

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

Por que mapear seu sistema?

Você não é uma ilha. Você é parte de um sistema que começou muito antes de você nascer. Seus pais. Seus avós. Seus bisavós. Pessoas que você nunca conheceu. Todos eles deixaram marcas. Histórias. Dores. Segredos. E algumas dessas marcas... você carrega sem saber.

Este mapa serve pra:

- Ver o que você não consegue ver sozinha
- Identificar padrões que se repetem na família
- Encontrar a origem de pesos que você sente mas não entende
- Descobrir lealdades invisíveis que te prendem

Como usar:

1. Preencha o template com as informações que você sabe
2. Marque os "sinais de alerta" que identificar
3. Assista o vídeo pra entender como interpretar
4. Use as perguntas-guia pra aprofundar

☐ **Não precisa saber tudo.** O que você não sabe também é informação. Lacunas, segredos, "não sei" — tudo isso conta uma história.

IDENTIFICANDO PADRÕES

O que se repete?

Agora que você preencheu o mapa, procure repetições.



Checklist de padrões:

▮ Padrão de afastamento - Alguém se afastou da família antes de você? - Seu pai/mãe se afastou dos pais deles? - Há história de rompimento, "não falo mais com fulano"?	▮ Padrão de perda de filhos - Abortos, natimortos, mortes de crianças? - Em mais de uma geração? - Filhos que foram "dados" ou adotados?	▮ Padrão de abandono - Pais que foram embora? - Mães que não criaram os filhos? - Crianças criadas por avós ou tios?
▮ Padrão de sacrifício - Mulheres que abriram mão de tudo pelos filhos? - Homens que trabalharam até morrer? - Alguém que "não teve vida própria"?	▮ Padrão de exclusão - Alguém "apagado" da família? - Nome que não se menciona? - Foto que sumiu?	▮ Padrão de dinheiro - Alguém perdeu tudo? - Falência, dívida, pobreza súbita? "Dinheiro não é pra nossa família"?
▮ Padrão de relacionamento - Casamentos infelizes em várias gerações? - Mulheres sozinhas? - Traição, separação, viuvez precoce?		

ENCONTRANDO A ORIGEM

De onde vem o peso?

Você já identificou os padrões. Agora vai encontrar a origem.

Exercício: Olhe pro mapa e responda:

01 Quem sofreu algo que nunca foi reconhecido? (Morte não chorada, injustiça não reparada, dor não nomeada)	02 Quem foi excluído ou esquecido? (Filho que morreu e "não se fala", parente "apagado", primeiro casamento escondido)	03 Quem carregou peso demais? (Mãe que criou sozinha, filho mais velho que virou "pai", mulher que sacrificou tudo)
04 Quem não teve permissão de viver plenamente? (Morreu jovem, não casou, não teve filhos, não prosperou)	05 Quem você se parece — mas ninguém fala sobre? (Às vezes carregamos o destino de alguém que nem conhecemos)	

LEALDADES INVISÍVEIS

O que você carrega que não é seu?

Lealdade invisível é quando você repete um padrão — por amor a alguém do sistema.

Sinais de que você está carregando algo de outra pessoa:

- Você sente uma tristeza que não é "sua"
- Você se sabotava quando começa a dar certo
- Você sente que "não merece" felicidade ou prosperidade
- Você repete o destino de alguém da família (mesmo sem querer)
- Você sente peso em certas datas (aniversários, datas de morte)
- Você tem medo de algo que nunca viveu
- Você sente que precisa "salvar" alguém

Complete:

"Eu acho que posso estar carregando algo de _____ (nome)."

"O que eu carrego pode ser: _____."

"Eu faço isso por amor a ele/ela. Mas não é meu pra carregar."

O QUE FAZER COM ISSO

Próximos passos

Você mapeou. Você identificou. E agora?

00 Passo 1: Reconhecer Só de ver, algo já muda. Diga internamente (ou em voz alta): "Eu vejo você, [nome de quem sofreu]." "Eu vejo o que aconteceu." "Eu honro a sua dor."	01 Passo 2: Separar O que é seu e o que é de outro? Diga internamente: "Isso que eu carrego... não começou em mim." "Eu carrego por amor. Mas não é meu." "Eu posso honrar sem repetir."
02 Passo 3: Devolver (com amor) Não é rejeitar. É devolver ao lugar certo. Diga internamente: "Eu devolvo isso pra você, com respeito." "O peso é seu. A história é sua." "Eu fico com o amor. Eu deixo ir o peso."	03 Passo 4: Ocupar seu lugar Você é parte do sistema. Mas você é você. Diga internamente: "Eu sou [seu nome], filha de [mãe] e [pai]." "Eu pertencço a esse sistema." "E eu tenho minha própria vida."

PERGUNTAS-GUIA PARA APROFUNDAR

Use essas perguntas pra investigar mais

Sobre mortes e perdas: - Alguém morreu jovem? De quê? Como a família reagiu? - Houve mortes de crianças? Foram choradas, nomeadas? - Alguém morreu de forma trágica (acidente, suicídio, violência)?	Sobre origem: - De onde sua família veio? Como chegou aqui? - Perderam algo na mudança (terra, dinheiro, status)? - Fugiram de algo? Guerra, pobreza, perseguição?
Sobre segredos: - O que "não se fala" na família? - Tem alguma história que muda dependendo de quem conta? - Tem foto que sumiu? Nome que não se menciona?	Sobre destinos difíceis: - Alguém não casou, não teve filhos, não prosperou? - Alguém viveu infeliz, doente, sozinho? - Alguém "não teve permissão" de ser feliz?
Sobre exclusões: - Alguém foi "cortado" da família? Por quê? - Alguém foi mandado embora, internado, preso? - Tem primeiro casamento que ninguém fala?	Sobre você: - Com quem você se parece (além do físico)? - Que destino você repete sem querer? - O que você sente que "não é seu"?

EXEMPLO REAL COMENTADO

O mapa da Cláudia (nome fictício)

Contexto: Cláudia, 52 anos. Filho de 28 anos afastado há 3 anos. Ela não entendia por quê.

O que apareceu no mapa:

GERAÇÃO 3 (AVÓS MATERNOS)
○ — □ Maria João (morreu com 32 anos)
—
4 filhos (a mãe de Cláudia era a mais velha)

O que Cláudia descobriu:

- O avô materno morreu com 32 anos
- A avó (Maria) nunca mais casou
- A mãe de Cláudia, com 8 anos, virou "a responsável" pelos irmãos
- A mãe de Cláudia repetiu o padrão: criou os filhos sozinha
- Cláudia repetiu: marido ausente, ela carregando tudo

04 O padrão: "Mulheres dessa família criam filhos sozinhas e se sacrificam."

O que Cláudia carregava:

- A dor da avó (perder o marido jovem)
- O peso da mãe (ser responsável cedo demais)
- A crença: "Mãe boa é mãe que se sacrifica"

O que o filho sentia:

O filho sentia o peso do sacrifício. Sentia que existia pra compensar a solidão da mãe. E precisou se afastar pra não ser engolido.

O que Cláudia fez:

- Reconheceu a avó e a dor dela
- Honrou a mãe e o sacrifício dela
- Disse internamente: "Eu não preciso repetir. Eu posso ser mãe de outro jeito."
- Começou a ter vida própria

Resultado: Cláudia não "trouxo o filho de volta". Mas ela parou de se perder. E seis meses depois, ele mandou mensagem.

ANOTAÇÕES LIVRES

Espaço pra você escrever

Use esse espaço pra anotar insights, perguntas, conexões que você fez.

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:

- Se você quiser ir mais fundo, participe do worksho O padrão invisível que afasta os filhos das mães.
- Se quiser trabalhar um padrão específico, o Guia O Lugar da Mãe complementa.
- Se sentir que precisa de acompanhamento, a Formação em Constelação Familiar é o caminho completo.

Mas mesmo que você pare aqui, algo já mudou. Você olhou pro sistema. Você nomeou. Você reconheceu. **Isso já é movimento.**

Com amor,
Denise Sant'Anna