

RITA ALELUIA

“NÃO É SOBRE PERFEIÇÃO, É SOBRE CONEXÃO”

“Não é sobre perfeição, é sobre conexão”, afirma Rita Aleluia, no início deste bom encontro (como gosta de chamar às entrevistas que entrega). Lembra que na história recente da humanidade, não há memória de um tempo no qual seja mais necessário do que agora gerar, nutrir e manter conexão e compaixão para dar sentido às profundas mudanças que todos nós, globalmente, atravessamos. “Não podemos resolver muitas questões urgentes que nos são agora colocadas, a todos os níveis, sem antes sabermos quem somos, sem antes nos aceitarmos e honrarmos, sem ganharmos autoconsciência”.

Nos últimos 12 anos de vivência pessoal, investigação, pesquisa e acompanhamento a famílias, em todo o mundo, Rita comprovou que enquanto não nos (re)conectarmos com a inteligência do nosso coração, enquanto não a expandirmos aos demais sincronizando com o campo quântico, não encontraremos o terreno fértil dentro de nós que nos ofereça a coragem, a resiliência e a confiança para abraçar o amor, para abraçar a nossa própria vulnerabilidade e os nossos dons únicos. Para acolher, integrar e transcender o que ainda quer ser visto e/ou curado, para navegar na grande incerteza que é a condição humana. Nas palavras de Rita, “quando vivemos conectados com o coração, vivemos em unidade e desde este lugar não existe separação, apenas infinitas possibilidades, mesmo quando não sabemos o que está a acontecer, mesmo quando não conhecemos o destino final”.

Mãe (de duas 'gurus') e da parentalidade generativa, autora, pnl master trainer e conferencista internacional, defende que os nossos filhos chegam a este mundo inteiros a iluminar onde é ainda possível crescer na nossa humanidade. Uma dança com passos que exigem presença de dentro para fora. Rita questiona e desafia os mitos da educação tradicional e oferece práticas que permitem aos pais curarem a sua própria criança interior, libertando-se de quem os fizeram crer ser e, assim, libertando as próximas gerações para que cresçam a manifestar o seu eu autêntico.

Licenciada em Ciências da Comunicação, especializou-se em jornalismo e fez deste casa ao longo de 16 anos. Reconhece que o guardou, com muito carinho, numa gaveta, no dia em que olhou para a sua primeira filha, na altura com três anos, e perguntou a si própria: “Quem és tu, meu amor? Sei que saíste de mim, mas também sei que não te conheço...”. Este aperto no peito foi uma chamada à ação. Sentiu que tudo o que conhecia sobre comunicação era manifestamente insuficiente e na busca pela excelência da comunicação, inscreveu-se num PNL Practitioner. Este é um ponto de viragem na sua vida, na vida

da sua família e dos que a rodeiam. Emocionada confessa, “descobri que a distância entre mim e a minha filha era apenas a distância entre mim e eu mesma!” Com este *insight* veio a certeza de que “o que acontece na infância não fica na infância!” Passou a ser óbvio que nem a sua filha, nem criança alguma precisa de conserto. “Precisam sim, tal como nós, de poderem ser e manifestar a sua essência, livremente, em aceitação e inclusão. Precisam de ser vistas e reconhecidas além das fantasias dos pais”. Na procura por mais informação prosseguiu os estudos dentro da PNL. Na altura, em todo o mundo, nesta área não existia nada publicado acerca da sua aplicação consciente na parentalidade, muito menos generativa. “Existiam sugestões que se aproximavam muito da manipulação, onde os pais definem um mapa educacional, com base (totalmente inconsciente) nas suas experiências pessoais (a maioria traumática) impedindo que a criança seja e manifeste quem é. Tudo feito de forma sinuosa, muitas vezes com nomes positivos. Não era, não é nada disso que quero ver no mundo”. Foi na Holanda que se especializou em PNL sistêmica e famílias. Começou assim, a criar a parentalidade



Rita Aleluia, London Conference



Rita Aleluia

generativa. Seguiram-se quatro anos consecutivos de estudos e investigação na NLP University California, o berço da PNL, com sede na UCSC (em Santa Cruz), hoje representada em Portugal pela Rita e onde é também professora. É embaixadora em Portugal da ANLP (The International Association for NLP). Certificada em Conscious Leadership and Resilience, Generative Coaching, Generative Consulting, em trauma e resiliência, aluna do Dr. Gabor Maté, Dr. Dan Siegel, entre outros, fez uma imersão profunda em neurociência, neurocardiologia, epigenética e física quântica, que em muito contribuem para a maturidade desta proposta parental disruptiva e multidisciplinar. "A parentalidade generativa oferece, na verdade, o que os nossos ancestrais tão bem conheciam e que os tempos modernos nos fizeram esquecer, oferece-nos um mapa de regresso a casa, ao nosso coração", lembra. "É uma forma de vida intencional, coerente, que alinha coração - cérebro, permitindo criar em autenticidade e a partir do campo quântico."

Em 2016 lança o primeiro livro, "Mães do Mundo - a PNL ao serviço da Educação com Ética", em 2019 é publicado pela Penguin Random House Portugal o segundo, "Gurus de Palmo e Meio". É co-autora, ao lado de alguns dos maiores nomes mundiais da PNL, da neuropsicologia, da psicoterapia e neurociência, dos livros: "Power By NLP 2 - The Evolution of NLP" e "Power By NLP 3 - Breaking Waves, Turning Tides", publicados em Londres, pela GWiz Publishing. Este ano e agora desde o Brasil, chega o quinto livro, "PNL Humanizada, o Mundo pede para ser curado". Em todos destaca que "curar a família é curar o mundo."

Salienta que um bom indicador de uma parentalidade saudável são os pais que acolhem, integram e transcendem a sua criança interior. Somos melhores pais quando ganhamos consciência e sabemos o que fazer com ela. Uma equação onde não cabem as expectativas, "o veneno das relações e as que temos relativamente aos nossos filhos podem destruir a relação. Mesmo as expectativas que não são verbalizadas. As crianças sentem intuitivamente (porque vivem com o coração coerente) quando desejamos que sejam diferentes de quem são. Muitas cedem à pressão e o mundo perde uma oportunidade única de avançar". O problema não são as crianças, são as feridas que nos habitam e teimamos em não querer sarar.

"Será que já refletimos com honestidade sobre a possibilidade de cada um de nós ser uma casa de hóspedes?", pergunta. "Então, e se cada pensamento, sentimento nosso, for um hóspede? Devemos acolher, com igual curiosidade, disponibilidade, dignidade e apreço, todos os hóspedes

"A parentalidade generativa oferece na verdade, o que os nossos ancestrais tão bem conheciam e os tempos modernos nos fizeram esquecer, um mapa de regresso a casa, ao nosso coração"

des que nos chegam, certo? Por mais longa ou breve que a estadia seja. Ficaremos curiosos para saber quem são, como se chamam, de onde nos chegam e quais as suas intenções na nossa terra. E ofereceremos um quarto acolhedor a cada um, ou não-de pernoitar na entrada? Então, porque havemos de querer perder a oportunidade de conhecer mais sobre o que nos habita e dos presentes que tem para nós? Porque havemos de fugir, esconder, ignorar os sentimentos e emoções que emergem, correndo o risco de abrir a porta da casa e sermos invadidos por uma avalanche de desconhecidos que nos subterra?! Como seria se lhes déssemos as boas-vindas, desde um lugar de curiosidade e generosidade, dizendo-lhes: É interessante; Tenho a certeza que tem sentido; Há aqui algo que quer ser visto, ouvido, acolhido, curado... Bem-vindo! "Ganharmos esta consciência, saber gerir e co-criar estados de recurso, internos e externos, é essencial, para nós, para os nossos filhos, para todos!" conclui.

Ainda no campo da vivência das emoções lembra que embora haja cada vez mais famílias e organizações a despertar para a importância da inteligência emocional, da necessidade de observar e regular as nossas emoções, de reconhecê-las no outro, as famílias esquecem-se ou nem sequer é de senso comum que "é perigoso etiquetar emoções (e pessoas) e colocarmo-nos no lugar do outro, sem antes nos conectarmos com o nosso coração, com as nossas emoções generativas e com o nosso corpo. E para isso é preciso conhecer as emoções generativas, saber gerá-las, nutri-las e expandi-las". Cautelosa na utilização da palavra empatia, diz não acreditar ser possível saber o que o outro sente porque "não passamos pela experiência pessoal da ou-



Rita Aleluia e a sua família

tra pessoa. Não temos as suas memórias, não lemos os seus pensamentos, não sentimos o que o outro sente. A nossa neurobiologia leva-nos a comparar os acontecimentos da outra pessoa com os nossos e muitas vezes o que acontece é uma alucinação e sem verificação projetamos no outro a nossa história pessoal, as nossas experiências subjetivas, as histórias que andamos a contar na nossa cabeça (que é um órgão dual, com hemisfério esquerdo e direito), dizemos que é uma intuição e chamamos-lhe empatia". Para que esta situação se altere, garante ser imperativo ver, escutar, sentir com o coração. Afinal, este, ao contrário do cérebro cognitivo é um lugar de totalidade. E assim, "podemos escutar e entender o outro, sem necessidade de termos razão."

É a primeira portuguesa a subir ao palco das principais conferências internacionais de PNL. Palestrante na NLP International Conference (em Londres), NLP Conference Índia, The International NLP Confex for Business Excellence, entre outras, este ano leva a parentalidade generativa também à Grécia. Apesar de muito grata pelo reconhecimento internacional, não se deslumbra, diz que "não somos o resultado do que fazemos, primeiro somos autênticos e com isso fazemos algo único, contribuindo, em inteligência coletiva, para o avanço da humanidade". Reconhece que tudo isto só é possível graças ao apoio incondicional da sua família. "Tenho a bênção das minhas filhas e marido serem incríveis, aceitando-me tal como sou". Quanto ao facto de ter sido até hoje a única portuguesa e das poucas mulheres em todo o mundo a ser nomeada e a receber um NLP Award (o 'Oscar' da PNL) relembra "não é sobre mim, nunca foi, não é sobre vencer, é sobre direitos humanos!", como destacou nas primeiras palavras

que dirigiu ao mundo no dia em que recebeu este prémio, em Londres.

Acompanhar famílias e organizações em todos os continentes, fazendo investigação num vasto mapa multi-cultural permiti-lhe declarar que amor e pertencimento são necessidades irreduzíveis para todas as pessoas e, na ausência dessas experiências, há sempre sofrimento e desconexão. "Basta ver o mundo atual, imerso em dualidade, separatismo, em certo e errado, bom e mau, onde se confunde hipercomunicação com conexão. Sociedades que promovem medo, controlo, que por sua vez cria competição e insegurança. É o reflexo da forma inconsciente e desconectada de como temos vindo a educar desde há gerações", conclui. Assegura que caímos na armadilha que nos prende ao cérebro cognitivo (que nos conduz permanentemente a analisar, a julgar) e esquecemos os restantes cérebros, sobretudo o coração (cérebro cardíaco). E "é precisamente a conexão com o nosso coração que nos permite aceder à fonte maior de intuição e sabedoria", reflete.

E num mundo pautado por listas e necessidade de controlo, Rita avança que "enquanto não aceitarmos que primeiro somos e com esse ser único podemos então fazer algo singular e obter um resultado específico, não só para nós como para o todo, nada muda." E esta é uma mudança que começa nas famílias. Até porque estas "são o microcosmo do mundo, curar uma família é curar o Planeta!".

Desafia famílias e organizações a vivenciarem a holonarquia, em vez do modelo hierárquico ainda tão bem vigente. Garante que "estamos no mundo num processo de re-parentalidade. Só depois de nos reeducarmos é que podemos guiar

uma criança." Partilha que a mãe ainda hoje diz que a Rita (irmã mais velha de duas) foi sempre uma criança difícil. "Um dia pedi à mãe para especificar 'difícil'. Na verdade, não era eu que era difícil, a dificuldade estava onde está sempre: aceitar que somos diferentes dos nossos pais, da herança de crenças familiares, culturais, sociais incontestadas, as quais tendemos a carregar por sete gerações até que, um de nós desperta e diz: basta! Eu tenho a minha voz e luz únicas e vou colocá-las no mundo! Nas famílias que conheço e vejo viverem em harmonia, existe sempre esse elemento disruptivo."

"Uma das queixas mais frequentes que escuto dos pais e professores é que as crianças não obedecem." Obediência significa, estar sob determinado comando ou dependência, cumprimento da vontade alheia, submissão. Esta pauta promovida pelo modelo hierárquico traz consequências: "Crianças que crescem a obedecer sem questionar, tornam-se adultos submissos. São crianças, adolescentes e adultos que não sabem definir limites pessoais, nem dizer não. Tornam-se vítimas fáceis de violência verbal, psicológica e física. Dependem de terceiros para tomarem decisões por si. Não sabem que podem ter opinião própria, demonstrar necessidades, ou desejos. Têm uma autoestima frágil e dependem de validação externa permanente. Desenvolvem doenças psicossomáticas porque cumprem a ordem, contrariando o seu coração, calando as emoções e os sentimentos. Como não conhecem a cooperação, tendem a tornar-se adultos ditadores, perpetuando o ciclo de obediência e controlo." E sem pestanejar diz que "não precisamos de nada disto! É possível fazer diferente, acolhendo cada pessoa como é, na sua totalidade, respeitando a sua essência e a do próximo. Com amor e dignidade. Trazendo a criatividade para o palco da humanidade. Só assim algo francamente novo emerge. É esta a proposta da parentalidade generativa! Portanto, da próxima vez que nos sentirmos desafiados pela não obediência dos filhos, pode ser interessante voltar os holofotes para dentro de nós mesmos e investigar onde nasce essa necessidade de subjugar o outro. É válido também para casais!"

Já na prática da holonarquia, todos têm algo a contribuir na família. Existe a vivência da igual dignidade e a consciência de que o que acontece a um, acontece a todos. "Cada um de nós é um campo de energia e a informação do nosso estado emocional passa através desse campo



Dr. Bruce Lipton, Gregg Braden e Rita

vibracional. Não é o que dizemos, é a qualidade da nossa energia. Se vivermos em coerência e harmonia, esse bem-estar emocional, físico e espiritual estende-se ao todo. O contrário também. Já está comprovado pela ciência." Recorda que "todos sabemos, por experiência própria, que quando vivemos presentes em nós, os nossos corpos estão relaxados e calmos, as nossas mentes estão mais despertas e conscientes, deixamos de agir em modo piloto-automático e sobrevivência, suspendemos o sentimento de perigo, ameaça, ansiedade ou preocupação com o próximo momento. Em vez disso, acontece um fenômeno interessante: estamos muito presentes e, ao mesmo tempo, conscientes com muita alegria. Esse é o efeito colateral da coerência do coração e do cérebro. Este é o efeito de viver as emoções generativas!"

Alerta que há mudanças urgentes a introduzir para viver em plenitude a relação mais espiritual e generativa de todas, a relação pais – filhos. "Quando um filho diz 'tenho medo', se respondermos: 'está tudo bem, não precisas de ter medo', negamos a experiência da criança e a possibilidade desta reconhecer, descodificar e transcender a mensagem que o medo tem para ela. Bem diferente é respondermos: 'sim, consigo sentir que tens medo, vem comigo, investigamos juntos!' A última resposta cria segurança na criança, que passa a sentir-se vista, reconhecida no todo e gera sincronização emocional, aproximando e conectando pais e filhos. A neurocepção - responsável por detetar se as pessoas, as relações, as sensações e o ambiente são seguros ou inseguros - gerada quando alguém sente que é sentido, é a de que ambos estão seguros. Ou seja, existe um vínculo seguro. 'Não estou apenas ao teu lado, estou ao teu lado, sinto o que tu sentes e como me sentes.' É este tipo de relações que causa impacto transformador na vida individual e coletiva. Quando incorporamos esta prática, significa que assumimos o nosso papel único na ativação do sistema imunitário global."

Acredita no poder infinito de cada ser humano e das comunidades, "é preciso uma aldeia para educar uma criança". Reforça a importância de honrarmos e manifestarmos o nosso valor de forma ainda mais elevada. "Quando o fazemos, desafiamos outros a assumirem o seu próprio poder e responsabilidade pessoal e valorizamos o todo. Comportamento gera comportamento. É uma questão de direitos e deveres humanos e

"Um bom indicador de uma parentalidade saudável são os pais que acolhem, integram e transcendem a sua criança interior. Somos melhores pais quando ganhamos consciência e sabemos o que fazer com ela"

universais." Roga que coloquemos os olhos e os corações nas culturas que educam em comunidade, em cooperação, em contacto com a natureza (que é também o que somos), no apoio que é oferecido às mães e famílias de recém-nascidos para que mantenham corpo e espírito em harmonia e possam assim, conectar-se, em toda a extensão da sua humanidade, com o novo ser que chega ao mundo, "desde um lugar de amor incondicional, sem separação física do bebé, no caso da mãe: amamentando-o, abraçando-o nos seus braços, junto ao peito, ajudando assim o bebé a auto-regular-se, enviando validação ao nervo vago, gerando uma neuro-química de segurança, expandindo uma clara mensagem de que o bebé pertence, é parte de quem são, parte do todo. Estes gestos ajudam não só o bebé e a sua família direta, como toda a comunidade que lhe dá as boas-vindas, gerando um movimento coletivo que age em coerência, colocando o coração e a razão ao serviço da tal aldeia que falava anteriormente, celebrando o que é único em cada um e o todo que são."

Vê a educação como um processo de desenvolvimento pessoal e social, no qual, partindo da liberdade individual, assumindo responsabilidade de intervir na comunidade tornando o espaço social partilhado melhor, todos contribuem. "Porque todos somos chamados a ser agentes de

transformação do mundo!" Afirma que esta intervenção individual e coletiva não pode ser apenas de emergência, "é urgente colocarmos o foco na cocriação de estratégias de desenvolvimento a longo prazo, que rompam os círculos de dor, sofrimento, trauma e pobreza!" Por acreditar que todas as crianças e famílias têm direito à educação, ao processo de desenvolvimento pessoal e social, à dignidade, aceitou apoiar comunidades de crianças emprobecidas e refugiadas no Irão. Um trabalho que desenvolve em parceria com organizações locais, às quais oferece formação e acompanhamento gratuitos.

A proposta parental que criou é reconhecida em todos os continentes e por nomes da ciência atual, entre outros, o Dr. Bruce Lipton, Gregg Branden e o Dr. Dan Siegel. E é com base na validação da ciência que Rita afirma que, até aos sete anos, as crianças herdaram, de forma inconsciente, as crenças limitadoras dos adultos de referência, primeiro dos pais, núcleo familiar e depois da escola e restante comunidade. Crenças que nos retiram poder pessoal. "Os nossos filhos não vieram

ao mundo para ser mini-me! Tal como cada um de nós, as nossas crianças têm uma impressão digital única, são merecedoras e dignas de aceitação e amor incondicional. Não vêm para satisfazer as nossas necessidades emocionais, para cumprirmos os sonhos que não tivemos oportunidade ou coragem de alcançar! Haverá missão mais bonita para um pai, uma mãe do que a de guiar um filho, um ser humano novo e único? Se é fácil? Não! Mas é possível! Sempre que escolhermos ser o tal elemento 'disruptivo' e assumirmos responsabilidade pessoal, acolhendo, integrando e transcendendo o que ainda quer ser visto, acolhido ou curado. É possível fazer diferente! É possível incorporar a diferença que faz a diferença! Com curiosidade, generosidade e criatividade."



Rita Aleluia e as suas filhas