AMOR CONSCIENTE

5 PILARES PARA UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL



MATEUS SANTOS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Santos, Mateus
Amor consciente [livro eletrônico] : 5 pilares para um relacionamento saudável / Mateus Santos. -- Brasília, DF : Ed. do Autor, 2025.
ePub

ISBN 978-65-01-80931-1

1. Amor (Psicologia) 2. Casamento 3. Crescimento pessoal 4. Relacionamento familiar 5. Relações amorosas I. Título.

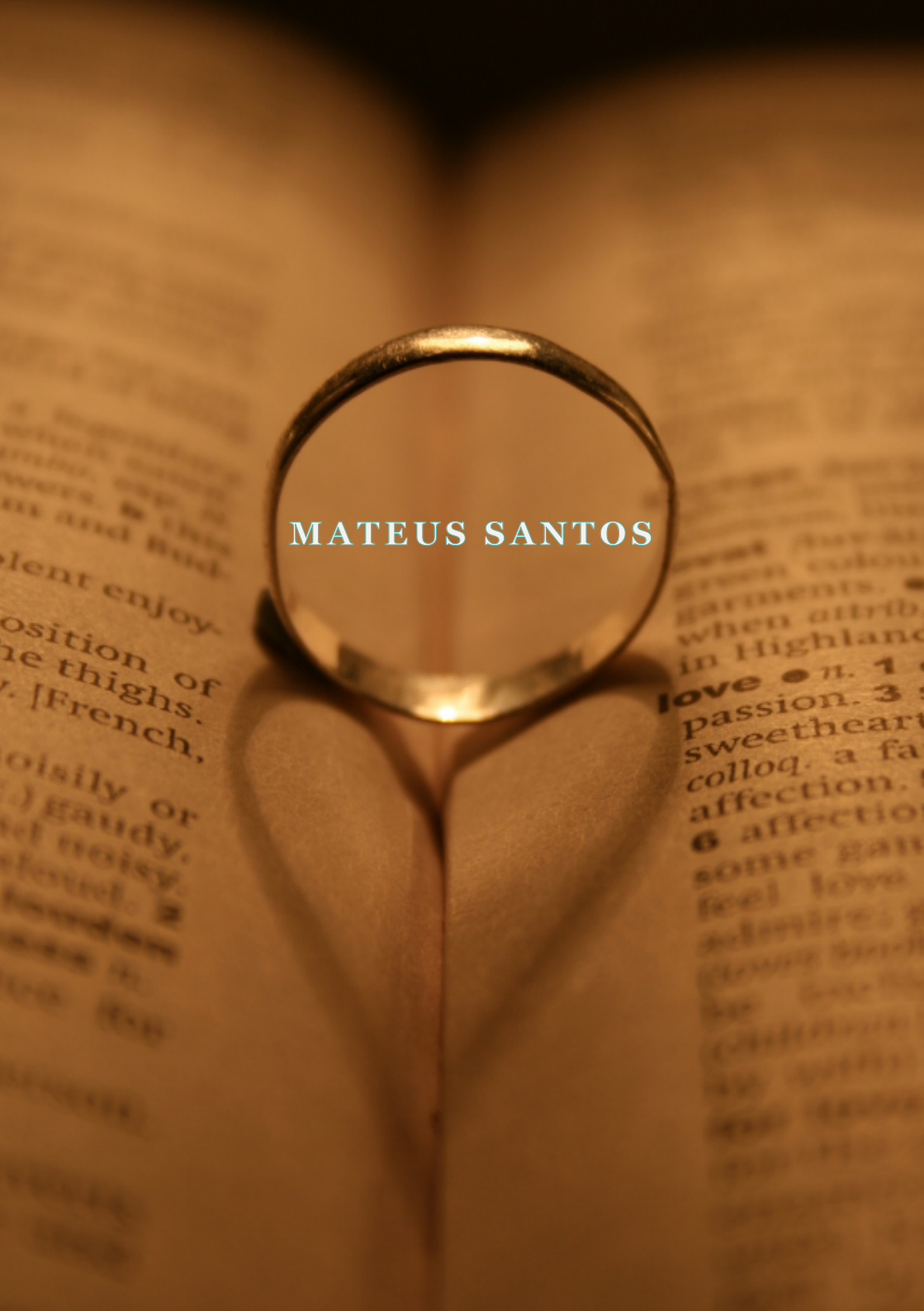
25-317802.0 CDD-646.78

Índices para catálogo sistemático:

1. Casamento : Relacionamento : Vida familiar 646.78

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

ISBN: 978-65-01-80931-1
9 786501 809311


MATEUS SANTOS

Dedicatória

A Deus, pela infinita bondade e pela graça de nos conceder o dom mais precioso: a possibilidade de vivenciar o amor em todas as suas formas.



À minha esposa, Juliana Storti — meu amor, sócia, amiga, mãe dos meus filhos e parceira de vida. Seu apoio diário é o solo firme que me sustenta, permitindo que eu possa me dedicar a esta missão de servir à vida, ajudando pessoas a crescerem e a encontrarem a felicidade em seus relacionamentos.

À minha mãe, que me deu a vida. Psicóloga junguiana, que com sua amorosidade e presença sempre está disposta a auxiliar, lembrando-me que o cuidado começa no olhar e na escuta.

Ao meu pai, que me deu a vida e abriu as portas do mundo das terapias, apontando caminhos que sigo com gratidão

Aos meus filhos, Benicio, meu querido e amado filho, de bom coração, sorriso largo e inteligência viva; e Stella, minha filha querida e amada, inteligente e amável, determinada e assertiva.

Vocês são a continuação da vida em mim, a lembrança diária do que realmente importa e a inspiração para cada passo que dou.

***Este livro nasce também do amor de vocês*.**



ÍNDICE

Apresentação **9**

Introdução **13**

O amor é a força mais poderosa da vida 14

Pilar 1 — Pertencer e honrar a família de origem 18

Quando duas famílias se encontram 23

Atendimento: "Antes eu seja triste do que você, Mamãe"... 25

Microcena de Transformação 30

Exercício-reflexão 31

Exercício-reflexão 2.....32

Pilar 2 - O Equilíbrio entre o Dar e o Tomar **35**

Os desequilíbrios do dar e tomar.....40

Atendimento: 44

O amor que dá demais 44

Microcena de Transformação 51

Exercício-reflexão 52

Pilar 3 — Comunicação e Presença no dia a dia54

Pequenas práticas que mudam o jogo.....59

Quando a origem fala mais alto 60
Atendimento: O silêncio entre nós.....64
Microcena de Transformação 70
Exercício-reflexão 71
Pilar 4 – A intimidade e o Toque 73
A Sexualidade como Força de Vida 79
🧬 Evidências científicas e biológicas 84
Atendimento: O filho da mãe e homem com o pai 87
Microcena de Transformação 96
Exercício-reflexão 97
Pilar 5 — Renovar o Amor 99
Os Ciclos do Relacionamento 104
Atendimento: 107
O casamento acabou e o amor renasceu 107
Microcena de Transformação 114
Exercício-reflexão.....115
Conclusão 117
Problemas que os pilares ajudam a transformar 127
Convite prático — Por onde começar hoje.....129
Presente do Autor 131

Meditação Guiada **135**

As três palavras mágicas do amor 135

Convite Final **139**

O Amor como caminho de crescimento.....139

Quem é Mateus Santos? **143**

APRESENTAÇÃO

Este livro é um convite a olhar para cinco pilares fundamentais que sustentam um relacionamento saudável.

Pilares simples, mas profundos, que podem transformar a forma como você vive o amor.

Lembrar deles pode ser a base para erguer um lar sustentado por amor verdadeiro.

Bert Hellinger percebia que só o amor não basta para que um relacionamento seja feliz.

O amor sem ordem é como água sem recipiente: não tem forma, não permanece, apenas escorre.

Ele dizia que o amor precisa da ordem, porque os conflitos são sinais de que a ordem foi rompida.

Durante décadas, Hellinger investigou quais ordens permitem que o amor conduza ao crescimento e à paz das famílias.

E descobriu que, quando amor e ordem caminham juntos, o efeito natural é sempre o mais da vida — mais crescimento, mais amor, mais paz, mais prosperidade.Eu, a partir da minha prática e

do que aprendi diretamente com ele, percebo que além do amor e da ordem, a expansão de consciência é essencial.

Ela amplia o olhar para além do impulso e da repetição da nossa história.

É a luz que revela quando cobramos do outro o que não lhe pertence, ou quando projetamos nele(a) dores que vêm de muito antes.

É a força que nos ajuda a distinguir o que é meu, o que é do outro e o que pertence ao passado.

Sem expandir a consciência, podemos até conhecer as ordens, mas seguimos reféns de padrões automáticos.

Com consciência, porém, podemos escolher: reconhecer nossa história, ver valor até na dor, acolher o que foi e, então, dar um novo passo — diferente do que já foi.

Por isso digo: o amor e a ordem são a estrutura de um relacionamento, e a consciência é a seiva que

o mantém vivo, flexível e capaz de florescer diante dos desafios.

Este livro nasce desse encontro entre amor, ordem e consciência.

É um convite para olhar os relacionamentos não apenas como fonte de prazer ou dor, mas como um caminho de amadurecimento e de encontro com o que há de mais humano em nós.

Bem-vindos.



INTRODUÇÃO

Amar é decidir ficar

> O amor, por si só, não basta.
> Ele precisa da ordem para
> que possa florescer.”
>
> – Bert Hellinger, *Ordens do Amor*



O amor é a força mais poderosa da vida

Ele nasce quando encontramos no outro algo que desperta em nós uma sensação de completude — mesmo sem percebermos de onde isso vem.

O amor começa no tomar: quando nos abrimos para receber aquilo que o outro tem a oferecer. E, ao receber, somos tomados por alegria e por um sentimento de preenchimento.

Às vezes basta um olhar de admiração, um gesto de carinho, um sorriso inesperado.



Mas, como um jardim, o amor precisa ser cultivado. No início tudo floresce com facilidade. Com o tempo, porém, exige atenção: precisa de água, de luz, de cuidado.

Se não o nutrimos, até as flores mais belas podem murchar.

Hoje em dia ouvimos muito sobre “buscar a própria felicidade em primeiro lugar”. Mas o amor verdadeiro não é egoísta. Ele não se trata apenas de ser feliz sozinho, mas de ser feliz com o outro. De cuidar para que ambos cresçam, mesmo nos dias em que a vida pesa.

É justamente nesses dias difíceis que descobrimos a verdadeira força de um casal.

O amor consciente não é só sentimento — é escolha. É atitude. É decisão. É compromisso.



E é aqui que entram os pilares que sustentam um relacionamento saudável. Eles funcionam como alicerces de uma casa: invisíveis à primeira vista, mas determinantes para que a construção permaneça firme. Sem eles, qualquer crise pode abalar a estrutura; com eles, até os ventos mais fortes se tornam oportunidade de enraizamento e crescimento.

Neste livro, vamos percorrer cinco pilares fundamentais:

1. **Pertencer e honrar a família de origem** – porque antes de sermos parceiros, somos filhos.
2. **O equilíbrio entre dar e tomar** – a dança invisível que mantém o amor vivo.
3. **Comunicação e presença no dia a dia** – a linguagem silenciosa que nutre o vínculo.
4. **A intimidade e o toque** – a seiva que mantém o casal unido.
5. **Renovar o amor** – o movimento contínuo de se escolher, todos os dias.

Cada pilar é simples, mas profundo.

Eles não oferecem fórmulas prontas, e sim orientações que podem transformar a forma como você vive o amor.

São convites para expandir a consciência, para olhar de modo diferente para a história que você está escrevendo a dois.

E, sobretudo, para lembrar:

O amor não é parado. Ele é movimento.

E quando se movimenta com ordem e consciência, sempre nos leva para mais vida



O Amor Consciente: 5 Pilares
para um Relacionamento Saudável

1

PILAR

Pertencer e honrar a família de origem



O amor é de origem eterna e durará para sempre. Não busques o amor, pois busear é uma forma de estar preso; descobre as barreiras que criaste contra ele.

—Rumi, Masnavi-i Ma'navi



Antes de sermos parceiros, antes de sermos pais... todos nós somos filhos.

É na família de origem que recebemos as primeiras impressões sobre o que é amor, cuidado, respeito, carinho e até sobre como se comunica.

Essas experiências se tornam como lentes invisíveis diante dos olhos — é através delas que passamos a olhar para a vida a dois.

Muitas vezes juramos que não vamos repetir aquilo que vimos em casa. Mas, sem perceber, os mesmos padrões voltam a aparecer.



As brigas que presenciamos, a tristeza que pesava no olhar da mãe, o silêncio distante do pai... tudo isso se manifesta novamente, agora dentro do casal.

Em outros momentos, buscamos no parceiro aquilo que nos faltou na infância.

E cobramos dele um amor que não pode ser dado daquela forma.

A lacuna que sentimos não está no outro, mas em nós.

O primeiro passo para um amor consciente é honrar nossas raízes.



Reconhecer que nossa história nos trouxe até aqui.

O passado não pode ser mudado — mas pode ser visto com outros olhos.

Não como quem ergue muros, mas como quem constrói fundamentos firmes.

Assim como uma árvore precisa de raízes profundas para crescer, nós também precisamos nos reconciliar com nossa família para florescer no amor.

Aceitar a vida que recebemos, com tudo o que ela trouxe de bom e também com o que não foi tão bom, nos torna mais leves.

E nos dá liberdade para escrevermos uma história diferente, sem repetir padrões de dor.

Olhar para os pais com gratidão não significa esquecer tudo o que aconteceu. Significa reconhecer que a vida veio por meio deles — e que esse simples fato já é grandioso.

Eles nos deram o que tinham, da forma que podiam.

E é essa força que nos sustenta para viver um novo capítulo da nossa própria história.

Pertencer e honrar não significa viver preso à família.

É sentir, lá no fundo, que temos um apoio invisível.

Que a força das gerações nos acompanha, como raízes que não se veem, mas sustentam toda a árvore.

Quando nos reconciliamos com nossa origem, ganhamos firmeza para amar de forma adulta.

Deixamos de cobrar do parceiro aquilo que pertence ao passado.

E podemos, enfim, oferecer ao relacionamento não a carência de uma criança, mas a inteireza de um adulto que se sabe enraizado na vida.

Quando duas famílias se encontram

Muitas vezes, sem perceber, um dos parceiros traz uma lealdade oculta à própria família.

Por ter recebido dela um jeito de viver que funcionou no seu contexto, passa a enxergar esse modo como “o natural” ou “o certo”. E, diante disso, olha para a família do outro como “menos capaz” ou “inferior”.

Esse olhar cria um desnível na relação: um se sente maior, o outro menor.

E, quando isso acontece, o casal se distancia, pois não há espaço para o vínculo crescer em igualdade.

Esse movimento tem raízes profundas.

É uma lealdade de clã, ligada à necessidade de pertencimento e ao instinto de sobrevivência.

Quando o jeito do outro parece negar o que deu certo na minha família, sinto que a própria continuidade da minha origem está em risco.

E aqui nasce a origem de muitos conflitos inconscientes nos relacionamentos.

A verdade é que toda família tem dignidade — independentemente das suas histórias e dificuldades.

Quando reconhecemos isso, deixamos de comparar para simplesmente respeitar.

Assim, cada um pode pertencer à sua origem sem precisar diminuir a do outro.

E, desse lugar, as duas famílias encontram um espaço no coração do casal.

O "eu" primeiro — que representava "a minha família" — ganha liberdade para se tornar o "nós": o nosso jeito, a nossa história, a nossa família.

O nó da família de origem se transforma em laço entre famílias.

E o amor pode concordar:

"O meu jeito e o seu jeito têm lugar aqui."

Atendimento: "Antes eu seja triste do que você, Mamãe"

Muitas vezes, o que parece um problema de casal é, na verdade, um eco de algo muito mais antigo.

O amor que aprendemos em casa se torna o molde invisível das nossas relações.

E quando esse amor veio acompanhado de dor, é comum que, mesmo sem querer, continuemos leais àqueles que amamos — repetindo o que um dia foi destino dos nossos pais.

O Relato

Carolina, 36 anos, chegou dizendo que o marido estava distante.

— “Ele era carinhoso no namoro... hoje parece frio, alheio, como se não me visse mais.”

Enquanto falava, havia um brilho contido nos olhos — um misto de tristeza e frustração.

Sentia-se sozinha dentro do casamento e acreditava que o afastamento dele era o motivo da sua dor.

“É como se ele não me olhasse mais”, disse, com a voz embargada.

Durante a constelação, o campo se abriu com clareza: o marido olhava para ela, esperava por ela...

Mas ela, sem perceber, olhava para outra direção.

Seus olhos buscavam a mãe — uma mulher triste, que havia criado a filha sozinha depois da separação.

Uma mulher que deu conta de tudo, mas que carregava uma vida de perdas e resignação.

A filha havia aprendido a amar olhando para essa dor. Tornou-se leal à mãe, não pela alegria, mas pela tristeza.

Como se dissesse:

“Antes eu seja triste do que você, mamãe.”



Essa fidelidade a impedia de se permitir ser feliz.

Sem perceber, também vivia uma tristeza antiga — e o casamento começava a se desfazer.

Enquanto a mãe permanecia mergulhada em sua dor, a filha acreditava que alegrar-se seria uma forma de traição.

E assim, repetia o destino da mãe, agora dentro do próprio relacionamento.

No movimento de cura, ela se aproximou da representante da mãe, a abraçou e disse:

“Mamãe, eu honro sua dor, mas agora sigo com o que é meu.

Você é a grande, e eu sou a pequena.

Levo o amor que recebi de você — e, por favor, me abençoe se me torno feliz e fico com meu marido.”

Ao dizer isso, algo dentro dela se soltou.

Ela respirou fundo. As duas choraram.

E quando voltou a olhar para o marido, havia um brilho novo em seu rosto.

Ele, por sua vez, a olhou como se, enfim, fosse visto.



O amor pôde reconectar — não mais leal à tristeza, mas enraizado no respeito à história e aberto a um novo modo de ficar no amor.

Comentário

Toda mulher carrega dentro de si a imagem da mãe.

Enquanto essa imagem está ferida, o amor que ela oferece ao parceiro é dividido — parte olha para o homem, parte continua olhando para o passado.

Quando, com humildade e gratidão, uma filha reconhece o destino da mãe e lhe devolve o que não lhe pertence, abre-se um espaço novo dentro dela. O coração amadurece.

E o amor, antes preso à lealdade e à dor, pode finalmente florescer em liberdade.

💬 ***O amor cresce quando ambas famílias são honradas e o relacionamento atual é escolhido com consciência.***

MICROCENA DE TRANSFORMAÇAÃO

Antes:

— A sua família é muito confusa, na minha casa não era assim…

— Pois é, por isso nunca vou me me sintir â altura da sua.

Depois:

— Eu percebo que sua família tem um jeito diferente da minha.

— Sim, e ambos os jeitos têm valor. Aqui, podemos juntar os dois e criar o nosso.

Exercício-reflexão

Pare por um instante.

Feche os olhos e imagine seus pais diante de você.

Veja como eles olham para você neste momento.

Perceba o que você traz do seu pai.

Perceba o que você traz da sua mãe.

Respire fundo.

Sinta que ambos fazem parte de quem você é.

Olhe para eles, com sinceridade, e diga em silêncio:

“Vocês me deram a vida. E isso basta.

Eu tomo a vida de vocês e faço algo com isso,

para que o amor de vocês não tenha sido em vão.”

Permita-se sentir esse pertencimento.

Você se sente mais fraco ou mais forte?

Esse é o solo fértil no qual seu relacionamento pode florescer.



Exercício-reflexão 2

Honrando as duas origens

Sente-se de frente ao seu parceiro(a).

Respirem juntos algumas vezes, até sentirem calma e presença.

Visualizem suas famílias de origem.

Cada um imagine atrás de si os pais, avós e bisavós.

Percebam que cada família tem sua história, suas dores e também suas forças.

Imaginem como eles olham para vocês neste momento.

E percebam como é tê-los presentes ao seu lado agora.

Olhem um para o outro.

Vejam, atrás dele(a), a família inteira que o(a) sustenta.

Olhem com carinho, pois através daquelas pessoas seu parceiro(a) chegou até você.

Lembrem-se: *vocês são o sonho dos seus ancestrais.*

Reconhecimento em silêncio.

Interiormente, digam:

“Eu venho da minha família. Você vem da sua.”



Em seguida, cada um diga ao outro:

“Honro a sua origem.

Reconheço o valor da sua família.

E permito que ela tenha um lugar no meu coração também.”

Fechamento.

Toquem as mãos e percebam como é permitir que as duas famílias tenham espaço no coração do casal.

O nó que antes gerava conflito pode se transformar em laço que une.



2

PILAR

O equilíbrio entre dar e tomar

"Ser profundamente amado por alguém lhe dá força; amar alguém profundamente lhe dá coragem."

— Lao Tsé, *Tao Te Ching*



INSTITUTO
Constelações



Está gostando do livro?
Que bom!

Adquira agora o livro completo pelo link abaixo e continue a jornada para conhecer todos os 5 pilares para um relacionamento saudável:

https://go.hotmart.com/F103114323H?dp=1

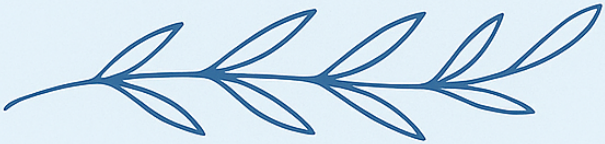
VIDEO DA MEDITAÇÃO GUIADA INCLUSO!

Convite final

O amor como caminho de crescimento

Quando você ama alguém, a melhor coisa que pode oferecer é sua presença. Como você pode amar se não está presente?

—Thich Nhat Hanh, *True Love: A Practice for Awakening the Heart*



Quando surgem problemas em um casal, não significa fracasso.

Significa convite.

Um convite ao crescimento, a olhar para dentro e descobrir novas formas de amar.

Nos aproximamos pelas afinidades.

Mas crescemos pelas diferenças.

É justamente no contraste que aprendemos a expandir o coração.

Por mais que estivéssemos em um show de rock com milhares de pessoas... essa seria a pessoa que você escolheria. É no meio da multidão que o vínculo mostra sua força única.



Existem muitas formas de ajudar um casal a ser feliz.

Eu me dedico há muitos anos a esse caminho, ajudando milhares de casais e indivíduos a reencontrarem a força do amor, a compreenderem seus padrões e a descobrirem novas possibilidades de convivência.

E não é apenas um homem que escolhe uma mulher, ou uma mulher que escolhe um homem. É o sistema de cada um que busca se completar no encontro com o sistema do outro. Um movimento muito maior, que atravessa a humanidade e que continua nos impulsionando a amar.



✨ Se este e-book trouxe reflexões importantes para você, saiba que esse é apenas o início.

Você pode me acompanhar pelo Instagram @institutoconstelacoes, onde compartilho conteúdos, vivências e experiências sobre relacionamentos e Constelações Familiares.

E, se sentir o chamado, participe também dos cursos e encontros que preparo com carinho — todos com o propósito de ajudar você a viver relacionamentos mais conscientes, mais saudáveis e mais felizes.

🌹 ***O amor consciente é uma decisão diária.***

E cada decisão sua é uma semente de paz que se espalha pelo mundo.



INSTITUTO
Constelações



Mateus Santos é terapeuta sistêmico, hipnoterapeuta e Master Practitioner em PNL. Atua com atendimentos desde 2009, unindo ciência, espiritualidade e práticas terapêuticas voltadas ao desenvolvimento humano.

Ministra palestras e cursos em todo o Brasil, sempre buscando formações consistentes que ampliem sua capacidade de servir à vida com ética, presença e sensibilidade.

Professor convidado da Hellinger Schule, teve a oportunidade de aprender diretamente com Bert e Sophie Hellinger e outros renomados mestres da Terapia. É pós-graduado em Psicologia Transpessoal, Medicina Tradicional Chinesa e Direito Sistêmico.

Biomédico especializado em Circulação Extracorpórea, atua em cirurgias cardíacas no Distrito Federal e é ECMO Specialist Trainer pela Extracorporeal Life Support Organization.