

CLUBE DE ESTUDOS APROFUNDADOS SOBRE BERT HELLINGER

TEMA 01

O EQUILÍBRIO ENTRE DAR E TOMAR

SUMÁRIO

1- A comunidade de destino

2- O pertencimento ou vínculo

3- A rede familiar

4- O equilíbrio entre dar e tomar ou compensação

4.1 O equilíbrio de troca produz o intercâmbio

4.2 Quanto mais intensa a troca tanto maior a felicidade

4.3 Quem quer liberdade não suporta conexão

4.4 O intercâmbio produz felicidade

5- O desequilíbrio entre dar e tomar

5.1 Quem não aceita tomar se considera superior

5.2 Quem se recusa a tomar que permanecer na inocência

5.3 Quem só dá e não toma cai em depressão

1- A comunidade de destino

Cada um de nós, a partir do momento em que entra na vida, pertence a um determinado sistema de relações que, com o tempo, vai se ampliando cada vez mais. Trata-se dos grupos e relações importantes para a nossa sobrevivência e o nosso desenvolvimento e dos quais fazemos parte ao longo de nossa vida, tanto aqueles dos quais fazemos parte por força da necessidade (como a família), quanto aqueles dos quais participamos por livre escolha (como os amigos).

Assim, fazemos parte de diversos grupos: a família de origem de nossos pais e irmãos, a rede familiar formada por todos os demais parentes, as relações livremente escolhidas como as de amizade, a relação de casal, as relações com nossos próprios

filhos, as relações de trabalho. Enfim, a relação com o mundo enquanto um todo. Dentre todos esses grupos, o mais determinante em nossa vida é o grupo familiar.

Todos os que integram o sistema familiar se vinculam entre si através de uma “comunidade de destino”. Esta comunidade se mantém unida por uma força que liga a todos os membros entre si e por um senso de ordem e equilíbrio que atua por igual sobre todos. Esta *força* que conecta os membros entre si é designada por Hellinger “destino”.

Nessa *comunidade de destino* atua uma complexa interação de necessidades fundamentais: a necessidade de pertencimento ou vinculação, a necessidade de manter o equilíbrio entre dar e tomar ou compensação e a necessidade de obedecer a ordem de colocação de acordo com o momento de chegada ao sistema.

2- O pertencimento ou vínculo

A partir do campo empírico das Constelações Familiares, Bert Hellinger constatou que impera em todos os seres humanos uma força interna que visa à inclusão, isto é, ao vínculo com os grupos dos quais a pessoa faz parte.

Essa necessidade de pertencimento se faz sentir em todos os grupos dos quais fazemos parte. No círculo de amigos queremos a aceitação e fazemos de tudo para permanecermos vinculados. Não é diferente, por exemplo, na empresa na qual trabalhamos. Nosso vínculo ali vai além do que simplesmente o trabalho: queremos fazer parte, ou seja, “partilhar” o destino comum do empreendimento a partir do qual extraímos o recurso necessário ao sustento material da nossa vida. A percepção de exclusão é sentida por nós como sofrimento e desperta as mais variadas emoções: raiva, revolta, depressão, morte!

Embora o desejo de pertencer se faça sentir em relação a todas as relações que estabelecemos na vida, Hellinger constata que existe uma relação cuja influência se sobrepõe a todas as demais: a **família**. Primeiro de tudo, de nossa família de origem; depois, da família que começamos com alguém.

A família de cada pessoa abarca as gerações anteriores.

Por isso, Hellinger costuma chamar esse grupo familiar de “clã” (na língua alemã *Sippen*), isto é, o grupo que liga entre si seus membros através das gerações através do que Hellinger designa “comunidade de destino” (na língua alemã *Schicksalsgemeinschaft*). Bert Hellinger traduz essa ideia a partir de uma metáfora a qual transcrevemos abaixo.

3- A rede familiar

Não escolhemos nossos pais, e quando nascemos ficamos vinculados a uma rede familiar que determinará nosso destino. Na bela imagem de Hellinger, a rede familiar dentro da qual nascemos é comparável, em sua influência sobre nosso destino, ao que acontece com uma árvore.

O solo e o clima determinarão o futuro da planta. Conosco não acontece diferente: nosso destino está determinado desde o momento da concepção. A rede familiar dentro da qual nascemos influencia o que seremos à semelhança de como atua o clima e o solo sobre uma árvore.

Mais ainda: a criança adere e se integra à rede familiar com uma força e determinação tal que seu efeito é comparável ao que faz a impressão sobre uma folha de papel. Por isso, ficamos como que “atados” à rede familiar para sempre.

A criança vivencia esse vínculo como amor e felicidade, independente se ela consegue se desenvolver nesse grupo de modo favorável ou não e sem levar em conta quem e como são seus pais.

Hellinger designa essa ligação (“Bindung”) à rede familiar de “amor originário” (“Urliebe”). Esse vínculo é tão profundo que a pessoa está disposta até mesmo a sacrificar sua vida e felicidade por esse amor. É um “amor cego”, porque ele não pergunta por nada e atua sobre a pessoa de modo inconsciente.

4- O equilíbrio entre dar e tomar ou compensação

Unicamente porque existe a necessidade natural do equilíbrio entre dar e tomar que se torna possível um intercâmbio

entre pessoas. Quando, por exemplo, uma pessoa dá continuamente, aquela que toma se vê pressionada a dar também algo em troca. Se aquela que dá impede isso, porque não quer aceitar nada, a relação está em perigo. Quem se recusa a receber não quer se comprometer e, no longo prazo, uma relação não suporta isso.

Somente entre pais e filhos existe uma relação diferente, já que os pais principalmente dão e os filhos tomam. Os filhos podem compensar isso na medida em que, mais tarde, passam adiante o que receberam de seus pais.

Em uma boa relação de casal, não apenas acontece o equilíbrio entre o dar e o tomar, mas a parte que toma muitas vezes devolve àquela deu um pouco mais do que recebeu. Aquela parte que deu por primeiro, então, dá algo mais novamente e a outra devolve também um pouco mais. Desse modo, a parceria cresce e prospera.

Quanto maior for o volume da troca entre o dar e o tomar, tanto maior será a felicidade. No entanto, o aumento do volume das trocas tem um efeito que algumas pessoas temem: aprofunda o vínculo! Há pessoas que tem medo de entregar-se a um vínculo profundo e, por isso, se recusam a tomar. A recusa de tomar nada mais é do que medo de se comprometer.

O equilíbrio na troca precisa acontecer não apenas no positivo como também no negativo. Ou seja, quando a pessoa sofreu algo injusto de outra, a parte prejudicada precisa reequilibrar a relação. Neste caso, o mal sofrido tem como ser compensado unicamente fazendo com que a parte que fez o mal também sofra.

A única diferença entre a compensação no positivo em relação à compensação no negativo é que no primeiro caso devemos devolver mais do que recebemos e no segundo caso devemos devolver menos do que sofremos. A pessoa que se recusa a exigir reparação do mal sofrido impede que a pessoa que o praticou equilibre a relação.

4.1 - O equilíbrio de troca produz o intercâmbio

Em todos os sistemas vivos existe uma compensação

contínua de tendências antagônicas. É semelhante a uma lei natural. Uma planta, por exemplo, por um lado absorve (“toma”) gás carbônico e, por outro, libera (“dá”) oxigênio. Na natureza atua, portanto, um equilíbrio em base a uma compensação recíproca.

Quando olhamos para os sistemas sociais podemos perceber uma dinâmica semelhante. Também ali atua a mesma necessidade de equilíbrio em base a uma compensação recíproca. Mais ainda: se, por hipótese, uma planta parasse de absorver gás carbônico ela também não poderia mais liberar oxigênio. Neste caso, a relação acabaria.

Bert Hellinger olha para os relacionamentos sociais, sobretudo para a relação de casal, a partir da mesma dinâmica. A necessidade de equilíbrio entre dar e tomar torna possível o intercâmbio nos sistemas humanos, explica ele. O que assegura o bom funcionamento de qualquer sistema social é a existência de equilíbrio na troca entre tomar e dar.

Aqui é importante que se compreenda que “equilíbrio” pressupõe a existência de um déficit entre tomar e dar. Quando se devolve exatamente o mesmo tanto que se toma o movimento de troca acaba. No entanto, os relacionamentos sociais podem terminar também quando, em vez de um equilíbrio matemático, acontece um desequilíbrio: uma parte dá ou toma excessivamente mais do que toma ou dá.

Os relacionamentos humanos são, portanto, regulados por uma lei natural que cuida para que todos os seus membros alcancem um equilíbrio justo. O preço do desequilíbrio é a morte do relacionamento!

4.2 - Quanto mais intensa a troca tanto maior a felicidade

Qualquer relacionamento depende, para seu funcionamento, da existência de uma troca equilibrada entre as partes. Ali onde a troca termina, acaba também a relação. Por outro lado, quanto mais intenso for o intercâmbio entre as partes, mais profundo e forte se torna o vínculo entre elas.

Quando olhamos para um relacionamento de casal percebemos de imediato a verdade deste insight de Bert Hellinger:

Casais “conectados” mantêm troca intensa entre si.

Na relação de casal tudo é troca e a troca é tudo. O intercâmbio pode ser de coisas materiais, mas deve, sobretudo, ser feito de gestos imateriais: Um sorriso por um abraço; uma palavra gentil por um sorriso; uma carícia por um beijo; uma gentileza por um “muito obrigado”. O resultado deste intercâmbio é a felicidade do casal. A intensidade da felicidade é governada pela quantidade das trocas.

Existe, porém, um risco no intercâmbio intenso. Um casal que vive um intenso intercâmbio, sobretudo se for de gestos imateriais, aprofunda o seu vínculo. Existem pessoas que não suportam um vínculo forte, porque têm medo da entrega, da intimidade, da cumplicidade. Um casal onde um dos cônjuges tem esta dinâmica dificilmente mantém o relacionamento e quando, apesar disto, se mantém ele se torna amorfo, destituído de alegria, frio!

4.3 - Quem quer liberdade não suporta conexão

O desejo de liberdade é experimentado por nós como “estar solto”, isto é, não ter amarras com nada e com ninguém. A mínima sensação de sentir-se limitado produz em nós a sensação de perda de liberdade.

Qualquer relacionamento, seja do tipo que for, somente é possível restringindo nossos movimentos. Por que isso funciona assim? Porque só existe relacionamento quando existe troca. A troca sempre é um dar de uma parte e um tomar de outra. Seja quando dou, seja quando tomo, eu me vinculo à outra pessoa. Ao me vincular, restrinjo minha liberdade.

Quando dou ou tomo entrego e tomo o ser da pessoa. No entanto, o que limita minha liberdade é o tomar e não o dar. Por isso, quem deseja permanecer livre dá, mas se recusa a tomar.

Em um relacionamento de casal essa troca é essencial para tornar possível o êxito da vida a dois. Quanto mais intenso for este intercâmbio tanto mais se aprofunda o vínculo, a conexão. Na linguagem de Hellinger: tanto mais firmemente ficamos “atados” um ao outro. No entanto, qual o preço? A limitação da liberdade como

independência! Quando dou e quando tomo, eu restrinjo voluntariamente a independência de meus movimentos.

Existem casais em que um dos cônjuges (às vezes ambos!) não suporta a proximidade, a intimidade. Em um relacionamento assim, o intercâmbio do dar e tomar fica reduzido. A sensação de liberdade cresce ao custo da redução da conexão. Assim, quem deseja um relacionamento está defrontada com uma escolha, uma inescapável decisão: ou se decide por um relacionamento conectado e sacrifica algo de sua liberdade; ou decide preservar sua liberdade e sacrifica a conexão e a intimidade.

4.4 O intercâmbio produz felicidade

O intercâmbio entre dar e tomar em um relacionamento de casal promove a realização do maior dos desejos humanos: a felicidade. Aquilo que o ser humano deseja mais intensamente é a experiência de algo espiritual cuja única forma de ser adquirida é através da entrega a alguém.

Por estranho que possa parecer, a sensação de completude só nos é possibilitada através do intercâmbio espiritual com outra pessoa. Sozinhos estamos limitados à incompletude. Isto é, à sensação de falta, de vazio interior.

A felicidade que tanto desejamos não é algo já pronto e disponível. Ela vem a nós através de nossas ações. Ela requer de nós um aprofundamento no intercâmbio do dar e tomar; uma renúncia à independência; uma exposição de nossa vulnerabilidade a alguém.

Nas palavras de Bert Hellinger: quando o intercâmbio se realiza a um nível elevado e está equilibrado, temos uma sensação de leveza, de justiça e de paz. Das muitas maneiras de vivenciar a inocência, esta é provavelmente a mais libertadora e bela.

Um relacionamento de casal é a porta que nos abre a possibilidade da melhor das experiências humanas: a felicidade vivida como alegria e plenitude. Este prêmio, porém, só chega a quem se dispõe a buscá-lo. Para alcançá-lo, precisamos abrir mão de muitas coisas que podem nos parecer imprescindíveis. O êxito de um relacionamento não acontece sem exposição ao risco.

5- O desequilíbrio entre tomar e dar

Somos movidos internamente por uma dinâmica psíquica de tendência antagônica, que pode ser comparada a um pêndulo que não tem como permanecer numa posição de equilíbrio: direitos, de um lado; obrigações, de outro.

Por um lado, nos sentimos merecedores: O sentimento de ser merecedor é alimentado pela ideia de que temos direitos. Por outro lado, nos sentimos em dívida: O sentimento de estar endividado é alimentado pela culpa. A língua de Bert Hellinger – o alemão – tem uma mesma palavra para os dois termos (dívida e culpa): “*Schuld*”.

Enquanto o sentimento de ter direitos – de ser merecedor – nos traz uma sensação agradável de bem-estar e uma consciência leve ou boa (*gutes Gewissen*), o sentimento de obrigação – de estar em dívida/culpa – nos traz uma sensação desagradável de mal-estar e produz em nós uma consciência pesada ou má (*schlechtes Gewissen*).

O dramático desta dinâmica antagônica interna é o fato de algumas pessoas, por não suportarem a dívida/culpa, se recusam a tomar. Tomar sacia a “falta”, mas, ao mesmo tempo, gera a “falha”, isto é, o sentimento de culpa: “estou em dívida”.

A pessoa que não consegue tomar segue inconscientemente a seguinte dinâmica interna: “Prefiro que você se sinta obrigado comigo a que eu me sinta obrigado contigo”.

Quando num relacionamento de casal existe esta dinâmica em um dos cônjuges, o efeito mais frequente é aquele cônjuge que só toma e não consegue dar acaba por se sentir endividado e, dado o sentimento de culpa que isso gera nele, abandona a relação.

5.1 Quem não aceita tomar se considera superior

A postura da pessoa que unicamente consegue dar, mas não tomar, muitas vezes acontece com a melhor das intenções. Bert Hellinger chama essa postura de “ideal do ajudante”.

A pessoa movida internamente pelo ideal do ajudante está sempre disponível para dar. Renuncia a si mesma em favor dos outros. Socialmente esta atitude é altamente valorizada. Encontramos, inclusive, o “ideal do ajudante” em alguns profissionais da terapia quando eles se recusam a se fazer recompensar financeiramente por seus trabalhos.

No entanto, esta postura é hostil aos relacionamentos. Quando o casal é constituído assim gera um desequilíbrio que costuma ser fatal para a continuidade do relacionamento.

É muito importante nos relacionamentos que o casal esteja atento a não dar mais do que a outra pessoa suporta tomar e consiga retribuir. Em um relacionamento, a pessoa que dá em excesso, na melhor das intenções, cria a situação que leva a outra parte a querer abandonar o relacionamento.

Inconscientemente, a pessoa que só consegue dar sem tomar alimenta interiormente a convicção de que é melhor, de que é superior ao seu parceiro ou parceira. É uma consequência inevitável de uma relação desequilibrada, ainda que não desejada pela pessoa que só consegue dar.

O relacionamento de casal não sobrevive à desigualdade. Quem dá demais, sem dar-se conta, manda o outro embora!

5.2 Quem se recusa a tomar que permanecer na inocência

Existe na pessoa um desejo profundo de inocência. A perda da inocência é sentida como culpa. A culpa produz dor e sofrimento. A questão é que somente a criança consegue ser inocente. Assim, é inevitável que, a partir de determinada idade, a pessoa perca sua inocência originária.

Alguns adultos mantêm o desejo infantil da inocência. Esse desejo os mantém infantis. Adultecer é suportar culpas! Quem não suporta culpas permanece emocionalmente criança!

Como um adulto se comporta para manter sua inocência? Recusando-se a tomar! Quem não toma sente-se sem dívida com todos! A dívida gera obrigação e a obrigação produz a culpa de não saldar a dívida.

A pessoa que unicamente consegue dar e não tomar sente-se alguém especial, alguém melhor que as demais. Afinal, ela é inocente! Porém, a conservação do estado de inocência cobra seu preço: o vazio interior, que se mostra exteriormente como descontentamento.

É simples de entender isso. Fazemos crescer o que somos tomando. Quem não toma não cresce. Permanece inocente, mas não evolui. Vazia interiormente, esta pessoa é uma esfomeada que se recusa a se alimentar.

Uma pessoa com esse padrão em um relacionamento de casal costuma ser excessivamente exigente com o parceiro ou parceira. Pelo fato de considerar-se alguém especial e melhor, seu parceiro ou parceira nunca é o suficientemente bom ou boa. Relacionamentos assim têm poucas chances de prosperar.

5.3 Quem só dá e não toma cai em depressão

Detrás do padrão da pessoa que unicamente dá sem tomar atua a dinâmica da busca de garantia de amor. A pessoa dá em excesso sem aceitar tomar, porque quer sentir-se segura do amor das outras pessoas. Imagina que alcançará o amor delas sendo a “queridinha” ou o “queridinho”, não reagindo, nem se posicionando. Este padrão de dar sem tomar se desdobra para todas as áreas da vida. No relacionamento de casal, não consegue aceitar o que vem do outro: presentes, carinho, atenção, intimidade, etc. Na educação dos filhos costuma ser permissivo: para continuar se sentindo inocente, se entrega inteiramente aos filhos sem exigir nada deles. No trabalho, faz muito mais do que lhe é incumbido, trabalhando fora dos horários, em feriados e descansos semanais. Com os amigos, é sempre a pessoa que está disponível 24 horas do dia para ouvir, acolher e ajudar.

A entrega sem medidas aos outros leva a pessoa com esse padrão a não tomar as coisas boas deste mundo. O preço deste padrão de comportamento é, muitas vezes, a depressão. Quem só dá e se recusa a tomar fica vazia interiormente. A depressão é a sensação de vazio, de “buraco no peito”, que nada é capaz de preencher.

Enfim, o padrão de dar sem tomar pode ser encontrado também em muitas pessoas que se retiram da vida social ativa para recolher-se em comunidades religiosas, assim como em pessoas que se retiram para viver em comunidades místicas leigas. “Fugir do mundo”, às vezes, é uma maneira de sobreviver sem precisar tomar.

REALIZAÇÃO: AMPARAR TERAPIAS

TERAPEUTAS RESPONSÁVEIS:

JOSÉ LUIZ AMES: Doutor e Pós-Doutor em Filosofia; Professor Universitário; Formação em Constelação Familiar, Barras de Access e *Reiki* nível I e II.

ROSANA MARCELINO: Graduação em Pedagogia; Formação em Constelação Familiar, Pedagogia Sistêmica, *Reiki* nível I e I, *Barras de Access*, Comunicação Não-Violenta, Processos Circulares de Construção da Paz, *Theta Healing*, Vibraturgia e *Practitioner* em PNL

CONTATO:

Whatsapp <https://bit.ly/2FzW58R>

E-mail: contatoampararterapias@gmail.com

VISITE NOSSAS REDES SOCIAIS

Siga no Instagram 

<https://instagram.com/amparar.terapias?igshid=ZDdkNTZiNTM=>

Siga no YouTube 

<https://youtube.com/@amparar.terapias>

Siga no Facebook 

<https://www.facebook.com/ampararterapias?mibextid=ZbWKwL>