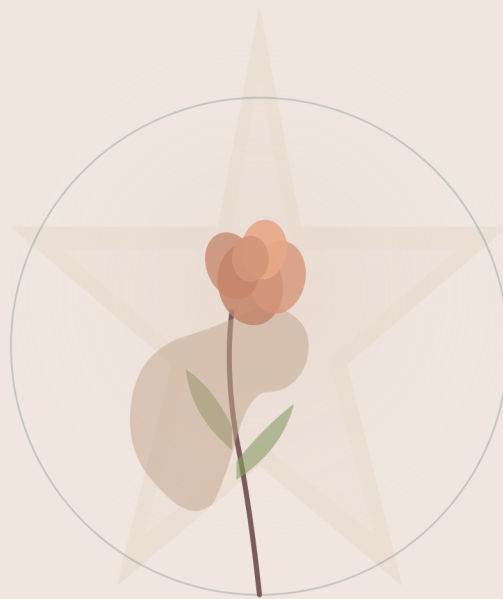


INSTITUTO ROSA DA TERRA



POR QUE REPETIMOS PADRÕES NA VIDA?

Mesmo quando você tenta fazer diferente

Uma leitura pelas Ordens do Amor
como princípios estruturais
das relações humanas

Rosana Jotta

Araxá, MG — 2026



Por que repetimos padrões na vida?

Porque não respondemos apenas ao presente. Respondemos ao que foi vivido, aprendido e, muitas vezes, herdado.

Olá!

Se este material chegou até você, há uma boa chance de que algo na sua vida esteja pedindo mais clareza.

Este ebook não é um começo. É uma continuidade, vai lhe ajudar a reconhecer por que certos padrões se repetem na sua vida, mesmo quando você tenta fazer diferente.

Se, em algum momento da leitura, algo fizer sentido, saiba que essa conversa segue aqui:

rosanajotta.substack.com

Introdução

AS ORDENS DO AMOR

As Ordens do Amor não são uma teoria sobre como as relações deveriam ser. São uma descrição de como elas são, quando funcionam e quando adoecem.



Você já sentiu que algo em você repete uma história que não é sua?

Não como metáfora, mas como experiência concreta: uma tristeza sem origem clara, um padrão que reaparece com rostos diferentes, uma dificuldade que resiste a tudo o que você já tentou para resolvê-la.

Ou talvez tenha percebido isso em alguém próximo. Uma filha que repete a infelicidade amorosa da mãe sem nunca ter ouvido a história

completa. Um neto que carrega o peso de uma perda que aconteceu antes de ele nascer.

Uma comunidade inteira que ainda vive a ruptura de um pertencimento ferido há gerações.

Esses não são fenômenos psicológicos no sentido estreito do termo. São sistêmicos. E obedecem a princípios que Bert Hellinger passou décadas observando em famílias dos mais diversos contextos culturais, princípios que ele chamou de Ordens do Amor.

O que este livro é, e o que não é

Este livro trata dessas Ordens. Não como regras terapêuticas. Não como filosofia europeia do século XX. Como princípios estruturais que regem toda relação humana: na família, no trabalho, no amor, na história que você herdou sem escolher.

Não é uma promessa de transformação. Não é um método de cura.

Se você chegou até aqui esperando ser salvo de algo, vale pausar e se colocar no centro de seu poder pessoal.

Não porque o que está sendo proposto seja inacessível, mas porque a salvação é diferente da lógica que as Ordens do Amor revelam.

As Ordens do Amor dizem: o seu sistema familiar se transforma de dentro para fora. Você, o observador que vem constelar, está sempre dentro do que observa.

Portanto, sempre participa. Portanto, sempre tem responsabilidade.

Isso não é fardo. É precisamente você, com este movimento, que pode libertar seu sistema para novas possibilidades na vida.

O amor como imperativo funcional

Na biologia da cognição de Humberto Maturana, o amor não é apenas uma virtude. É biologia.

É a emoção que funda o social, que permite, apesar de todos os desafios, a nossa convivência e desenvolvimento.

Sem amor, no sentido biológico e não sentimental, não haveria convivência possível.

Mas esse amor enquanto instinto precisa ser ativado, cultivado.

E essa ativação não é automática, ela passa pelo neocórtex, pela capacidade de nomear, de reconhecer padrões, de escolher a partir de uma compreensão mais ampla da vida.

As Ordens do Amor são os princípios estruturais que permitem a esse instinto operar no dia a dia,

não como virtude conquistada, mas como imperativo funcional.

Quando essas Ordens são respeitadas, o amor flui. Quando são violadas, adoecemos, fracassamos, não como punição, mas como sinalização de que algo estrutural precisa ser visto e restaurado. E é exatamente isso que uma constelação pode fazer pelo seu sistema, através de você.

Rachel Yehuda demonstrou, em estudos com filhos e netos de sobreviventes do Holocausto, que experiências traumáticas intensas deixam marcas biológicas mensuráveis em gerações que não viveram o evento diretamente.

O que não é elaborado por uma geração migra para a seguinte, não como narrativa, mas como padrão biológico.

Há uma antiga promessa que diz que a verdade liberta. O que as Ordens do Amor revelam é que essa promessa não é metáfora, é descrição de um mecanismo. Quando um campo, através de seus membros, finalmente vê o que estava operando às cegas, algo muda. Não por decreto. Por coerência.

Neste livro, percorremos as três Ordens do Amor: Pertencimento, Precedência Temporal e Reciprocidade Dinâmica, pela lente dessa Inteligência Sistêmica; como princípios estruturais que regem a qualidade de nossas relações.

Capítulo 1

PERTENCIMENTO

Todo ser vivo precisa de um lugar. Não é desejo. Não é carência. É biologia. A biologia não pede permissão.



Três histórias. Um mesmo princípio.

O pertencimento destruído pela força

No Brasil, mulheres indígenas foram capturadas e mantidas presas até que perdessem a força emocional necessária para fugir.

Era uma estratégia sistemática de ruptura de pertencimento: da língua, do território, dos vínculos com hábitos e rituais, da convivência com os seus, mas não da memória coletiva.

O que as Constelações revelam nas descendentes são sensações como uma tensão sem nome, uma tristeza sem origem aparente, uma dificuldade de ocupar o próprio lugar com firmeza e alegria.

Não porque sejam fracas, mas porque o sistema ainda carrega o peso de uma dor que não foi vista, nomeada, incluída com o devido respeito.

Ouço de muitos descendentes: “eu realmente não acreditava nessa história, sinto muito.”

A saudade que não fecha

Um bisavô que deixou seus pais na Europa, e a realidade da época tornou o retorno impossível. Ele e seus pais viveram o resto da vida carregando uma saudade sem resolução, não o luto limpo de quem sabe que o outro morreu, mas a saudade aberta de quem não sabe o que de fato aconteceu.

O silêncio não dissolve esse pertencimento. O silêncio o congela.

Nas gerações seguintes, algo dessa dor continua presente, não apenas como memória narrativa, mas como padrão: uma dificuldade de se enraizar, uma sensação de que algo importante está sempre incompleto.

A história que adoece

Por gerações, mulheres de uma mesma família narraram sua infelicidade amorosa, a falta de independência financeira, a sensação de impotência. Essa narrativa criou um campo emocional.

Um forte senso de lealdade inconsciente impede as gerações seguintes de viver algo diferente.

As netas adotam, sem perceber, atitudes e sentimentos negativos que foram gerados na infelicidade dessas mulheres.

A chave, nas Constelações, é precisamente essa: dissociar o momento presente da narrativa herdada.

Reconhecer a lealdade, o amor por elas, e a partir desse reconhecimento, ter a possibilidade real de escolher diferente em homenagem a elas.

Realizar aqui e agora os sonhos frustrados de nossos ancestrais se torna uma possibilidade amorosa.

O fenômeno e o que a ciência revela

Você já entrou em um ambiente e sentiu, sem que ninguém dissesse nada, que não havia lugar para você ali?

Não como rejeição explícita, mas como ausência de acolhimento?

E o inverso: já entrou em algum lugar e sentiu, com a mesma clareza, que pertencia? Que seu lugar existia antes mesmo de você ocupá-lo?

Essas duas experiências não são psicológicas no sentido estreito do termo. São sistêmicas.

Bert Hellinger observou que quando o direito ao lugar é repetidamente negado: por exclusão, por silêncio, por julgamento, por vergonha, o campo não segue em frente como se nada tivesse acontecido.

Ele busca coerência. Registra o acontecimento como informação, como emoção.

Maturana e Varela demonstraram que sistemas vivos são autopoieticos: se produzem e se mantêm continuamente a partir de sua própria organização interna. O sistema vivo é

operacionalmente fechado, o ambiente não o instrui, apenas o perturba.

O que o sistema faz com essa perturbação depende de sua própria estrutura, construída ao longo da sua história.

A cibernética de segunda ordem de Heinz von Foerster oferece um complemento essencial: a circularidade como princípio estrutural.

Nosso sistema afeta o ambiente, o ambiente perturba o nosso sistema, e esse ciclo se retroalimenta continuamente, sem começo fixo, sem fim determinado.

E o observador está sempre dentro do que observa.

O que a epigenética confirma, com Rachel Yehuda nos estudos com descendentes de sobreviventes do Holocausto, é que esse ciclo opera no corpo físico.

O que não foi elaborado emocionalmente por uma geração não desaparece, migra para o sistema nervoso, para os padrões de resposta, para os comportamentos que a geração seguinte vai reconhecer como "seus", sem saber que são, também, herdados.

O que muda quando o pertencimento é restaurado

Quando numa Constelação Familiar alguém excluído finalmente recebe seu lugar no coração de um dos membros do sistema, visto em sua dignidade humana, nomeado, e incluído na história real da família com esse respeito, o campo muda.

Não porque alguém decreta essa mudança, mas porque o sistema encontrou uma configuração

informacional mais coerente com sua própria realidade essencial da qual todos sem exceção fazem parte.

Sem pertencimento, os outros dois princípios estruturais não têm onde se sustentar. Ele é o chão de todos os sistemas familiares, e quando o chão falta, tudo que se constrói sobre ele treme, por mais sólido que pareça.



Se, ao ler isso, algo em você reconhece esse movimento, uma dor sem nome, um padrão que volta com rostos diferentes, talvez seja o momento de olhar isso com mais profundidade.

É exatamente esse tipo de trabalho que desenvolvo nas Constelações Familiares do Instituto Rosa da Terra. Presencial em Araxá ou online.

institutorosadaterra.com.br

Capítulo 2

PRECEDÊNCIA TEMPORAL

Quem chegou antes, chegou antes. Não é hierarquia de valor. Não é julgamento moral. É sequência no tempo, e sequência, em sistemas vivos, têm consequências estruturais.



Duas histórias. Um mesmo princípio.

A história que não se conta

Em muitas famílias, natimortos e abortos deixam de ser contados como membros. Os que vieram depois assumem esses lugares, muitas vezes carregando inclusive o mesmo nome.

Quando alguém carrega o peso de um lugar que não lhe pertence, costuma sentir que carrega um fardo que não sabe de onde vem, que nada é suficiente.

Para a natureza, não existe distinção entre viver 10 dias, 10 meses ou 100 anos, cada ser que existiu tem direito ao pertencimento na história familiar, ao próprio lugar na ordem de chegada na vida.

A filha que cuida da mãe como mãe e perde o lugar de filha

Maristela cresceu ouvindo que sua mãe nunca teve mãe, e se tornou a pessoa responsável, fazendo tudo o que podia pela mãe, mas sem nunca vê-la realmente feliz com a própria vida.

Na própria vida essa mulher, muitas vezes, sentia falta de clareza sobre o que queria para si mesma,

e por mais que desejasse ser cuidada, sempre rejeitou esse cuidado, ou nenhum cuidado bastava, pois vinha sempre da pessoa errada.

O que a Constelação revela é simples e preciso: a filha ocupou o lugar da avó, desejando nutrir a mãe, enquanto sentia falta de ser profundamente cuidada por ela.

E a mãe, por mais que recebesse esse cuidado da filha, não se satisfazia, pois a força da vida vem de trás para frente, como um rio que desce da nascente em direção ao mar.

Quando a filha consegue incluir a avó com gratidão pela vida de sua mãe, pode devolver à mãe o lugar que é dela, e receber como suficiente o que essa mãe conseguiu lhe oferecer.

Nesse momento, algo em ambas pode respirar com leveza.

O que Hellinger observou, e o que a ciência confirma

A segunda Ordem do Amor diz que quem chegou antes ao sistema tem precedência sobre quem chegou depois.

Os pais antes dos filhos. Sempre os mais antigos antes dos mais novos, como a raiz de uma imensa árvore.

Hellinger observou que quando essa ordem é invertida, quando quem chegou depois age como se o que veio antes não existisse, ou fosse inferior, algo no sistema familiar se fragiliza.

Nestes casos, comuns em nosso sistema ocidental, tão individualista, estamos negando a realidade do jeito que foi, e um componente muito importante do bem-estar humano: a

gratidão pela vida e pelos que, a seu modo, nos permitiram estar aqui.

Von Foerster demonstrou que sistemas complexos, e famílias são sistemas complexos, se organizam através de recursividade: o presente se dobra continuamente sobre o passado, incorporando o que veio antes como condição do que é possível agora.

Não há presente sem essa dobradura. Não há sistema sem história.

Quando essa recursividade é ignorada, quando um sistema tenta operar como se começasse do zero, ele perde sua própria referência.

E sistemas sem referência não se libertam do passado. Ficam presos nele de forma ainda mais profunda e dolorosa.

Uma distinção que não pode ser ignorada

Reconhecer a precedência não é venerar o passado. Não é repetir sem reflexão o que veio antes. Não é subordinação cega a contextos adoecedores.

É um gesto preciso: você esteve aqui antes de mim. O que você construiu, viveu e carregou tornou biologicamente possível o lugar que agora ocupo.

Eu reconheço isso e a partir desse reconhecimento, sigo meu próprio caminho.

Há histórias de abuso, de violência, de exclusão deliberada. A Ordem Sistêmica não pede que esses fatos sejam minimizados.

Porque o que não é integrado continua operando às cegas, à partir do subconsciente.

Se ao longo desta leitura você começa a perceber padrões que nunca havia nomeado, talvez seja o momento de não seguir sozinho. Este trabalho continua de forma mais próxima e contínua no Substack.

Capítulo 3

RECIPROCIDADE DINÂMICA

Toda relação entre iguais precisa de reciprocidade entre o dar e o receber. Não como regra moral. Como estrutura sistêmica.



Duas histórias. Um mesmo princípio.

O dar que nunca foi nomeado

Eliza durante trinta anos administrou a casa, criou os filhos, sustentou emocionalmente o marido e a família extensa, sem que ninguém, incluindo ela mesma, nomeasse isso como contribuição real ao sistema familiar. Sem esperar retorno.

Não por má-fé, mas porque em nossa cultura ocidental, cuidar não gera valor mensurável, é apenas a obrigação das pessoas bondosas ou corretas. E ela acreditava nisso.

O ressentimento que se acumulou nesse percurso só veio à tona, diante do que considerou como a injustiça de seu marido, que escolheu sair do casamento nesta altura da vida.

Esse ressentimento de não foi fraqueza emocional, foi a sinalização de que algo estrutural já estava errado a muito tempo.

Quem dá sem receber acaba afastando o outro sem perceber.

Quando receber com alegria se torna impossível

Arnaldo cresceu em uma família onde críticas e julgamentos severos predominavam, onde familiares foram severamente excluídos por esse motivo. Desde pequeno aprendeu a fazer o necessário para agradar aos pais. Como adulto, de forma inconsciente, transferiu esse padrão de perfeição para relação com figuras de autoridade que foi encontrando ao longo da vida.

Enfim acabou por desenvolver uma percepção de si mesmo como exausto e incapaz, insuficiente diante de exigências de perfeição cada vez mais severas e diversificadas.

Nesse padrão, a falta de merecimento apenas por ser quem é dá a tônica das trocas. Elogios e reconhecimentos são percebidos como

equivocados ou insuficientes; presentes são recebidos como dívidas a serem pagas.

O que Hellinger observou, e o que a neurociência revela

A terceira Ordem do Amor diz respeito à reciprocidade viva nas relações interpessoais: casais, pais e filhos, irmãos, e assim por diante.

Hellinger observou que quando o equilíbrio entre o dar e o receber é rompido de forma persistente, quando um lado dá demais, ou só recebe, ou quando a troca deixa de ser fonte de gratidão e respeito, a relação adoece.

Não porque alguém seja mau. Porque o sistema perdeu sua condição de sustentabilidade. Somos seres interdependentes.

Essa reciprocidade não exige trocas iguais. Exige trocas proporcionais e reconhecidas. O problema não é a assimetria momentânea, é a assimetria que se cristaliza e enfraquece os vínculos.

Relações com trocas cronicamente desequilibradas bloqueiam o fluxo dinâmico porque o sistema límbico entra em alerta.

E um sistema em alerta não tem recursos disponíveis para o amor, tem recursos disponíveis para atacar ou fugir.

Essa é a razão pela qual "decidir amar mais" não resolve desequilíbrios sistêmicos. O decreto consciente não alcança o nível onde o bloqueio opera.

Precisamos receber para continuarmos tendo o que oferecer. Precisamos dar para continuarmos a receber.

Esse equilíbrio nos mantém como dignos e necessários diante do outro. Relacionamentos

saudáveis acontecem entre iguais. Se quebram em sua essência, quando um se sente superior e o outro inferior.

O equilíbrio e a responsabilidade pela interdependência

A terceira Ordem nos traz ao ponto mais exigente deste livro.

Se o observador está sempre dentro do que observa, se não há posição neutra, externa, inocente, então a qualidade das trocas que promovemos é sempre nossa responsabilidade.

Não como fardo moral. Como consequência estrutural da interdependência, que é um fato, não uma escolha.

Isso é o que diferencia Inteligência Sistêmica de autoajuda. A autoajuda promete controle.

Inteligência Sistêmica pede algo mais difícil: suportar o incontrolável, o inesperado da vida, e escolher mesmo assim. Sempre podemos recomeçar em algo.

Somos muito mais fortes do que imaginamos.

Quando testamos nossa fragilidade, ou somos testados pela vida, descobrimos o quanto somos capazes de nos superar.

Se chegou até aqui faça um pequeno exercício: liste as vezes em que se superou desde a infância e as estratégias que usou.

Todos nós somos muito mais competentes do que imaginamos.

Conclusão

DO PADRÃO À ESCOLHA



Há processos que começam assim:
silenciosamente.

E continuam quando encontram um espaço onde
podem ser sustentados.

O que as três Ordens revelam juntas

Pertencimento, Precedência, Reciprocidade. Três princípios. Três formas de o sistema buscar coerência.

Lidos juntos, revelam algo maior: a vida humana é um sistema que busca continuamente as condições para que o amor flua.

Quando as três Ordens são respeitadas, quando todos têm lugar, quando o que veio antes é reconhecido, quando as trocas são reais, o amor não precisa ser conquistado.

Ele flui quando o sistema encontrou as condições estruturais que permitem ao instinto amoroso operar. Ao ser gerenciado de forma consciente, é tranquila. Capaz de inspirar a outros.

É verdade que nossa maior contribuição é ensinar pelo exemplo, através de atitudes consistentes, por que só falar é fácil.

Por outro lado, errar é humano, e em geral é neste momento que mais aprendemos.

Como costumo dizer, a vida é ao vivo e em cores, sem ensaio.

**O que muda quando você vê e resolve
assumir a gestão de sua vida emocional**

Não tudo. Não de uma vez. Não sem o tempo que a reorganização sistêmica real exige, já que ela inclui a todos.

Mas algo muda, quando você se transforma, e essa mudança é irreversível.

Quando você vê o padrão que estava operando às cegas, não consegue mais não vê-lo. Quando nomeia a lealdade inconsciente que estava governando suas escolhas, ela perde parte do poder que tinha, precisamente por ser invisível.

"Conhecerás a verdade, e ela te libertará. "

Não como promessa de salvação. Como descrição do que acontece quando um campo finalmente vê o que estava operando às cegas.

Isso é suficiente. Isso é o novo começo da transformação.

Começo de uma autonomia consciente, onde direitos e deveres são reconhecidos, e a responsabilidade de cada um fica com cada um.

Onde narrativas destrutivas possam ser reeditadas, e a vida seguir em frente com mais leveza.

Chegar até aqui não é pouco. Em um tempo de respostas rápidas e leituras apressadas, permanecer já é um gesto de presença, e presença é exatamente o que as Ordens pedem.

Não porque a vida se torne mais fácil depois disso. Ela não se torna. O incontrolável continua incontrolável. O inesperado continua chegando sem aviso.

Mas há uma diferença entre ser varrido por uma onda que você não via e ser varrido por uma onda

que você viu chegar. O impacto pode ser o mesmo. A posição, não.

Você já não está operando às cegas.

"Conhecerás a verdade, e ela te libertará."

Não como promessa de salvação. Como descrição do que acontece quando, finalmente, você vê.

Um abraço,

Rosana Jotta

Sobre a autora

Professora de Inteligência Sistêmica e consteladora familiar com mais de duas décadas de prática clínica e formativa. Fundadora do Instituto Rosa da Terra em Araxá, Minas Gerais, onde desenvolve o programa de Formação em

Inteligência Sistêmica e acompanha processos individuais e grupais de reorganização sistêmica.

Sua abordagem integra a fenomenologia das Constelações Familiares com a cibernética de segunda ordem, a biologia da cognição de Maturana e Varela, e a neurociência das emoções de Antônio Damásio, propondo as Ordens do Amor não como regras terapêuticas, mas como princípios estruturais que regem toda relação humana.

Se algo aqui nomeou uma experiência que você carregava sem palavras

o Substack é onde esse trabalho continua. Toda semana, reflexões sobre Inteligência Sistêmica, padrões relacionais e a biologia do que nos move: sem fórmulas mágicas, sem promessas, com

posturas sistêmicas ancestrais, e a profundidade que a vida exige.

Inscrito você pode sugerir perguntas, temas, e receber este ebook gratuitamente
rosanajotta.substack.com

O Instituto Rosa da Terra oferece

Formação em Inteligência Sistêmica: 24 meses, em três modalidades diferentes, online e presencial em Araxá/MG.

Mentoria em Inteligência Sistêmica: acompanhamento individualizado ou para casais, online ou presencial em Araxá/MG.

Constelação Familiar individual ou em grupo: online ou presencial em Araxá/MG.

institutorosadaterra.com.br

WhatsApp: (34) 9.8837-5647

Referências bibliográficas

DAMÁSIO, António R. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

HELLINGER, Bert. Ordens do amor: um guia para o trabalho com constelações familiares. São Paulo: Cultrix, 1999.

HELLINGER, Bert. A simetria oculta do amor: o que afeta os relacionamentos humanos. São Paulo: Cultrix, 1999.

MATURANA, Humberto R.; VARELA, Francisco J. De máquinas e seres vivos: autopoiese — a organização do vivo. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2002.

MEANEY, Michael J. Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations. *Annual Review of Neuroscience*, v. 24, p. 1161–1192, 2001.

VON FOERSTER, Heinz. Understanding Understanding: Essays on Cybernetics and Cognition. New York: Springer, 2003.

WEAVER, Ian C. G. et al. Epigenetic programming by maternal behavior. *Nature Neuroscience*, v. 7, n. 8, p. 847–854, 2004.

YEHUDA, Rachel; LEHRNER, Amy. Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry*, v. 17, n. 3, p. 243–257, 2018.

Este ebook foi escrito com suporte de inteligência artificial na revisão estrutural e refinamento editorial. O conteúdo, os conceitos, as histórias e a perspectiva teórica são integralmente da autora.

Leituras Complementares

BATESON, Gregory. *Mente e natureza: uma unidade necessária*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1986.

GIRARD, René. O bode expiatório. São Paulo: Paulus, 2004.

MATURANA, Humberto R. Emoções e linguagem na educação e na política. Belo Horizonte: UFMG, 1998.

