

Aula 02: O Pai e a Tríade do Sucesso na Família e na Profissão.

Introdução

Nesta segunda aula do Workshop Tríade do Sucesso, abordaremos a figura paterna, seu papel crucial na formação de nossas personalidades e na construção dos alicerces de nossas vidas profissionais e pessoais. A presença ou ausência do pai, assim como sua influência, marca profundamente nossos comportamentos, crenças e formas de lidar com o mundo.

Através do olhar de Bert Hellinger, pioneiro das Constelações Familiares, e dos mestres da psicologia e PNL, exploraremos como essas dinâmicas paternas afetam nosso sucesso e prosperidade, além de como podemos trabalhar para sanar feridas profundas que possam estar nos limitando.

A Presença e Ausência do Pai

Presença Paterna: Um pai presente e atuante pode proporcionar segurança, direção e estrutura para a criança. No entanto, quando essa presença é exagerada, pode resultar em um controle excessivo, inibição da autonomia e uma dependência emocional que pode dificultar a tomada de decisões e a responsabilidade pessoal na vida adulta.

Ausência Paterna: A ausência do pai, seja ela física ou emocional, pode gerar sentimentos de abandono, insegurança e uma constante busca por validação externa. Essa ausência pode levar a uma fragilidade na construção da autoestima, dificultando o desenvolvimento de uma autoconfiança sólida e impactando negativamente nas relações interpessoais e no ambiente profissional.

A Tomada do Lugar do Pai

Em muitos casos de ausência paterna, especialmente em famílias onde a mãe assume o papel de chefe de família, os filhos, especialmente os primogênitos, podem ser colocados ou se colocarem no lugar do pai. Esse deslocamento de papéis pode acarretar um peso emocional imenso, com consequências que se estendem para além da infância e afetam as decisões e comportamentos na vida adulta.

Impactos Específicos nas Mulheres: Mulheres que tomam o lugar do pai em uma família podem desenvolver padrões de hiper independência, dificuldades em confiar nos outros e em estabelecer relacionamentos saudáveis. Essas mulheres podem sentir que precisam provar constantemente seu valor, tanto em suas vidas pessoais quanto profissionais, o que pode ser uma barreira significativa para a felicidade e a realização.

Consequências para a Prosperidade e Sucesso

Quando essas dinâmicas negativas não são reconhecidas e trabalhadas, elas podem criar bloqueios significativos em diversas áreas da vida. A prosperidade, tanto financeira quanto emocional, pode ser severamente prejudicada. A capacidade de liderar, de tomar decisões assertivas e de criar um ambiente familiar saudável também pode ser comprometida, perpetuando ciclos de insatisfação e frustração.

Entendimentos de Bert Hellinger e Mestres da Psicologia e PNL

Bert Hellinger enfatiza que a aceitação e honra ao pai são fundamentais para a realização e o sucesso na vida. Segundo ele, ao rejeitar ou desonrar o pai, o indivíduo pode cortar o fluxo de força e energia que deveria passar através dele, impactando diretamente sua capacidade de prosperar.

Perspectiva Psicológica e de PNL: Na Psicologia, Carl Jung fala sobre a importância da integração das energias masculina e feminina (ânima e animus) dentro de cada pessoa. A ausência ou super presença do pai pode desequilibrar essa integração, afetando a autorregulação emocional e o senso de identidade. A PNL (Programação Neurolinguística) sugere que padrões de comportamento herdados ou aprendidos na infância, se não revisados e ressignificados, podem se tornar bloqueios subconscientes que limitam o crescimento e o sucesso na vida adulta.

Teste de Impacto da Presença ou Ausência do Pai na Vida Adulta

Instruções: Para cada uma das questões abaixo, marque a opção que melhor descreve como você se sente em relação a cada aspecto da sua vida. As opções de resposta são:

- **Extremamente** = 4 pontos
- **Muito** = 3 pontos
- **Mais ou menos** = 2 pontos
- **Pouco** = 1 ponto
- **Nada** = 0 pontos

Teste de Impacto da Presença ou Ausência do Pai na Vida Adulta

| Questão | Resposta |
|---------|----------|
|---------|----------|

| | |
|------------------------------------|----------------|
| 1. Relacionamentos Afetivos | (0 a 4) |
|------------------------------------|----------------|

1.1. Como você se sente em seus relacionamentos amorosos?

Sinto-me seguro(a) e amado(a).

Sinto uma sensação de falta, medo ou rejeição.

1.2. Você percebe padrões repetitivos de comportamento em seus relacionamentos?

Meus relacionamentos são harmoniosos e estáveis.

Repito constantemente os mesmos erros ou conflitos.

Questão **Resposta**

2. Autoconfiança e Tomada de Decisão **(0 a 4)**

2.1. Você se considera uma pessoa confiante e assertiva em suas decisões?

Tomo decisões com segurança e clareza.

Sinto dificuldade em tomar decisões e dependo da opinião alheia.

2.2. Como você lida com a responsabilidade?

Encaro responsabilidades com naturalidade e comprometimento.

Evito ou procrastino diante de responsabilidades importantes.

3. Projeção no Trabalho e Carreira **(0 a 4)**

3.1. Como você se comporta em ambientes de trabalho?

Sinto-me confiante e valorizado(a) no trabalho.

Sinto-me subestimado(a) ou constantemente desafiado(a).

3.2. Qual a sua relação com a autoridade no trabalho?

Respeito e aceito a autoridade de forma equilibrada.

Sinto aversão ou tenho dificuldade em lidar com autoridades.

4. Relação com o Sucesso e a Prosperidade **(0 a 4)**

4.1. Como você se sente em relação ao dinheiro e ao sucesso profissional?

Sinto-me merecedor(a) e confiante em relação ao sucesso.

Tenho medo de alcançar ou manter o sucesso.

4.2. Quais crenças sobre sucesso você carrega da sua infância e adolescência?

Acredito que o sucesso é resultado do esforço e merecimento.

Acredito que o sucesso é algo difícil ou inacessível para mim.

5. Sentimentos de Abandono ou Superproteção **(0 a 4)**

5.1. Você já sentiu que foi deixado(a) de lado ou sobrecarregado(a) com responsabilidades na infância?

Meus pais estavam presentes e me apoiaram adequadamente.

Senti-me abandonado(a) ou com responsabilidades excessivas.

Questão

Resposta

5.2. Ao lembrar-se do seu pai, quais sentimentos emergem mais fortemente?

Sinto gratidão, amor e respeito.

Sinto tristeza, raiva ou ressentimento.

Total: Teste de Impacto da Presença ou Ausência do Pai na Vida Adulta

Questão

Resposta

1. Relacionamentos Afetivos

(0 a 4)

1.1. Como você se sente em seus relacionamentos amorosos?

Sinto-me seguro(a) e amado(a).

Sinto uma sensação de falta, medo ou rejeição.

1.2. Você percebe padrões repetitivos de comportamento em seus relacionamentos?

Meus relacionamentos são harmoniosos e estáveis.

Repito constantemente os mesmos erros ou conflitos.

2. Autoconfiança e Tomada de Decisão

(0 a 4)

2.1. Você se considera uma pessoa confiante e assertiva em suas decisões?

Tomo decisões com segurança e clareza.

Sinto dificuldade em tomar decisões e dependo da opinião alheia.

2.2. Como você lida com a responsabilidade?

Encaro responsabilidades com naturalidade e comprometimento.

Evito ou procrastino diante de responsabilidades importantes.

3. Projeção no Trabalho e Carreira

(0 a 4)

3.1. Como você se comporta em ambientes de trabalho?

Sinto-me confiante e valorizado(a) no trabalho.

Sinto-me subestimado(a) ou constantemente desafiado(a).

3.2. Qual a sua relação com a autoridade no trabalho?

Respeito e aceito a autoridade de forma equilibrada.

Questão

Resposta

Sinto aversão ou tenho dificuldade em lidar com autoridades.

4. Relação com o Sucesso e a Prosperidade

(0 a 4)

4.1. Como você se sente em relação ao dinheiro e ao sucesso profissional?

Sinto-me merecedor(a) e confiante em relação ao sucesso.

Tenho medo de alcançar ou manter o sucesso.

4.2. Quais crenças sobre sucesso você carrega da sua infância e adolescência?

Acredito que o sucesso é resultado do esforço e merecimento.

Acredito que o sucesso é algo difícil ou inacessível para mim.

5. Sentimentos de Abandono ou Superproteção

(0 a 4)

5.1. Você já sentiu que foi deixado(a) de lado ou sobrecarregado(a) com responsabilidades na infância?

Meus pais estavam presentes e me apoiaram adequadamente.

Senti-me abandonado(a) ou com responsabilidades excessivas.

5.2. Ao lembrar-se do seu pai, quais sentimentos emergem mais fortemente?

Sinto gratidão, amor e respeito.

Sinto tristeza, raiva ou ressentimento.

Total: _____

Interpretação dos Resultados

- **0 a 34 pontos:** Baixa Influência - Indica que as questões relacionadas ao pai têm pouca influência no seu comportamento e emoções atuais. Pode haver um equilíbrio saudável ou a ausência de traumas significativos.
- **35 a 68 pontos:** Influência Moderada - Sugere que há algumas influências paternas em seu comportamento, que podem se manifestar em áreas específicas da vida. Há espaço para explorar e trabalhar questões relacionadas a essa área.
- **69 a 102 pontos:** Alta Influência - Indica uma presença significativa de influências paternas que afetam seus comportamentos, emoções e crenças. Este é um sinal para investigar mais profundamente e considerar trabalhar essas questões para alcançar maior equilíbrio.

- **103 a 136 pontos:** Influência Muito Alta - Sugere que a relação ou ausência do pai tem um impacto profundo e potencialmente limitante na sua vida atual. O trabalho terapêutico é altamente recomendado para lidar com esses traumas e padrões.

Explorando as Dores, Emoções e Comportamentos: O Impacto da Presença ou Ausência do Pai

A figura paterna desempenha um papel crucial na formação da nossa identidade e no modo como navegamos pelas complexidades da vida adulta. A presença ou ausência do pai, assim como a qualidade dessa relação, molda profundamente nossas emoções, crenças e comportamentos. Muitas vezes, as dores e os padrões que carregamos não são imediatamente aparentes, ocultos nas profundezas do nosso subconsciente, onde influenciam decisões e atitudes de maneira quase invisível, mas poderosa.

Dores Ocultas e Emoções Reprimidas

Essas dores podem manifestar-se de formas variadas: sentimentos de abandono, medo de rejeição, dificuldades em estabelecer relacionamentos saudáveis, ou até mesmo resistência à autoridade. Por exemplo, uma pessoa que cresceu com um pai ausente pode desenvolver um profundo medo de ser abandonada, que se manifesta em relações amorosas ou profissionais. Por outro lado, alguém que teve um pai extremamente presente, mas controlador, pode lutar com sentimentos de inadequação ou um desejo incessante de provar seu valor.

Essas emoções reprimidas frequentemente resultam em padrões comportamentais que, mesmo que não desejados, continuam a se repetir, perpetuando um ciclo de sofrimento. A primeira etapa para quebrar esse ciclo é reconhecer esses padrões e suas origens. Somente ao trazer à luz essas influências invisíveis, podemos começar o processo de cura e transformação.

Comportamentos e Crenças Derivadas do Relacionamento com o Pai

As crenças que carregamos sobre nós mesmos e sobre o mundo são frequentemente moldadas pelas mensagens que recebemos na infância. Se o pai era uma figura de autoridade que impunha padrões rígidos, pode ser que você tenha desenvolvido uma autocrítica severa ou uma crença de que nunca é bom o suficiente. Se o pai estava ausente, pode haver uma sensação de que o mundo é um lugar inseguro ou que você precisa lutar sozinho(a) para conseguir o que deseja.

Esses comportamentos e crenças não apenas afetam sua vida pessoal, mas também podem ter repercussões significativas em sua carreira e no modo como você lida com o sucesso e a prosperidade. Identificar e compreender essas influências é essencial para redirecionar sua trajetória de vida e alcançar uma sensação de equilíbrio e realização.

Exercício de Levantamento de Dados Pessoais

Para começar a desvendar essas camadas profundas, proponho um exercício de levantamento de dados pessoais. Este exercício ajudará você a identificar as áreas em que essas influências paternas estão mais presentes e a refletir sobre como elas têm moldado suas experiências e comportamentos.

Passo 1: Reflexão sobre a Figura Paterna

- Em um ambiente tranquilo, reserve um tempo para refletir sobre a figura do seu pai.
- Pense em momentos específicos da sua infância e adolescência em que a presença ou ausência dele foi particularmente marcante.
- Escreva um parágrafo sobre como esses momentos fizeram você se sentir e como essas emoções continuam a ressoar em sua vida hoje.

Passo 2: Identificação de Padrões Comportamentais

- Liste três comportamentos repetitivos que você percebe em sua vida, especialmente em situações de estresse ou conflito.
- Ao lado de cada comportamento, anote como você acredita que ele pode estar relacionado à sua relação com seu pai.
- Pergunte-se: esses comportamentos me ajudam ou me prejudicam? Eles refletem quem eu realmente sou, ou são respostas automáticas moldadas por experiências passadas?

Passo 3: Autoavaliação das Crenças Pessoais

- Liste três crenças fundamentais que você tem sobre si mesmo(a) e sobre o mundo.
- Reflita sobre a origem dessas crenças: elas vieram de experiências com seu pai? Elas ainda são verdadeiras ou precisam ser reavaliadas?
- Escreva uma nova crença positiva para cada uma que você identificou como limitante, e considere como essa nova crença poderia impactar positivamente sua vida.

Passo 4: Planejamento de Ações para a Mudança

- Com base nas reflexões anteriores, identifique uma ação concreta que você pode tomar para começar a transformar esses padrões e crenças.
- Pode ser algo simples, como buscar mais autocompaixão em situações de erro, ou mais desafiador, como iniciar uma conversa aberta com seu pai sobre questões não resolvidas.
- Comprometa-se a implementar essa ação e anote as mudanças que observar ao longo do tempo.

Observação:

Este exercício é uma poderosa ferramenta para o autoconhecimento e pode ser o primeiro passo em uma jornada de transformação profunda. Lembre-se de que o processo de cura e crescimento é contínuo, e que a conscientização sobre essas influências é o ponto de partida para uma vida mais equilibrada e gratificante.

O **Mosaico Sistêmico** é uma jornada transformadora que ajuda terapeutas e pessoas em busca de autoconhecimento a desvendar as raízes dos seus padrões emocionais e comportamentais. Com base em métodos comprovados como a Psicanálise, PNL e Constelações Sistêmicas, o curso oferece ferramentas práticas para identificar e curar as dores e traumas relacionados à figura paterna e materna. Se você deseja aprofundar sua compreensão e atuação, ou simplesmente transformar sua própria vida, o Mosaico Sistêmico é o caminho para reconstruir o seu mundo interno, peça por peça.

[Saiba mais sobre o Mosaico](#)

Com carinho,

Jak Germano e Fernando Caesar

[Fale com a gente!](#)