

Constelação Familiar: redescubra seu relacionamento amoroso!

Constelação Familiar e Relacionamento Amoroso são duas coisas que podem sim estar juntas. O mais importante é que em seu namoro ou casamento, sejam feitas descobertas e não uma cópia de como seus pais interagem.

Quando não entendemos as raízes de nossas emoções e organizamos nossa vida conjugal, o divórcio acaba sendo uma solução, mas nem sempre a melhor saída. Como [conta a psicóloga Ana Flávia Silva](#), só no ano de 2020 houve um aumento de 21% nesses números.

Um outro fator que tem servido de base para as relações contemporâneas é a "liquidez". Contudo, até mesmo esses amores livres [têm se mostrado insuficiente para as necessidades de um casal](#).

Acontece que para termos sinergia com nossos parceiros e parceiras e conquistar uma independência emocional, precisamos olhar para dentro de nós mesmos. Por isso, a **Constelação Familiar para Relacionamentos Amorosos** é tão importante.

O que é Constelação Familiar para relacionamento amoroso?

A gente já conversou aqui no blog sobre [o que é Constelação Familiar](#) e como estamos vinculados a uma rede de gerações que vem muito antes da gente. Nas relações amorosas não é diferente.

Veja bem, somos sempre transpassados por diversas vivências e experiências dos que nos rodeiam. No que tange a **expressão de amor e afeto**, vemos desde crianças como nossos pais se relacionam, se cuidam e se protegem.

Muitas vezes, mesmo não sabendo falar, a criança consegue diferenciar o que é bondoso do que é "perigoso", e isso vai criando um grande arquivo de memórias no subconsciente dela.

.

E está ainda dentro da sua cabeça, neste momento. O que fazemos na **Constelação para relacionamentos amorosos** é analisar cada uma dessas vivências e entender o que veio antes de nós nessa família.

Constelação Familiar: *Como nossos pais*

Vamos tomar o caso de Fernanda Oliveira, uma personagem fictícia, ela foi criada em um ambiente em que os homens eram, no geral, infiéis e sem responsabilidade. Por isso, suas tias e mãe estavam sempre dizendo:

- “Homem não presta”.
- “Homem não vale nada”
- “Todos os homens são iguais”

É possível que esses dizeres interfiram nas tentativas de namoro dela, pois ela sempre **vai guardar alguma desconfiança** de seus futuros pretendentes, mesmo que eles não façam nada.

Na mesma perspectiva, um fato que vemos aos montes é de pessoas que ao serem criadas em contextos violentos, acabam normalizando esse tipo de postura. Isso é extremamente preocupante!

O lugar da idealização e a “metade da laranja”

Da mesma forma, vejo que muitos casais se frustram por idealizar demais suas relações. Passamos muito tempo vendo comédias românticas, ou histórias de princesas que são resgatadas de castelos, mas **a vida real não funciona assim**.

Não precisamos nos colocar em uma posição de fragilidade para que um “salvador” venha mudar completamente nossa vida. Na verdade, este é o primeiro passo para uma relação conturbada.

O ideal é que resolvamos nossas questões internas e consigamos acolher o outro com seus pontos fortes e fraquezas. Então, seria interessante parar de pensar em um par perfeito, “metade da laranja”, ou “alma gêmea”.

O máximo que pode ocorrer são duas laranjas completas procurando um jeito de caber na mesma cesta.

Conflitos e manutenção de relacionamento

Além disso, as brigas, reclamações e discussões são outro tópico importante para analisarmos em uma perspectiva sistêmica. Pense em como seu pai e mãe resolviam conflitos, depois pergunte a eles como os pais deles faziam isso...

Você vai perceber que **pode estar apenas copiando** o modo que eles tinham de resolver as coisas, que talvez não esteja certo. Mas vale a pena:

- Criar oportunidades para uma conversa sincera.
- **Escutar as queixas e entrar em um consenso.**
- Se permitir mudar de ideia e perceber que o outro tem uma criação diferente.

A respeito disso, o terapeuta [Alex Possato](#) explica que “não são os problemas na relação que indicam se ela dará certo: **é o quanto estamos dispostos a mudar**, assumindo a nossa responsabilidade e deixando a responsabilidade do outro para ele que torna uma relação estável, forte e prazerosa”.

Fatores que podem prejudicar

Na sequência, não podemos esquecer de debater sobre **o modo como você procura um novo relacionamento**. Hoje em dia a tecnologia facilitou bastante, não é? Basta baixar um aplicativo e em com alguns cliques já aparecem matches.

Contudo, você já pensou em o que busca em uma relação? Há certas posturas que são bandeira vermelha para se tornar um casal. E muitas vezes só vamos nos dar conta disso ao constelar, mas anote aí, para você estar atenta:

- **Esquecer do lugar do outro:** ser muito egoísta e apenas expressar suas vontades ao outro. Frases como “Eu quero...” “Eu gosto...” “Eu sou assim...” “Vai ter que...” demonstram que há um desequilíbrio.
- **Entrar em uma relação por carência:** estar abalado emocionalmente também pode nos cegar para a relação que vamos ter. Pois acabamos não tendo muito critério ao escolher um parceiro o que nos guia para relações tóxicas.
- **Obsessão e ciúmes:** uma pessoa ciumenta acaba tendo muitos problemas de confiança e atrito com quem ama. O ideal é tratar essa “paranoia” antes de partir para um namoro.

- **Procurar a imagem dos pais no parceiro:** este tipo de postura também prejudica relações. Pessoas assim, costumam colocar a sogra ou sogro sempre no meio e frases como “você não cozinha como minha mãe...” “Você deveria ser responsável como meu pai...” são indícios ruins.

Devido a esses e outros fatos, sempre é indicado fazer a **Constelação Familiar para relacionamentos amorosos**. Ela vai diagnosticar o que é seu, e o que está sendo imitado de seus pais e outros familiares.

Constelação Familiar: 8 Dicas para relacionamentos amorosos saudáveis

Apesar de tudo, há estratégias que podemos ter de formas de criar nossa própria forma de amar, **sem imitar o que nossos pais faziam**. Então, eu separei 8 dicas de como descobrir seu caminho em um relacionamento amoroso:

1- Criem juntos uma forma de resolver conflitos

Primeiro que tudo, não podemos ser inocentes e achar que tudo vai ser flores, pois **em algum momento teremos uma desavença**, ou um mal-entendido. Neste caso, podemos propor modos de resolver esses conflitos.

Converse com o cônjuge e juntos encontrem a técnica de vocês, algumas pessoas preferem:

- Esfriar a cabeça e conversar com calma.
- **Resolver na hora e não dormir com o incômodo.**
- Ter um tempo sozinho para “digerir tudo”.
- Falar no momento que aconteceu a situação ruim.

2- Sejam transparentes e comuniquem-se com clareza

É comunicação clara e eficiente pode salvar vidas, não é à toa que já falamos aqui no blog sobre [comunicação não-violenta](#), pois essa é uma das estratégias para se expressar sem causar danos.

Então, antes de deixar o “sangue subir à cabeça”, sente e explique tudo que pode chatear, o que deve ser evitado, as brincadeiras que não são legais e postura desagradáveis.

3- Busquem apoio profissional

Terapeutas são ótimos agentes para quem quer ter uma relação saudável, entender o que se passa em sua mente e na mente do companheiro é o caminho para um futuro frutífero.

Alguns profissionais da saúde mental fazem até sessões de testes, não custa nada experimentar uma terapia conjugal.

4- Dê espaço para conhecer um ao outro

Você já ouviu a metáfora da bagagem? Nela dizemos que ao casar, cada um tem uma mochila cheia de emoções, sentimentos e opiniões. Ao longo do tempo a gente vai tirando item por item da bagagem e mostrando ao outro.

Por isso, evite dizer “Você não era assim!”, mas permita-se conhecer as diferentes facetas que seu cônjuge pode ter. É um caminho de descobertas que pode surpreender a ambos.

5- Se auto conheça

Ah! Essa é uma ótima dica, não há como queiramos cobrar coisas dos outros, se não conhecemos a nós mesmos. Assim, não há dúvidas de que precisamos olhar para dentro antes de olhar para fora.

Às vezes vamos nos deparar com coisas que não queremos mais e [hábitos que precisam ser mudados](#), para termos uma vida melhor.

6- Aprenda com os erros

“Aprender com os erros” é uma frase tão forte que deveríamos colocar na parede de casa, não é verdade?

Eu vejo muitas pessoas angustiadas por não serem “perfeitas” e não terem uma relação idealizada. Em muitas Constelações, descobrimos que isso foi uma vontade dos pais que acabou sendo projetada na criança e permanece.

Permita-se! **Permita-se desbravar o campo amoroso**, se apaixonar, se arrepender, encontrar um novo amor!

7- Façam planos juntos

Não há como uma relação ser duradoura se as duas pessoas estão caminhando em direções diferentes. Isso vai acabar sendo como um cabo-de-guerra!

O melhor é sentar juntos e planejar, comece com pequenos planos, compra um automóvel, fazer uma viagem... Depois ouse: ter filhos, comprar uma casa, mudar de país. Você vai perceber, **quando se sonha junto, se vai mais longe**.

8- Façam Constelação Familiar para Relacionamento Amoroso

Estamos no final, mas vamos voltar ao início. Eu comecei essa conversa falando que **a Constelação Familiar e Relacionamento Amoroso podem sim estar juntos**.

E é verdade, para descobrir seu relacionamento, você precisa delimitar seu espaço e separar as vivências de seus pais. Por conta disso, eu gostaria de te convidar para conhecer **o trabalho que fazemos no Instituto Pérola** com Constelação Familiar.

Todos os meses vemos pessoas saindo muito mais leves e com a garra necessária para enfrentar seus desafios. Tomando as rédeas da própria vida!

Entre em contato comigo e agende uma visita, somos um Instituto focado em levar você ao seu máximo potencial e o amor é o melhor combustível para isso.