

NIRVANA TORQUATO

MULHERES  
QUE AMAM E ACOLHEM

UMA INTRODUÇÃO AO SAGRADO FEMININO



mulheres  
sábias

# MULHERES QUE AMAM E ACOLHEM

INTRODUÇÃO .....	3
TUDO MUDOU EM UM CÍRCULO .....	4
CURAR NOSSA RELAÇÃO CONOSCO E COM O MASCULINO .....	5
NO CÍRCULO PASSAMOS A ENXERGAR O TODO .....	6
CELEBRAR A ALMA FEMININA .....	7
FAZER AS PAZES COM MEU FEMININO .....	8
CONECTAR SENTIMENTOS E EMOÇÕES .....	9
ÚTERO É O CENTRO ENERGÉTICO DA MULHER .....	10
NÓS SOMOS ÚNICAS .....	11
HISTÓRIA DA MULHER DESDE AS SOCIEDADES MATRICÊNTRICAS .....	12
NOVOS PAPÉIS NO PATRIARCADO .....	16
QUAL PAPEL ESTAMOS ASSUMINDO HOJE .....	17
O RESGATE DO FEMININO .....	20
NOSSA ANCESTRALIDADE .....	26
LIBERTAR NOSSO CORAÇÃO .....	32
CÍRCULO TERAPÊUTICO DE MULHERES .....	33



## Introdução

Espero que esse e-book seja um portal muito especial para o seu autoconhecimento, uma abertura para a conexão com você mesma. Para mim também é um grande momento, pois escrever para mulheres e ampliar o seu empoderamento é o propósito da minha vida.

Eu não conseguiria fazer a minha própria jornada sozinha, por isso, antes de mim vieram a minha mãe, minha avó e minha bisavó. Delas carrego toda a força em mim, e me curo também das dores que vieram junto. Porque vivemos, todas nós, de amor e dor.

**Seja bem-vinda. Eu vejo você. Vejo sua coragem e sua força.  
Vejo você buscando sua evolução como mulher.**

Gostaria que você deixasse aflorar o seu auto amor durante toda a leitura. Lembre-se que a gente aprende quando toca o nosso coração, quando algo reverbera em nós. Assim, você já estará praticando a conexão consigo mesma.




*Tudo  
mudou em  
um círculo*

Aos meus 38 anos descobri o círculo de mulheres e de lá pra cá, muita coisa mudou na minha vida. Eu já vinha em um processo terapêutico e na busca de algo perdido em mim. Juntando-se a todo o meu percurso, o círculo foi curador. Tudo mudou em um círculo.

Não sei se você conhece ou já participou de um círculo de mulheres, mas ele tem uma conexão total com o feminino, por este motivo estou falando dele.

Nos reunimos em círculo para cuidar de nós, para olharmos para as nossas dores emocionais, para partilharmos nossas histórias e solucionarmos algum conflito que sozinhas ainda não conseguimos superar.





*Curar nossa  
relação  
conosco e  
com o  
masculino*

Um outro sentido do círculo é curar o nosso útero, o nosso feminino, a nossa relação conosco e com as outras mulheres, inclusive, e o mais importante, curar a relação com a nossa ancestralidade feminina.

Também curamos no círculo a nossa relação com o masculino.

E adentramos no papel do feminino que ocupamos na nossa própria história, identificando qual a posição das mulheres em sua família, como você se relaciona com elas e com as demais mulheres. E qual papel você vem exercendo como mulher no mundo.

Em um círculo, todas ocupam a mesma posição, todas escutam e enxergam as outras mulheres.





*No círculo  
passamos a  
enxergar o  
todo*

E por que círculo? O círculo é um símbolo sagrado. Ele tem o poder de direcionar as energias para que possamos efetuar mudanças e transformações individuais e coletivas, mudanças que reverberam também em seus familiares e em todos que rodeiam você.

É um espaço seguro, de comunicação aberta, sem críticas ou julgamentos.

No círculo, compartilhamos alegrias e dores, confiamos na outra mulher, construímos uma comunidade solidária.

Passamos a enxergar o Todo, vamos além de nós como indivíduo, ampliamos a nossa consciência, e vamos nos distanciando das demandas do mundo exterior para compreender nossas próprias necessidades.



## *Celebrar a alma feminina*

Nosso grande objetivo é a conexão e a celebração da alma feminina. Resgatar a conexão com o nosso sagrado. **O Sagrado Feminino.**

O círculo é um símbolo universal e bastante antigo. Representa unidade e totalidade, sem início e fim, a forma mais perfeita do infinito.

É em círculo que acontecem os padrões energéticos da natureza, os ciclos lunares e solares, a dança das estações, a roda do ano. O Céu e a Terra são redondos, o vento gira em círculos, os ninhos dos pássaros são redondos, o sol gira em círculo...

As sociedades mais antigas construía suas tribos em formas circulares, de forma a preservar a segurança dos que ali habitavam, manter a cultura da solidariedade entre eles e a celebração dos ciclos da natureza.





## *Fazer as pazes com meu feminino*

Esse é o poder mágico do círculo.

Estar em círculo significa voltar o seu olhar para as culturas mais antigas, onde as mulheres se reuniam em círculos e se conectavam com o poder da intuição e da sabedoria feminina.

É um resgate à sabedoria ancestral, onde equilibramos nossa energia no universo. A sua força, não anula sua doçura e ternura. Ela te leva a fazer as pazes com o seu feminino, com os seus ciclos menstruais, ciclos de vida e de renascimentos.

Você passa a honrar o seu corpo. O nosso sagrado feminino é a força geradora de vida, do amor e da criatividade.





## *Conectar sentimentos e emoções*

As mulheres tem como essência a sua sensibilidade e intuição, aquela que se conecta com os seus sentimentos e emoções, e que, diante disso, encontra as próprias respostas para ir para a vida. Esse é o resgate que todas nós precisamos fazer e que trabalhamos no círculo.

Na sua reconexão, você passa a compreender que as mulheres são cíclicas, assim como a natureza. Todos os ciclos do universo têm a intenção de autoregulação através dos movimentos da natureza.

**Você sabia que o ciclo menstrual é o nosso guia interno e nos revela como está a nossa psique?**

Inclusive, tudo que nos acontece o corpo registra, mas o útero é o principal órgão de registro da mulher, porque nele habita o coração da mulher.



*Útero é o centro energético da mulher*

O útero é o centro energético da mulher, e a forma como cuidamos de nós, do feminino e do corpo, transparece nos ciclos da mulher.

Ciclos menstruais mais curtos ou longos, problemas ginecológicos, o humor ou ansiedade de acordo com a fase da lua... tudo isso fala sobre os ciclos internos da mulher.

A INTEIREZA vem desse processo de autoconhecimento, de cura e de transformação. Ser inteira vem da forma como você integra o seu EU Interior, saindo da fragmentação através do autoconhecimento.

Você vai retirando suas máscaras, saindo do lugar de defesa e de vítima para o empoderamento feminino, que se transforma em sua grande virtude.



*Nós somos  
únicas*

Sabemos que tendemos a estar no passado, nas antigas amarras, e sem viver o presente, deixando de viver o aqui agora. Ou no futuro, vivendo na ansiedade, com medo de como as coisas irão acontecer, portanto, fora do presente mais uma vez, fora do nosso corpo.

Estar dentro do corpo significa estar de bem com o nosso feminino, compreendendo nossas necessidades como mulher.

Compreendendo que nós somos únicas, dentro das histórias de onde viemos, da nossa relação com a mãe, da criança que fomos e da adolescente e mulher que nos tornamos.

Nossa relação com o feminino vem de uma longa data, das mulheres ancestrais das sociedades mais antigas, assim como da relação da nossa mãe com a mãe dela e com a avó dela.





## *História da mulher desde as sociedades matricêntricas*

Mas é necessário fazer uma viagem no tempo para compreender a trajetória da mulher desde a pré-história. Esse resgate histórico nos potencializa, nos traz mais consciência para o nosso empoderamento feminino no aqui e agora.

**Resgatar a sabedoria ancestral é reverenciar o legado criado pelas mulheres da antiguidade.**

Como diz Mirela Faur, no Resgate da História da Mulher "Reafirmam-se as verdadeiras tradições sagradas femininas, preservadas em mitos, lendas, práticas nativas, e se criam novas formas de manifestação de dons artísticos, artesanais, musicais e literários femininos. Recuperam-se as antigas práticas de cura natural e as cerimônias e cultos ancestrais."



## *História da mulher desde as sociedades matricêntricas*

Antropólogos nos trazem uma vasta pesquisa sobre como eram as sociedades no decorrer na história da humanidade.

As sociedades matricêntricas ou matriarcais, que viveram aproximadamente em 3.500 A.C., eram formadas basicamente por tribos e clãs, onde as pessoas tinham a sabedoria e preceitos para se harmonizarem com a natureza como modo de sobrevivência.

O universo era visto como a Grande Mãe, a grande Deusa, sendo representada na terra diretamente pelas mulheres. Em todas as civilizações antigas, existiu o culto a Mãe Criadora e Mantenedora da Vida.

Isso porque a consciência de Gaia (Mãe Terra) desperta a crença de unidade e interdependência entre o homem e a natureza.



## *História da mulher desde as sociedades matricêntricas*

Por esse motivo, não seria de se espantar que na Pré-história os povos viviam em parceria com a natureza.

Nas sociedades matricêntricas, a mulher era a própria deusa, divindade em forma de ser humano, pois carregava em seu corpo o útero, o ventre, o grande poder da fertilidade.

Conheciam os mistérios da vida e da morte, por vivencia-los mensalmente nos ciclos menstruais, nos partos e nos cuidados aos doentes, além do poder da cura que detinham por conhecerem as ervas.

Os sítios arqueológicos descobertos descrevem sociedades pacíficas e igualitárias, centradas na reverência à vida, à beleza, à arte e ao amor.





## *História da mulher desde as sociedades matricêntricas*

Nas sociedades matricêntricas ou matriarcais, todos eram uma única família, viviam em comunidade, regida por leis naturais e pela coexistência pacífica de todos os seres, filhos de uma mesma Mãe, filhos de Gaia, da Grande Mãe.

Muitas descobertas arqueológicas e estudos antropológicos, sociológicos e históricos do século XX estão mudando a interpretação do processo evolutivo da humanidade, **e que possam assim, mudar o nosso jeito de pensar atualmente.**



*Novos papéis no  
patriarcado*

Com o passar dos anos, com o crescimento da humanidade, novos povos foram se constituindo, até aparecerem as tribos mais guerreiras, onde ali o homem já ocupava um lugar de batalha frente às demais tribos.

E dos clãs e tribos, vieram as Cidades e Estados, Impérios e Guerras, e por consequência, as primeiras escravas, utilizando a mulher como moeda de troca. Assim foi nascendo o patriarcado, tendo o homem como símbolo de força e poder. **Neste mesmo caminho, deixaram de existir as deusas, e elegeram os deuses.**

Aos poucos, o masculino foi se posicionando mais agressivamente. Os homens se tornaram cada vez mais conscientes e orgulhosos do seu poder de lutar, vencer, conquistar e tirar a vida, e passaram a competir, de maneira velada, com os mistérios femininos.



Qual papel  
estamos  
assumindo hoje

Nossa luta para reencontrar o lugar do feminino apenas iniciou por volta de 1960. Atualmente ainda temos um retrato de milênios de dominação, de um corpo de dor do feminino, não precisamos ir longe, basta voltarmos na história dos nossos avós e dos nossos pais para lembrar as distorções sociais entre o homem e a mulher.

Carregamos uma profunda dor do masculino, com um medo e um receio que sempre poderemos ser machucadas ou dominadas pelo masculino.

Mas Eckhart Tolle diz, *"Viver no agora é o melhor caminho para a felicidade e a iluminação"*. Tendemos a negar o presente, e a deixar nossa mente dominar as ações. A mente é o que impede a iluminação e o florescimento do amor.





*Qual papel  
estamos  
assumindo hoje*

E nas mulheres, o sofrimento também é um grande obstáculo.

O número de mulheres em busca da sua iluminação e consciência do seu lugar por essência, tem aumentado cada vez mais.

É preciso transformar o sofrimento, de modo que ele não mais se interponha entre você e seu verdadeiro Eu Interior.

Eu aceito o sofrimento que passei, eu digo sim para tudo que me trouxe até aqui. Mas eu não preciso concordar com tudo o que aconteceu.

No entanto, me firmo no aqui agora, no presente, para alcançar libertação e iluminação das minhas amarras do passado.



*Qual papel  
estamos  
assumindo hoje*

Todo sofrimento é criado pelo ego, em um estado inconsciente que sempre nos deixa em estado de alerta, caso aquilo possa acontecer novamente. Exceto quando nos tornamos conscientes e aprendemos outras maneiras de ser.

Precisamos impedir que o ego nos domine.

Precisamos abrir a nossa mente e coração para fazer o bom uso dos recursos naturais, e agradecer por tudo que a vida nos oferece para nossa existência.

Quando exercemos a gratidão, enxergamos o quanto somos completos e nos prepara para a ação de cuidarmos mais de nós.



## O resgate do feminino

Resgatar o feminino é fazer a reconexão com a sua essência, com a sua intuição, com o poder criativo que tem, assim como eram as mulheres das sociedades matricêntricas.

É encontrar a nossa inteireza como mulher, sentindo as emoções de prazer, alegria, humildade e presença.

É estar no aqui agora, na conexão com a natureza, com o seu poder de nutrição de afeto, no seu dom de acolhimento das dores dos outros, quando está empoderada do seu grande saber.

É conseguir nomear as suas emoções primárias como raiva, medo, tristeza, amor e alegria.





## *O resgate do feminino*

É ser líder na vida, líder das suas emoções, quer na empresa, nas relações sociais. A mulher que é verdadeiramente líder, carrega inspiração em sua essência feminina, semeando e acionando a força dos outros.

Estamos falando de energias que se complementam, da sabedoria e a intuição da mulher (Yin), complementada pela força da energia masculina (Yang).

Portanto, curar a relação com o seu feminino, é também se conectar com o masculino, sem exclusão, mas em parceria.

Nas relações familiares, é deixar as crianças irem para os pais, tornar os pais potentes e presentes na vida das crianças. E isso já é muito possível hoje em dia.



Já temos pais que são os responsáveis pela rotina das crianças, nos confirmando que eles também conseguem se conectar com a energia feminina.

Precisamos construir modelos de cooperação abrindo espaço em nosso coração, se apoiando nas mãos do masculino em um lugar de acolhimento, e não de dominação.

- **Existe um lugar de luz para o masculino dentro de você?**
- **Você confia no masculino?**

Mesmo machucada, o poder do agora é a maior cura.



Excluir o masculino pode passar a imagem de que você está seguindo o papel que o patriarcado quer que você exerça.

No entanto, não se trata de uma guerra com o masculino, mas sim um lugar de igualdade de discussão, onde a força feminina inclui a força masculina.

Por isso estamos aqui, alcançando novos níveis de consciência, e vai ser através da aceitação que virá a transformação.

**Permita, portanto, abrir-se para a inteireza e ser feliz agora.**

Para isso é necessário que você faça um exercício de calar a sua mente, e escutar mais o seu coração, respondendo a algumas perguntas:





- **Do que você gostaria de abrir mão hoje?**
- **Qual sofrimento tem atormentado você?**
- **Você acredita que tem o poder para vencer esse sofrimento?**
- **Abrindo mão dessa dor, onde você chegaria?**
- **Como você deseja se sentir a partir de agora?**

A escuta é um grande dom da mulher. Mas esquecemos lá atrás do como isso é feito. Então, nossa mente fica tagarela, inquieta.

É por esse motivo que escutar o outro também é tão difícil, porque não temos paciência, nossa cabeça não para de falar. O outro está falando, mas a sua mente está em outro lugar. Estou ouvindo, mas não escuto.

É preciso calar a voz interior, para se escutar e escutar o outro.



Quando a gente amplia a escuta, abrimos um espaço para as relações com os filhos, amigos, familiares e parceiros.

Porque dessa forma, quando escuto, eu me coloco disponível ao outro, interessada, presente, prestando atenção ao que o outro diz e o que não diz. Porque quando ele não diz em palavras, o corpo também fala.

**A serenidade está dentro de nós, dentro nosso poder de conexão, dentro da nossa sabedoria feminina.**

Esse é um dos grandes dons da mulher sábia, da mulher que acolhe o outro, que escuta, cala e reflete. Prestar atenção também ao silêncio exterior cria um silêncio interior. Você vai ficando mais serena, e um novo portal vai se abrindo em seu Eu Interior.



## *Nossa ancestralidade*

Todas as nossas relações com os outros e com nós mesmas nascem da relação que estabelecemos com a nossa mãe e com as nossas ancestrais.

Elas são as nossas matrizes femininas. Nosso relacionamento com o mundo é um retrato, um espelho da relação e vínculo que tivemos com todos que vieram antes de nós.

Trago do meu pai e da minha mãe o modo pelo qual estabeleço vínculo com o mundo. Ampliar a sua visão de modo a tomar o amor do seu pai e da sua mãe é uma chave para melhorar em seus relacionamentos.

Tomar significa receber esse amor como ele foi, como ele exatamente aconteceu, porque seu passado não mudará. O passado passou, ficou para trás.





## Nossa ancestralidade

Bert Hellinger nos fala que *“só aprendemos o que é o amor à medida que o tomamos. Que no amor, eu reconheço o outro como igual”*.

**Uma lição para nós é reconhecer o outro como alguém de mesmo valor.**

Assim podemos nos posicionar diante da nossa mãe como sendo alguém que pode e quer dar algo e ao mesmo tempo precisa e quer tomar algo. Fazer as pazes com a sua mãe é compreender que ela foi a melhor mãe que conseguiu ser.

Eu sei, eu sinto e eu tenho marcas do meu passado, assim como você. Mas nossos pais são também crianças feridas como nós somos. Temos que compreender que nossos pais são pessoas comuns e imperfeitos, e que tiverem pais também tão imperfeitos.



## *Nossa ancestralidade*

Antes de qualquer coisa, você precisa entender que a vida da sua mãe não parou para que ela pudesse ter filhos. Sua mãe sempre esteve inserida em um sistema familiar, cheia ou até inundada de dores.

**Nós estamos falando bastante sobre o poder do feminino, mas esse não é um lugar de perfeição.**

Nossa mãe, como mulher, tem suas habilidades e potências, assim como suas incapacidades e defeitos. Portanto, quando eu digo sim a minha origem, eu aceito a minha mãe como ela foi.

A nossa avó talvez tenha um lugar mais amoroso em nossa vida, mas a nossa avó é diferente da mãe da nossa mãe, são dois lugares diferentes.



*Nossa  
ancestralidade*

**Se não sair desse lugar de falta, irá buscar isso em todos os demais relacionamentos.**

Uma criança, por essência, ama seus pais acima de tudo, e faz qualquer coisa por eles, em nome desse amor. E, geralmente, é nesse momento que a criança faz uma aliança com o pai ou com a mãe, em um movimento de amor para "ajudar" um deles em um conflito existente.

É nesse momento que ocupamos um lugar que não é nosso. No lugar de filha, você não entra em aliança nem com a mãe, nem com o pai. Na nossa alma, em nosso âmago, o amor que sentimos pelo pai e pela mãe são iguais.

A maior grandeza da sua mãe foi te dar a vida, cabendo a afirmação: Devo tudo o que tenho à quem me deu a vida".





## Nossa ancestralidade

Toda mulher é uma mulher de luz e sombra. Portanto, é necessário seguir a vida. É necessário que façamos escolhas.

Bert Hellinger fala sobre o medo, ele diz *“Temos medo apenas quando não olhamos. O amor medroso não olha, porque quando olhamos e amamos, e quando vemos que somos amados algo se inicia: dar e tomar. Primeiro tomar, depois dar. Esse amor evolui.”*

Quando nos conectamos com a nossa mãe, vamos atingindo o nível maior de sabedoria. Na benevolência crescemos em nossa essência. Na benevolência, não cabe o perdão.

Porque quando dizemos “Eu lhe perdoo”, automaticamente eu estou colocando o outro como culpado.



*Nossa  
ancestralidade*

**Então, quando falamos da nossa mãe ou do nosso pai, a quem compete dar esse perdão?**

Posicionando-se em um lugar de poder maior, podemos estar decretando a culpa do outro. Mas através da benevolência, podemos fazer esse caminho em um movimento do coração.

Na benevolência, somos iguais aos outros e concordamos com a impotência dos nossos pais, mesmo porque não conseguirão voltar ao passado e fazer diferente. Fizeram o seu melhor com as ferramentas internas que dispunham no passado.

Por trás de todas as queixas que fazemos à nossa mãe, a maior certeza é que ela atuou no amor. **Quando damos um lugar para a nossa mãe, damos lugar ao amor que ela sente por nós.**



## Libertar nosso coração

Bert Hellinger traz uma questão que é *“Como o nosso coração torna-se puro?”* E isso acontece quando libertamos dele, do nosso coração, todas as pessoas que encontramos.

Libertamos elas para o lugar onde devem estar. Então, libertamos nossos pais também. Ou seja, aquela pessoa se torna livre em relação a nós.

Se torna livre das nossas expectativas, dos nossos desejos, preocupações e pensamentos.

**Sua felicidade chega quando você acolhe tudo e todos em seu coração. Você se alegra, se ilumina, irradia luz, em sintonia com o seu passado.**





## *Círculo Terapêutico de Mulheres*

A mulher sábia é aquela que compreende a sua história, a sua origem, que recebe o amor da sua mãe como ela foi. É aquela que se conecta com o seu coração, fica sozinha em sua presença, em solitude.

No círculo terapêutico de mulheres, nos apoiamos mutuamente na força de cada uma. Criamos uma ponte de conexão com as histórias de outras mulheres. É um momento onde nos aquietamos e refletimos. E quando fazemos esse movimento, trazemos a sabedoria para o nosso consciente.

Desse modo, transformamos a própria vida e a vida dos que estão ao nosso redor. Fazemos conexão com as mulheres através da amorosidade e da generosidade.

E cada vez mais no âmbito da SORORIDADE, que é união entre as mulheres, com solidariedade, empatia e companheirismo.



# Nirvana Torquato

---

Psicóloga com capacitação em: Terapia Infantil, Terapia Corporal Bioenergética e Healing. Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do RN. (CRP SP 06/83043).

Pós-graduada e com MBA (Master Business Administration), com especialização sobre o Sofrimento e a Loucura do Trabalho.

Facilitadora Certificada de Grupos Terapêuticos de Mulheres, reunindo conhecimentos e práticas da prática clínica, terapia corporal, análise bioenergética, visão sistêmica familiar, psicologia infantil e healing. Idealizadora do Círculo Terapêutico "Mulheres Sábias".

Orientadora Vocacional e de Carreira, com abordagem de análise comportamental e gestão de pessoas.

Experiência em programas psicossociais no direcionamento de famílias em comunidades através da promoção da saúde mental, atividades socioeducativas e psicologia comunitária.

Atuação em grandes corporações em projetos de desenvolvimento de potenciais e de desempenho. Vasta experiência na intermediação de conflitos nas relações pessoais, familiares e no trabalho.



© BY NIRVANA TORQUATO

[WWW.MULHERESSABIAS.COM.BR](http://WWW.MULHERESSABIAS.COM.BR)

