seus futuros clientes.

Ao concluir o **Mosaico Sistêmico**, você terá uma visão completa e integrada das **influências maternas**, estará equipado com uma diversidade de ferramentas terapêuticas para trabalhar com questões profundas, e terá desenvolvido uma capacidade analítica refinada para identificar e transformar padrões limitantes que bloqueiam o potencial humano.

Com carinho,

Jak Germano e Fernando Caesar

[Saiba mais sobre o Mosaico](#)