

MAPA DO SISTEMA FAMILIAR

Identifique padrões invisíveis na sua linhagem
e descubra o que você carrega que não é seu

Ferramenta Prática

por

DENISE SANT'ANNA

Mentora Sistêmica

Bem-vinda

Este material chegou até você por um motivo

Se você está com este Mapa em mãos, provavelmente está sentindo algo que não consegue explicar.

Talvez seja um peso que você carrega há anos.

Talvez seja um padrão que se repete — no amor, no dinheiro, na relação com seus filhos — e você não entende por quê.

Talvez seja a sensação de que, por mais que você tente, alguma coisa invisível te puxa de volta pro mesmo lugar.

Eu sei como é.

Porque eu também já senti isso. E descobri que a resposta não estava em mim — estava no meu sistema familiar.

Este Mapa é a ferramenta que eu uso com minhas alunas pra começar a enxergar o que não se vê a olho nu.

Não é terapia. Não é mágica. É um método pra você olhar pra sua história familiar de um jeito que talvez nunca tenha olhado.

E só de olhar, algo já começa a mudar.

Denise Sant'Anna

Mentora Sistêmica

O que é este material

Mapa do Sistema Familiar

O que é:

Uma ferramenta prática e guiada pra você mapear 3 gerações da sua família (você, seus pais e seus avós) e identificar padrões que podem estar afetando sua vida hoje.

Pra que serve:

- Ver o invisível — Enxergar conexões entre gerações que você nunca tinha percebido
- Identificar padrões — Descobrir o que se repete na sua família e que talvez você esteja repetindo
- Encontrar a origem — Entender de onde vem aquele peso, aquela tristeza, aquele bloqueio
- Separar o que é seu do que não é — Reconhecer o que você carrega por amor a alguém do sistema

Pra quem é:

- Mulheres que sentem que 'tem algo errado' mas não sabem o quê
- Mães com relações difíceis com filhos
- Pessoas que repetem padrões (de relacionamento, dinheiro, saúde)
- Quem quer entender sua história familiar de verdade
- Quem já fez terapia mas sente que falta uma peça

Pra quem NÃO é:

- Quem quer respostas rápidas sem se aprofundar
- Quem não está disposta a olhar pra história da família
- Quem espera que o Mapa resolva tudo sozinho (ele mostra, não resolve)

Como usar este material

Instruções passo a passo

ANTES DE COMEÇAR:

Reserve um momento tranquilo. Esse não é um material pra preencher correndo entre uma tarefa e outra. Você vai mexer em memórias. Vai tocar em histórias. Pode vir emoção. Isso é normal. E é bom.

PASSO 1: Leia as páginas 8-9 primeiro

Antes de preencher qualquer coisa, leia 'O que procurar' e 'Legenda do Mapa'. Isso vai te dar clareza sobre o que você está buscando.

PASSO 2: Preencha os templates na ordem

Siga a sequência: Você → Sua Mãe → Seu Pai → Relação dos Pais → Avós Maternos → Tios Maternos → Avós Paternos → Tios Paternos. A ordem faz sentido.

PASSO 3: Aceite o 'não sei'

Você não vai saber tudo. E tudo bem. Marque 'não sei' sem culpa. Os buracos também são informação. Muitas vezes, o que a família esconde é exatamente onde está o nó.

PASSO 4: Complete o Mapa Visual

Na página 18, você terá uma visão das 3 gerações juntas. Preencha com os nomes e marque com cores os sinais importantes.

PASSO 5: Identifique os padrões

Na página 19, use o checklist. Marque tudo que se repete ou que chama atenção. Não precisa ter certeza.

PASSO 6: Encontre a origem

Na página 20, responda as perguntas que te ajudam a encontrar a raiz. Escreva o que vier, sem censurar.

PASSO 7: Investigue mais (opcional)

Na página 21, você encontrará perguntas pra fazer a parentes mais velhos. Eles costumam saber coisas que seus pais nunca contaram.

O que esperar

O que pode acontecer enquanto você preenche

PODE VIR EMOÇÃO

Isso é normal. Você está mexendo em histórias profundas. Se vier tristeza, raiva, ou uma vontade de chorar sem motivo aparente — deixa vir. Não tente controlar. Não racionalize. A emoção é o sistema se movendo.

PODE VIR RESISTÊNCIA

Você pode sentir vontade de parar. De fechar o material. De 'deixar pra depois'. Isso também é normal. É o sistema se protegendo. Se acontecer, respira. Dá uma pausa. E volta quando puder.

PODE VIR CLAREZA

De repente, algo que nunca fez sentido... faz. Você vê uma conexão que nunca tinha visto. Entende por que repete algo que jurava que não ia repetir. Esse é o momento mais importante. Anota. Não deixa passar.

PODE VIR 'NÃO SEI NADA'

Você pode perceber que sabe muito pouco sobre sua família. Isso não é problema — é descoberta. Família que esconde muito geralmente tem muito pra esconder. Os buracos do mapa são pistas.

O que este mapa NÃO é

Expectativas corretas

NÃO É DIAGNÓSTICO

Este Mapa não substitui terapia, constelação facilitada ou acompanhamento profissional. Ele é uma ferramenta de autoconhecimento. Um primeiro olhar.

NÃO É SOLUÇÃO

O Mapa mostra. Ele não resolve. Ver o padrão é o primeiro passo. Mas pra transformar, geralmente precisa de mais.

NÃO É CULPA

Nada do que você vai descobrir aqui é pra te fazer sentir culpada. Você não errou. Seus pais não erraram (na maioria das vezes). São padrões. Forças sistêmicas. Lealdades invisíveis. Ninguém escolheu conscientemente repetir.

NÃO É SOBRE MUDAR O OUTRO

Se você está fazendo este Mapa pra 'entender seu filho' ou 'consertar sua mãe'... ajuste a expectativa. O Mapa é sobre VOCÊ. Sobre o que VOCÊ carrega. Sobre onde VOCÊ está posicionada.

*Quando você muda de lugar, o sistema se reorganiza.
Mas o foco é em você. Sempre.*

Antes de começar

Um último recado

Você está prestes a fazer algo que a maioria das pessoas nunca faz:

Olhar de verdade pra sua história familiar.

Isso exige coragem.

Exige humildade pra aceitar que você não sabe tudo.

Exige força pra ver coisas que talvez preferia não ver.

Mas também é libertador.

Porque quando você vê, você pode escolher.

Honrar sem repetir.

Amar sem carregar.

Pertencer sem se perder.

Então, se você está pronta:

Pega uma caneta.

Respira fundo.

E vamos começar.

Denise Sant'Anna

Mentora Sistêmica

O que procurar

Sinais de Padrão Sistêmico

Antes de preencher o mapa, entenda o que você está procurando. Padrões se formam quando existe:

- **Morte precoce** — Alguém que morreu jovem (criança, adolescente, adulto jovem)
- **Aborto ou natimorto** — Filhos que não nasceram ou não sobreviveram
- **Exclusão** — Alguém que foi 'apagado' da família (não se fala sobre)
- **Abandono** — Pai ou mãe que foi embora
- **Segredo** — Algo que 'não se conta' ou 'não se fala'
- **Doença mental** — Depressão grave, internação, suicídio
- **Adoção** — Formal ou informal ('criado por')
- **Imigração/deslocamento** — Família que veio de outro lugar, fugiu, perdeu tudo
- **Falência ou perda grande** — Alguém que perdeu tudo (dinheiro, terra, status)
- **Casamentos anteriores** — Filhos de outros relacionamentos
- **Violência** — Abuso, agressão, crimes na família
- **Destinos difíceis** — Prisão, vício, prostituição, miséria

Por que isso importa?

Quando algo traumático acontece e não é reconhecido, honrado ou integrado... alguém nas gerações seguintes vai carregar. Não por maldição. **Por amor.** É assim que os sistemas funcionam.

Legenda do Mapa

Como preencher

Símbolos:

Símbolo	Significado
■	Homem
■	Mulher
×	Falecido(a)
■■■	Casamento/União
■■■	Separação/Divórcio
■	Filho(a)
?	Desconhecido/Não sei

Marcadores de cor:

■ Vermelho	Morte precoce, trauma grave
■ Amarelo	Segredo, exclusão, "não se fala"
■ Azul	Padrão que se repete
■ Cinza	Informação desconhecida
■ Verde	Você

Informações pra cada pessoa:

- Nome (ou apelido, ou 'não sei')
- Ano de nascimento (aproximado)
- Ano de falecimento (se aplicável)
- Como morreu (se souber)
- Uma palavra que define (se souber)

Template: Você

Sua geração (Geração 1)

VOCÊ

Nome:

Data de nascimento:

SEUS FILHOS:

#	Nome	Idade	Algo significativo?
1			
2			
3			
4			

Filhos que não nasceram (aborto, natimorto):

☐ Nenhum ☐ Sim, _____ (quantos)

SEU PARCEIRO(A) ATUAL OU MAIS SIGNIFICATIVO:

Nome:

Nascimento:

Casamentos/uniões anteriores?

☐ Não ☐ Sim, _____ (quantos)

ANOTAÇÕES:

Template: Sua Mãe

Geração 2

NOME:

Data de nascimento:

Ela ainda está viva?

☐ Sim ☐ Não

Se não:

Com que idade faleceu? _____

Como faleceu?

Qual o lugar dela na família de origem?

☐ Filha mais velha ☐ Do meio ☐ Caçula ☐ Filha única ☐ Não sei

Ela teve relacionamentos antes do seu pai?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

Ela perdeu algum filho? (aborto, natimorto, morte)

☐ Sim, _____ (quantos) ☐ Não ☐ Não sei

Uma palavra que define sua mãe:

Algo 'não se fala' sobre ela?

☐ Não ☐ Sim

O quê?

ANOTAÇÕES:

Template: Seu Pai

Geração 2

NOME:

Data de nascimento:

Ele ainda está vivo?

☐ Sim ☐ Não

Se não:

Com que idade faleceu? _____

Como faleceu?

Qual o lugar dele na família de origem?

☐ Filho mais velho ☐ Do meio ☐ Caçula ☐ Filho único ☐ Não sei

Ele teve relacionamentos antes da sua mãe?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

Ele tem filhos de outros relacionamentos?

☐ Sim, _____ (quantos) ☐ Não ☐ Não sei

Uma palavra que define seu pai:

Algo 'não se fala' sobre ele?

☐ Não ☐ Sim

O quê?

ANOTAÇÕES:

Template: Relação dos Pais

A relação entre seus pais

Seus pais foram/são casados?

☐ Sim, ainda são ☐ Foram, se separaram ☐ Nunca foram casados ☐ Não sei

Se separaram, você tinha que idade? _____

Algum teve outro casamento?

☐ Mãe teve outro ☐ Pai teve outro ☐ Ambos ☐ Nenhum ☐ Não sei

SEUS IRMÃOS:

#	Nome	Idade	Mesmo pai e mãe?	Algo significativo?
1			☐ Sim ☐ Não	
2			☐ Sim ☐ Não	
3			☐ Sim ☐ Não	
4			☐ Sim ☐ Não	

Irmãos que morreram?

☐ Não ☐ Sim

Quem e como?

ANOTAÇÕES:

Template: Avós Maternos

Pais da sua mãe (Geração 3)

SUA AVÓ MATERNA (mãe da sua mãe)

Nome:

Nascimento (aproximado): _____ Falecimento: _____ Idade: _____

Como faleceu?

De onde veio?

Algo significativo?

SEU AVÔ MATERNO (pai da sua mãe)

Nome:

Nascimento (aproximado): _____ Falecimento: _____ Idade: _____

Como faleceu?

De onde veio?

Algo significativo?

SOBRE ESSES AVÓS:

Eram casados? ☐ Sim ☐ Não ☐ Separaram ☐ Não sei

Casamento anterior? ☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

Perderam filhos? ☐ Sim, _____ ☐ Não ☐ Não sei

Perderam algo significativo? ☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei O quê? _____

Segredo nesse lado? ☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei Qual? _____

Template: Tios Maternos

Irmãos da sua mãe

Quantos irmãos sua mãe tem/tinha? _____

#	Nome	Vivo?	Algo significativo?
1		■ Sim ■ Não	
2		■ Sim ■ Não	
3		■ Sim ■ Não	
4		■ Sim ■ Não	
5		■ Sim ■ Não	

Algum morreu jovem?

■ Não ■ Sim

Quem e como?

Algum foi 'excluído' ou 'não deu certo'?

■ Não ■ Sim

O que aconteceu?

Algum teve destino difícil? (vício, prisão, doença mental, miséria)

■ Não ■ Sim Quem? _____

ANOTAÇÕES:

Template: Avós Paternos

Pais do seu pai (Geração 3)

SUA AVÓ PATERNA (mãe do seu pai)

Nome:

Nascimento (aproximado): _____ Falecimento: _____ Idade: _____

Como faleceu?

De onde veio?

Algo significativo?

SEU AVÔ PATERNO (pai do seu pai)

Nome:

Nascimento (aproximado): _____ Falecimento: _____ Idade: _____

Como faleceu?

De onde veio?

Algo significativo?

SOBRE ESSES AVÓS:

Eram casados? ■ Sim ■ Não ■ Separaram ■ Não sei

Casamento anterior? ■ Sim ■ Não ■ Não sei

Perderam filhos? ■ Sim, _____ ■ Não ■ Não sei

Perderam algo significativo? ■ Sim ■ Não ■ Não sei O quê? _____

Segredo nesse lado? ■ Sim ■ Não ■ Não sei Qual? _____

Template: Tios Paternos

Irmãos do seu pai

Quantos irmãos seu pai tem/tinha? _____

#	Nome	Vivo?	Algo significativo?
1		■ Sim ■ Não	
2		■ Sim ■ Não	
3		■ Sim ■ Não	
4		■ Sim ■ Não	
5		■ Sim ■ Não	

Algum morreu jovem?

■ Não ■ Sim

Quem e como?

Algum foi 'excluído' ou 'não deu certo'?

■ Não ■ Sim

O que aconteceu?

Algum teve destino difícil? (vício, prisão, doença mental, miséria)

■ Não ■ Sim Quem? _____

ANOTAÇÕES:

Mapa Visual Completo

Visão geral das 3 gerações

GERAÇÃO 3: AVÓS

LADO MATERNO		LADO PATERNO	
Avó: _____	Avô: _____	Avó: _____	Avô: _____

GERAÇÃO 2: PAIS

MÃE: _____	PAI: _____
------------	------------

GERAÇÃO 1: VOCÊ

VOCÊ: _____
Filhos: _____

MARQUE NO MAPA:

- Mortes precoces
- Segredos/exclusões
- Padrões que se repetem

Identificando Padrões

O que se repete?

PADRÕES DE RELACIONAMENTO

- Mulheres sozinhas em várias gerações (viúvas, separadas, abandonadas)
- Casamentos infelizes que se repetem
- Filhos que se afastam dos pais
- Brigas e rompimentos familiares
- Traição em mais de uma geração

PADRÕES DE PERDA

- Mortes precoces (crianças, jovens, adultos jovens)
- Abortos ou natimortos em mais de uma geração
- Perda de bens (terra, dinheiro, negócio, status)
- Imigração / perda do país de origem

PADRÕES DE EXCLUSÃO

- Alguém 'apagado' da família (não se fala sobre)
- Segredos que passam de geração
- Primeiro casamento escondido
- Filho não reconhecido

PADRÕES DE DESTINO

- Pessoas que não prosperaram
- Pessoas que não casaram
- Pessoas que viveram infelizes
- Pessoas que carregaram peso demais

PADRÕES DE SACRIFÍCIO

- Mulheres que abriram mão de tudo pelos filhos
- Alguém que 'não teve vida própria'
- Filho mais velho que virou 'pai/mãe' dos irmãos

VOCÊ PERCEBE OUTRO PADRÃO?

Encontrando a Origem

De onde vem o peso?

1. Quem sofreu algo que nunca foi reconhecido?

(Morte não chorada, injustiça não reparada, dor não nomeada)

2. Quem foi excluído ou esquecido?

(Filho que morreu e 'não se fala', parente 'apagado', primeiro casamento escondido)

3. Quem carregou peso demais?

(Mãe que criou sozinha, filho mais velho que virou 'pai', mulher que sacrificou tudo)

4. Quem não teve permissão de viver plenamente?

(Morreu jovem, não casou, não teve filhos, não prosperou)

5. Com quem você se parece — mas ninguém fala sobre?

(Às vezes carregamos o destino de alguém que nem conhecemos)

6. O que você acha que carrega que não é seu?

Perguntas para Investigar

Perguntas pra fazer a parentes mais velhos

SOBRE OS AVÓS:

- Como meus avós se conheceram?
- Eles tiveram outros relacionamentos antes?
- Quantos filhos eles tiveram? Algum morreu?
- De onde eles vieram? Por que se mudaram?
- Eles perderam algo significativo? (terra, dinheiro, família)
- Como eles morreram? Com que idade?
- Tinha algo que 'não se falava' sobre eles?

SOBRE OS PAIS:

- Como meus pais se conheceram?
- Eles tiveram outros relacionamentos sérios antes?
- Minha mãe/pai perdeu algum filho? (aborto, natimorto)
- Qual era o lugar da minha mãe/pai na família de origem?
- Minha mãe/pai tinha boa relação com os pais deles?
- Tinha algum irmão/irmã que 'não deu certo'?
- O que 'não se conta' sobre nossa família?

PERGUNTAS-CORINGA:

- Tem alguém na família que 'não se fala sobre'?
- Tem alguma história que muda dependendo de quem conta?
- Quem era a 'ovelha negra'? O que aconteceu com ela?
- Alguém da família foi muito infeliz? Por quê?
- Tem algum 'segredo' que todo mundo sabe mas ninguém fala?

DICA: Avós, tios e tias mais velhos costumam saber coisas que seus pais nunca contaram.

Nota Final

O mapa é um começo

Esse mapa não resolve tudo. Ele mostra.

Mostrar já é muito.

Porque você não pode mudar o que você não vê.

Agora você vê.

O QUE FAZER COM ISSO:

1. Reconheça

Diga internamente pra quem sofreu:

'Eu vejo você. Eu vejo o que aconteceu.'

2. Separe

Pergunte: isso é meu ou é de outro?

'Eu carrego por amor. Mas não é meu.'

3. Devolva com amor

'Eu devolvo isso pra você, com respeito. Eu fico com o amor. Eu deixo ir o peso.'

Se você quiser ir mais fundo, o **Guia O Lugar da Mãe** trabalha os 7 erros mais comuns que afastam filhos.

E se você sentir que quer ter autonomia pra fazer isso sozinha, em qualquer área da vida, a **Formação em Constelação Familiar** é o caminho completo.

Mas mesmo que você pare aqui, você já fez muito.

Você olhou. Você nomeou. Você reconheceu.

Isso já é movimento.

Com amor,

Denise Sant'Anna

Mentora Sistêmica