

### (RE)SIGNIFICAR

Como já falamos estas heranças são irrecusáveis, nascem connosco e perdurarão para além da nossa existência, e portanto não há como recusá-las ou esquecê-las. O que podemos fazer é atribuir-lhes novos significados.

Quando tomamos consciência do impacto que estas heranças têm em nós podemos então resgatar e atribuir um novo significado a tudo aquilo que foi herdado. Dessa forma abre-se um caminho ter uma nova perspectiva do que foi herdado. Assim será possível descobrir qual o lugar que o herdeiro assume no processo de transmissão, reavivando ou redescobrimo sua história psicossocial.

Muitas vezes estas heranças causam grande sofrimento e são em parte motivo para a necessidade de um acompanhamento psicológico. A ajuda de um especialista pode levar o paciente a uma tomada de consciência da sua herança, e que consequentemente levará à sua libertação e ao peso que lhe causava. Quando consegue fazer isso não só se torna uma pessoa livre como provavelmente dá o primeiro passo para a libertação de futuras gerações, que estarão aptas para dar novos passos, mudando assim o rumo da sua história e, consequentemente, do seu coletivo familiar.



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



*Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)*  
*Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)*  
*Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)*



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO



# cafap

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E  
ACONSELHAMENTO PARENTAL

## HERANÇAS FAMILIARES



PRÓXIMO TEMA:  
*(IN)DIFERENÇAS CULTURAIS*

83 COLEÇÃO  
FAMÍLIA

NOVEMBRO-DEZEMBRO 2016

Da nossa família, dos nossos antepassados, recebemos bem mais do que pensamos. Quando falamos de heranças familiares falamos de mais do que bens materiais ou de imóveis herdados por direito ou doação. Recebemos de herança tudo o que as gerações que nos precederam adquiriram. Somos portadores duma informação que nos foi transmitida através dos genes, assim como de saberes e tradições que foram passadas através das diferentes gerações dentro da nossa família. Esta herança permite-nos sentir parte duma nação, cultura, religião ou grupo.

### O QUE RECEBEMOS DA FAMÍLIA?

Podemos distinguir três dimensões de herança: a biológica (passagem de genes e condições de saúde); psíquica (valores, crenças, tradições, rituais e histórias); e material (dinheiro, bens patrimoniais, bens pessoais com elevado valor simbólico, etc.).

Sendo a herança biológica e a material as que, à partida, são simples de entender, exploremos um pouco mais o que se “esconde” por detrás do que recebemos da família e que deixa marcas em nós e na forma como vemos e estamos no mundo.

Parece existir um certo fatalismo em assumir esta ideia de que tudo o que trazemos da nossa família é bagagem, até mesmo a que não queremos e optamos por não lembrar. No entanto, até essa herança, a que recusamos aceitar: *“nunca serei como o meu pai!”*, *“não terei nunca esta forma de agir como a minha mãe”* tem uma marca em nós e herdamos-la. Ou seja, mesmo quando recusamos receber algo que a nossa família nos passou acabamos por deixar que isso tenha uma implicação em nós e nos molde. Parece uma contradição mas até na recusa de algo está a herança familiar.

### A ÁRVORE GENEALÓGICA

Algo interessante de se fazer é desenhar numa folha de papel a nossa árvore genealógica. Esse exercício vai fazer com que olhe para a sua família com uma lente diferente e isso poderá dar-lhe outras formas de contar as histórias que sempre ouviu, ou até mesmo interpretá-las de outra maneira. Por exemplo, se escrever o nome de todos os seus familiares no papel irá provavelmente perceber que existe um nome comum entre várias pessoas, provavelmente um nome simbólico. Poderá também perceber que algumas pessoas da família, ou até mesmo você, herdaram o nome dum familiar falecido e que só por si essa carga do nome faz com que tenha uma tendência quase inconsciente de pensar nessa pessoa com uma atenção especial. Por exemplo, pais que ficaram sem um filho e ao terem uma nova criança lhe dão o mesmo nome do filho perdido poderão atribuir-lhe esperanças e expectativas que tinha no filho anterior, aliado a um medo acrescido de repetir todo o trauma vivido.

Olhar para as relações da nossa família e os acontecimentos passados nas várias gerações permite-nos também perceber os valores, as crenças e até as regras não ditas mas que fazem parte da nossa forma de estar, dentro e fora da nossa família.

Toda esta bagagem é-nos passada a partir do momento em que nascemos e também nós iremos passá-la aos nossos descendentes.

### “MALDIÇÕES FAMILIARES”

Existem heranças psíquicas que acabam por se tornar numa espécie de “maldição”, que se perpetua numa família ao longo da linha do tempo. Passam de geração em geração e ditam inclusive a posição que determinada família ocupa na sociedade.

A investigação nesta área comprova que existem determinadas doenças psiquiátricas (neuroses, depressões,

etc.) ou problemáticas sociais (alcoolismo, pobreza, dependências) que podem ser eternizadas dentro duma família e que a forma como a família funciona e o que transmite a cada uns dos seus elementos desencadeia um ambiente amplamente predisposto a estas problemáticas individuais surgirem.

Importa ficar com a ideia de que estas “heranças más” fazem parte dum processo fluído, natural e inconsciente, ou seja, a transmissão destas formas de estar ocorre num fluxo de energia livre, carregado de simbolismos. Os recalamentos, as vergonhas, os traumas, as crenças e os mitos podem ficar a circular por décadas numa família. O indivíduo vai recebendo este tipo de informações sem a capacidade de as processar e de as entender.

### MITOS E HERANÇAS

O mito familiar é marcado por não-ditos, por tabus, ou até pelo não pensado, que podem ser mantidos ocultos décadas e sempre tendo algo da sua existência transpirando para as gerações seguintes.

Dessa forma, a transmissão do mito familiar caracteriza-se por discursos complexos nos quais atitudes e comportamentos dizem algo que as palavras calam. É um conjunto de crenças compartilhadas, aceites sem que ninguém as questione ou desafie. *“Se os aspectos de falsidade ou ilusão forem reconhecidos, tendem a ficar em segredo”* (Prado). Por exemplo, uma família que cometeu um roubo e enriqueceu à conta disso foi passando para as gerações mais novas a ideia triunfante da riqueza à conta do esforço e do trabalho, solidificando a imagem de família abonada e trabalhadora desde sempre. O mito familiar tem ainda um carácter defensivo, providenciando uma espécie de proteção à existência da família, na medida em que promove um triunfo sobre as angústias.