

Módulo 5 – Partilha Inicial

Libertação, Lealdade e Limites nas Relações

Introdução

A partilha inicial deste módulo foi um mergulho profundo e honesto nas vivências do último mês. Um espaço onde emergiram temas centrais do caminho de autoconhecimento: limites, padrões familiares, libertação do controlo e lealdades ocultas. Este momento coletivo serviu como espelho, onde as histórias individuais se cruzaram, revelando pontos comuns que atravessam o processo de todos nós.

Ensinamentos-Chave

1. A Arte de Não Ir a Todas: Redefinir o Nosso Papel

Um dos principais ensinamentos partilhados foi o reconhecimento de que não temos de estar sempre a segurar tudo e todos. Muitas vezes, por hábito ou por padrões antigos, colocamo-nos no centro das dinâmicas familiares ou relacionais — até ao ponto de esgotamento.

Exemplo vivido: Uma participante relatou a decisão de bloquear temporariamente a mãe no telemóvel após meses de sobrecarga. Com apoio garantido por terceiros, assumiu esse gesto como um ato de respeito por si mesma. Resultado? Menos chamadas, menos stress e mais espaço para respirar.

Outros exemplos incluíram:

- Delegar responsabilidades familiares sem culpa.
- Escolher conscientemente não intervir em situações que não dependem só de nós.
- Abrir mão do controlo com a consciência de que a vida continua a acontecer, mesmo sem a nossa intervenção constante.

A grande transformação foi interna: sair do papel de “salvador” e entrar no papel de “observador ativo e consciente”.

2. A Culpa de Não Ajudar... e a Liberdade Que Surge Depois

Vários participantes expressaram o alívio sentido ao libertarem-se da culpa de não conseguirem ajudar todos à sua volta. Reconhecer que o outro também tem livre-arbítrio foi essencial para essa viragem.

Exemplo partilhado: “Sentia que era minha obrigação ajudar, salvar, equilibrar... mas percebi que, se a outra pessoa não fizer a sua parte, eu não sou responsável. Isso é respeito.”

Este tipo de mudança interior trouxe mais:

- Paz.
- Espaço para cuidar de si.
- Capacidade de colocar limites saudáveis, mesmo que inicialmente causassem desconforto ou dúvida.

3. As Lealdades Ocultas e os Caminhos que Evitamos

Uma das partilhas trouxe à luz um padrão subtil: evitar seguir um caminho por lealdade inconsciente a um irmão ou familiar.

Exemplo: Uma participante reconheceu que, apesar de estar naturalmente inclinada para a psicologia, evitava seguir essa via por causa da sua relação com a irmã, onde desde cedo era comparada como sendo “mais inteligente” — algo que sempre a incomodou. “É como se eu quisesse, mas não me permitisse ir.”

Este tipo de lealdade inconsciente pode manifestar-se como:

- Boicote ao próprio sucesso.
- Medo de sobressair.
- Desconforto em receber reconhecimento.

Exercício sugerido: Escrever 20 razões pelas quais “não deves” seguir o teu verdadeiro caminho. Este exercício ajuda a dar voz a bloqueios internos e crenças inconscientes que impedem o progresso.

4. A Comparação e as Frases que Moldaram a Nossa Identidade

Outro tema forte foi o impacto de frases repetidas ao longo da infância — vindas de familiares, professores ou conhecidos — que, sem intenção consciente, moldaram a nossa identidade.

Exemplo vivido: “O Bruno é mais bonito”, disse alguém num grupo, com o irmão gêmeo presente. Uma frase aparentemente inofensiva, mas que gerou desconforto e comparação interna, dificultando até a capacidade de receber elogios ou reconhecimento no futuro.

Estas frases criam:

- Crenças limitantes (“não sou suficiente”, “não devo brilhar”).
- Rejeição ao sucesso ou à exposição.
- Sensações de desajuste perante o próprio valor.

Falámos também da teoria de Swami Sivananda sobre as frases moldadoras da infância — aquelas que, repetidas vezes, instalam “programas” inconscientes sobre o que merecemos ou não na vida.

Reflexões para Trabalhar em Casa

- Em que relações ainda estás a “tentar salvar” alguém?
- Sentes culpa por colocares limites? O que essa culpa quer proteger?
- Que frases ou comparações ouviste em criança e que ainda vivem dentro de ti?
- Será que estás a evitar o teu caminho por uma lealdade silenciosa?
- Que crenças limitantes surgem quando pensas em ter mais liberdade, tempo ou sucesso?

Conclusão

Este encontro foi um lembrete profundo de que o processo de libertação emocional e energética não é apenas sobre o que deixamos ir, mas sobre o que escolhemos assumir em nós: presença, respeito, clareza e verdade.

Aprendemos que:

- Colocar limites não é afastar-se — é cuidar de si e dos outros com mais consciência.
- Assumir o próprio caminho pode implicar romper lealdades antigas — mas abre espaço para relações mais verdadeiras.
- Reescrever as frases internas do passado é possível — e necessário — para que possamos viver com autenticidade e leveza.

Que este texto sirva como âncora, reflexão e bússola para os próximos passos. Estamos juntos no caminho.