

## Teste de Emaranhamento Sistêmico Familiar

*Aviso de Direitos Autorais Este teste foi desenvolvido por Carolina Wadt, com base na Teoria das Constelações Familiares Sistêmicas, de Bert Hellinger. A reprodução, distribuição ou uso não autorizado deste material, total ou parcial, é ilegal e está sujeita a sanções legais. Todos os direitos reservados.*

Responda "sim" ou "não" para cada uma das afirmações abaixo. Seja sincera, não julgue a responder, apenas siga seu coração.

Esse não é um exercício de “certo e errado”, mas sim uma ferramenta de autoconhecimento.

1. Você frequentemente sente uma responsabilidade excessiva pelos problemas e bem-estar de outros membros da família.
2. Você se sente culpada quando não atende às expectativas de seus pais ou outros parentes próximos.
3. Você percebe que repete padrões de comportamento e situações que seus pais ou avós vivenciaram.
4. Você sente que precisa tomar partido em conflitos familiares, mesmo quando não está diretamente envolvida.
5. Você evita falar ou pensar sobre eventos traumáticos ou dolorosos do passado familiar.
6. Você se sente atraída por relacionamentos ou situações que espelham dificuldades enfrentadas por seus antepassados.
7. Você sente que tem uma lealdade invisível que a impede de ser mais feliz ou bem-sucedida do que seus pais ou outros familiares.
8. Você tem dificuldade em estabelecer limites saudáveis com seus familiares.
9. Você frequentemente se vê assumindo papéis que não lhe cabem, como ser o "mediador" ou "cuidador" da família.

10. Você sente uma necessidade intensa de proteger ou salvar membros da família que estão em dificuldade.
11. Você percebe que tem sentimentos negativos, como raiva ou mágoa, que parecem ser desproporcionais em relação a situações específicas.
12. Você tem medo de ser excluída ou rejeitada por sua família se não seguir certas tradições ou expectativas.
13. Você se sente sobrecarregada pelas expectativas familiares em relação à sua carreira, casamento ou escolhas de vida.
14. Você percebe que há segredos ou assuntos não discutidos na família que parecem afetar a dinâmica familiar.
15. Você sente que há um "peso" ou uma "energia" negativa em sua família que parece afetar todos os membros.
16. Você tem a sensação de que precisa "pagar" por algo que aconteceu no passado da família, mesmo que não saiba exatamente o que é.
17. Você frequentemente tem sonhos ou pensamentos repetitivos sobre situações passadas envolvendo seus familiares.
18. Você sente que não pode expressar plenamente suas emoções ou opiniões em reuniões familiares.
19. Você percebe que sua vida pessoal, incluindo relacionamentos e carreira, é influenciada por eventos ou expectativas familiares.
20. Você sente que precisa sacrificar seus próprios desejos e necessidades para manter a harmonia familiar.

### **Interpretação:**

Todas as respostas "sim" podem indicar emaranhamentos sistêmicos em seu clã familiar.

Analise cada resposta "sim", medite a respeito e acolha estas afirmações sem culpa ou julgamento. Elas te dão pistas de onde o fluxo da sua vida foi interrompido e que está influenciando diretamente na sua realidade.

Refletir sobre essas questões e buscar ajuda através de Constelações Familiares ou Orientação Sistêmica pode ajudar a "desemaranhar" essas dinâmicas e promover um relacionamento mais saudável e equilibrado com sua família.

NOTA: Esse teste é uma ferramenta de autoconhecimento e não substitui a orientação de um profissional qualificado em Constelações Familiares Sistêmicas.