Fique Bem

Saúde mental: vamos falar sobre isso?

Nesta edição:
ansiedade, relações tóxicas, saúde mental e distanciamento social

Novembro/Dezembro 2020

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

Equipe Editora:

Profª Drª Fabiana Pires Teobaldo
Coordenação do Curso de Psicologia

Psicólogo Coordenador do NAAP - Juliano Marques
Núcleo de Acessibilidade e Atendimento Psicopedagógico - NAAP

Discente João Paulo Oliveira Brito
Diretório Acadêmico do Curso de Psicologia

Discente Paulo Vitor Carvalho
Liga Acadêmica do Curso de Psicologia

Profª Ms. Ana Lúcia Costa e Silva
Profª Ms. Ivana Cardoso de Melo
Profª Esp. Jailda Fidelis Peixoto
Profº Dr. Mak Alisson Borges de Morais
Representantes Docentes

Discente do curso de Psicologia Bruno Freitas Silva
Discente do curso de Psicologia Dinamar Carneiro Fonseca
Discente do curso de Psicologia Luciana Machado de Carvalho Merola de Sousa
Representantes Discentes

Centro Universitário IMEPAC Araguari

Reitor
José Júlio Antunes Lafayette

Pró-Reitora de Ensino, Pesquisa e Extensão
Divânia Araújo Freitas

Diretor de Graduação e Pós-Graduação (Medicina):
Marcelo Cardoso de Assis

Diretor de Graduação e Pós-Graduação (Cursos Noturno):
Roberto Felix Iasbik

"Com a pandemia da COVID-19 e o isolamento social, nunca foi tão oportuno falar sobre saúde mental e qualidade de vida. Uma atitude saudável é o desenvolvimento da capacidade de equilibrar e gerenciar as próprias emoções, como também, conseguir encontrar satisfação pessoal nas vivências quotidianas. Na vida é preciso ter força de vontade e perseverança para enfrentar as diversas situações, assumindo quem somos, o que temos de bom e o que ainda precisamos aprimorar."

Prof. Roberto Félix Iasbik
Diretor de Graduação e Pós-graduação
(cursos noturno)

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5

SOBRE A CARTILHA

FIQUE BEM é uma cartilha online criada a partir da parceria da Pró-reitoria, da Coordenação do Curso de Psicologia seus docentes e discentes, do Núcleo de Acessibilidade e Atendimento Psicopedagógico - NAAP, do Diretório Acadêmico e da Liga do curso de Psicologia.

Ela é de acesso aberto e aborda temas variados em torno da saúde mental a partir da perspectiva da Psicologia por psicólogos do corpo docente do curso de Psicologia, do NAAP e também por discentes do curso, todos componentes da Equipe Editorial da Cartilha. Mas, também, os textos podem ser produzidos por convidados que tenham domínio de algum tema específico.

O intuito é discutir os fenômenos mais recorrentes no período de sua confecção, tais como: qualidade de vida, organização da vida acadêmica, ansiedade, sintomas depressivos, projeto de vida, dentre muitos outros.

A cartilha conta, também, com um espaço dedicado à interdisciplinaridade, ou seja, docentes e discentes de outros cursos também podem contribuir com textos que tratem da saúde mental e da qualidade de vida.

O objetivo é trazer textos leves, claros e objetivos acerca das temáticas supracitadas e, ainda, compartilhar experiências vivenciadas na vida acadêmica que possam contribuir para a reflexão dos leitores sobre os desafios que porventura enfrentem em sua trajetória.

A cartilha terá periodicidade bimestral e poderá contar com edições especiais conforme as demandas que surgirem ou para atender a solicitação de alguma área acadêmica como: reitoria, pró-reitoria, coordenações de curso e demais núcleos.

A cartilha oferecerá acesso livre e imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de disponibilizar ao público o conhecimento e reflexões acerca da saúde mental e da qualidade de vida.

Equipe Editora

O acolhimento psicológico no Centro Universitário IMEPAC

O **NAAP** é o núcleo responsável por auxiliar acadêmicos na integração no contexto universitário, realizando orientações no que se refere às dificuldades no processo ensino-aprendizagem; realiza pesquisas a partir dos dados coletados nos atendimentos relacionados à tipologia das dificuldades apresentadas pelos alunos e encaminha relatórios à Direção de Graduação e Pós-Graduação com a finalidade de desenvolver estratégias de intervenção institucional. E, também, **realiza atendimento psicológico emergencial, através de aconselhamento, identificando as urgências subjetivas nas suas diferentes dimensões (profissional, pedagógica, afetivo-relacional e/ou social).**

O discente que manifeste a necessidade de tal apoio, pode ser **encaminhado** ao **NAAP** por qualquer professor(a) que identifique essa necessidade, mas, também, caso um **colega** perceba e já conheça o trabalho de **acolhimento psicológico** do **NAAP**, este pode sugerir ao colega que procure o atendimento ou, até mesmo pais e familiares podem acessar o **NAAP** para que o mesmo entre em contato com o discente com o qual tenham identificado a necessidade de **apoio**. Contudo, o próprio discente, identificando em si a necessidade de **apoio psicológico**, poderá ir direto ao **NAAP** para o atendimento ou pode enviar sua solicitação para os seguintes contatos:

WhatsApp: (34) 9 9871 0010

Telefone: (34) 3249 3915

E-mail: naap@imepac.edu.br

Site do IMEPAC: https://imepac.edu.br/naap/#1546609877477-44639756-4d5c

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Reflexão Docente

PRECISAMOS FALAR SOBRE VOCÊ

Olá! Bom dia, tarde ou noite! Seja bem-vindo a este texto. Eu sou Thiago. Como você se chama? Prazer conhecê-la (o). Fui convidado a escrever um artigo sobre qualidade de vida e saúde mental. Aceitei. Após alguns minutos, me senti angustiado. Que baita encrenca. Uma boa encrenca, confesso, mas, uma encrenca. É um assunto essencial, que tem lugar na contemporaneidade e, especialmente no momento que vivemos. Uma grande responsabilidade.

Pensei em como fazer isso. Algumas ideias surgiram, quase todas, tinham formato de artigo científico (automatismo docente quase intransponível). Recusei as ideias. Deixei o texto de lado e pensei: vou continuar a vida. Veio um insight: vida.

Talvez estivesse nessa palavra a essência de uma reflexão que pudesse propor. Isso me inspirou. Recordei-me de uma vez ter lido uma definição instigante sobre esse tema, realizada pelo psicanalista Contardo Calligaris, ele diz: "O sentido da vida é a própria vida. Isso pode parecer uma total trivialidade, para a maioria das pessoas é um escândalo. Mas, pouquíssimas pessoas conseguem viver pensando que o sentido da vida está na vida e, vou dizer mais, é a própria vida".

Concordo com Calligaris: o sentido da vida é a própria vida. Precisamos falar sobre ela e para isso, precisamos falar sobre nós, sobre você. Gostaria então que conversássemos, falássemos da vida. Fiquei pensando em como. Tive uma outra ideia, talvez seja possível. O que acha de conversarmos eu, você e, você mesmo? Vamos tentar?

Por favor, comece me contando, como você está se sentido hoje? Espero que esteja bem, mas, se não estiver, este é um espaço pra você também.

Agora, se possível, me fale um pouco sobre você... Imagine algo que a (o) descreva, pode ser uma palavra ou uma frase. Obrigado por compartilhar.

Como tem sido sua rotina? Pense sobre o trabalho, estudos, lazer, família... Você tem tido tempo pra pensar sobre ela? Se não, talvez possa refletir sobre isso também.

Que tal se conversássemos agora sobre sua saúde. Como você definiria uma boa saúde? Quais são suas principais necessidades de saúde? Você tem buscado apoio a elas? Me conte um pouco sobre isso, pode ser importante...

Por fim, tendo como referência as perguntas anteriores, na sua definição de boa saúde ou de necessidades, aparece a saúde mental? Imagine os porquês de suas repostas, eles podem ser esclarecedores.

Fiquei feliz por termos conversado um pouco. As reflexões acima tinham um objetivo: abrir espaço. Um espaço para você mesmo. Um espaço para reflexão sobre você, sua saúde, sobre a vida, sobre qualidade de vida.

Esse termo inclusive, qualidade de vida, tema disparador para essa construção textual, o considero deveras especial, subjetivo, singular. Não pretendo defini-lo teoricamente, porém, gostaria de compartilhar uma metáfora que a Dra. Ana Cláudia Quintana utiliza para falar sobre a empatia que, ao meu ver, diz muito também do que chamamos de qualidade de vida e saúde mental. Dra. Ana propõe:

"(...) suponha que você tenha no seu carro uma autonomia para cem quilômetros no tanque, se você sair de casa e andar cem quilômetros, o que acontece? Você não volta pra casa e, quando não voltamos pra casa, nos perdemos, sofremos e até adoecemos... Este é o grande desafio da vida, no nosso dia a dia, a gente tem de sair de casa, ir para nosso trabalho, realizar nossas tarefas e gastar, no máximo, metade do nosso combustível, para que possamos voltar para nossa casa. No entanto, os desafios da vida nem sempre possibilitam esse cálculo ajustado, de uma autonomia duas vezes maior ou superior, e aí, o que eu faço?" Nesse momento, a Dra. Ana Cláudia conclui de forma brilhante, ela diz: "nesses casos, eu preciso saber onde abasteço pelo caminho".

Entendo esses abastecimentos como os espaços do nosso cotidiano que nos possibilitam bem-estar e qualidade de vida. E aqui faço uma ressalva, não me parece existir uma receita generalista do que seja bem-estar, cada pessoa possui uma equação única para resolução desse problema. Alguns se sentem bem assistindo televisão, outros lendo um livro, alguns se exercitando, trabalhando, dançando, pintando, nadando. São infinitas as possibilidades.

No entanto, para saber onde se abastece, é preciso conhecer-se. A essência do nosso bem-estar está em nós mesmos. Mas, esse não é um processo fácil, tão pouco simples. Isso dá trabalho, é custoso. Custa tempo, paciência e dedicação. Se você conseguiu pensar sobre as questões propostas no início, acredito que você já tem investido nesse autoconhecimento.

Parabenizo você por esse esforço. Para finalizar essa reflexão, retorno a Contardo Calligaris para uma última pergunta, se me permite.

Sendo o sentido da vida a própria vida, o que você acha de cuidarmos cada vez mais desse sentido? Se precisar, conte conosco.

REFERÊNCIAS:

ARANTES, A. C. Q. **Cuidado de quem cuida** [recuso eletrônico]. Metrus Instituto de Seguridade Social, 2015. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Fr5WQEyPr4c&feature=youtu.be Acesso em 06 de novembro de 2020.

CALLIGARIS, C. **O sentido da vida é a própria vida** [recurso eletrônico]. Agência Brasil. 2019. Disponível em: https://www.jcnet.com.br/noticias/ser/2019/12/707543--sentido--da-vida--e-a-propria-vida.html Acesso em 06 de novembro de 2020.

Thiago Morais
Psicólogo Mestre em Ciências da Saúde

Reflexão Discente

Podemos vislumbrar a olhos nus, o quanto a humanidade encontra-se ansiosa, cansada de perseguir padrões e valores definidos por uma sociedade de excessos, que a todo tempo, perseguindo o lucro, tenta manipular nossas vidas, no afã de fazer-nos acreditar que precisamos ser pessoas ricas e/ou famosas para sermos felizes. A mídia vive cheia de histórias dessas pessoas, o que direciona nossos desejos a esses troféus que a própria sociedade legitima. Temos a impressão que essas são as coisas que necessitamos para ter uma vida feliz.

Dizem-nos constantemente que precisamos nos dedicar mais e mais ao trabalho, dar o melhor de nós mesmos, e conseguir mais. Dessa forma, muitos de nós dedicam a maior parte do tempo de suas vidas, a perseguir essas metas, sem se perguntar, se realmente é isso mesmo que mantém as pessoas felizes durante sua trajetória nesse mundo.

Percebemos que, todo aquele que vende alguma coisa, costuma vincular a felicidade àquilo que está sendo vendido, pelo que a felicidade, antes de qualquer coisa, parece tratar-se de um importante objeto de luta, num universo de milhares de pessoas interessadas em vender, loucas para vincular o que fazem à essa sensação de bem estar, e as pessoas comprarão o que puderem, o que conseguirem.

Diante de tantas opções e possibilidades ofertadas, passamos a nos sentir cobrados, pressionados, ansiosos, e nos tornamos reféns da nossa mente. Esse modo de viver que tentam nos impor, altera significativamente o ritmo da construção de nossos pensamentos, podendo gerar graves consequências, vez que pensar é bom, pensar com consciência crítica é ainda melhor, mas pensar de forma excessiva é extremamente prejudicial à nossa saúde mental.

O termo felicidade vem de fértil, aquilo que traz contentamento, bem estar, prazer, um estado de paz, de tranquilidade. Sabemos que todo ser humano, com todas suas forças, almeja ser feliz, mas para aproximar-se dessa sensação de bem estar e prazer tão desejada, é recomendável parar e promover auto indagações do tipo: o que me faz feliz? O que me faz sentir bem? Pois as respostas certamente o auxiliarão a repensar estratégias, a tomar decisões mais acertadas, que possam efetivamente serem implementadas.

Apesar de estarmos sempre ouvindo que querer é poder, sabemos que não é bem assim, pois a vida muitas vezes não depende só de nós, de nossos esforços, tendo outrossim a ver com muitas outras variáveis que nós sequer controlamos. Dessa forma, quando nos fazem acreditar que somos os únicos responsáveis por nossa vida ser ou não feliz, na verdade estão a nos sacrificar, pois nos levam a abraçar a ideia que estamos fracassando em sermos felizes. Precisamos acordar, tornar-nos conscientes dessas manipulações adoecedoras.

Crescemos escutando estórias que nos iludem com o: “felizes para sempre”, quando na verdade é impossível ser feliz durante todo o tempo. Ora, todos nós somos frequentemente visitados por sentimentos de tristeza, melancolia, vazio, frustração, ansiedade, julgamo-nos doentes e, muitas vezes, realmente, chegamos a adoecer. E isso é normal!

É preciso ter em mente que o mundo é feito de contrastes, que precisamos conhecer o frio para experimentarmos o calor; que necessitamos estar no escuro para valorizarmos a luz, pelo que, para conhecer e experimentar a felicidade, precisamos vivenciar a infelicidade. A compreensão disso parece ser um pressuposto vital para vivermos melhor.

É saudável que façamos uma faxina em nossas mentes, buscando apagar esse romantismo em torno da felicidade. Necessitamos ser mais críticos, aprendendo a ler a realidade, o que está acontecendo em nossa volta. Sábios são aqueles que não se desqualificam, não rebaixam sua vida real, aquela vivida de "carne e osso", divagando em quimeras do futuro. Então, busque desfrutar do agora, não espere pela alegria, pelo gozo, pelo prazer, como se tudo estivesse reservado para o amanhã, passando pelo hoje sem vivê-lo bem.

Somos convidados, todos os dias, a acessar a sabedoria interior que cada um de nós possui e, para acessá-la necessitamos praticar, parando e efetuando o exercício de escutar, de refletir, de olhar para dentro de si, descobrindo a razão do que nos incomoda. A vida é repleta de escolhas, e nós podemos sempre optar por novos caminhos, novas formas de viver, novos relacionamentos, abrindo mão da rigidez de pensamentos e comportamentos que é tão adoecedora.

Questione-se: o que você pode fazer para a sua vida ser melhor? Esse é um questionamento que perpassa na mente de grande parte da humanidade. E, como inexiste um manual com as dicas exatas que permitam ao ser humano gozar de uma vida boa, feliz, é preciso ter discernimento e procurar, em sua liberdade, fazer da sua vida a trajetória mais interessante e digna que conseguir, buscando encontrar alegria nas coisas singelas da vida que estão ao seu alcance. Viva bem! Seja mais feliz!

Luciana Machado de Carvalho Merola de Sousa
Discente do 6º período do curso de Psicologia

REFLEXÃO DISCENTE

Trocas Ansiosas

Por mais que nos apresentem as relativas reflexões que se comunicam com o fenômeno da ansiedade, é preciso que sejamos expostos à uma comunhão de questionamentos mais amplos sobre as condições que atravessam os mais variados âmbitos de conjunção no cotidiano dos seres humanos e que acabam retroalimentando o esquema de ansiedade propriamente dito. Dentro do contexto social, o animal humano é impulsionado por variados fatores ambientais, e subjetivos, que o estimula e o ajuda na criação e perpetuação de suas próprias definições situacionais, servindo estas de norteadoras para diferentes tipos de comportamentos e manifestações, ao passo que os resultados subsequentes servirão como bases para novas assimilações interativas com o meio.

Nesse emaranhado existencial, é comum que decorram situações que confrontem e delimitem o bom andamento dos múltiplos estados de saúde dos sujeitos, sejam de ordem física ou psicoemocional, onde podem-se derivar circunstâncias de adoecimentos que destacam, sobretudo, fenômenos sociais, onde cruzam-se estruturas de Saúde Pública e suas esferas mais frágeis. Quando o assunto é a ansiedade, verifica-se a possibilidade de análises mais globais, de derivações que exigem um escopo mais crítico, trazendo o ecossistema para a pauta de discussão, como máquina inquietante sobre as percepções individuais e grupais.

Além do entendimento primordial de que a ansiedade é um mecanismo natural de autopreservação e impulsionamento, necessário para a manutenção da vida biológica, como podemos supor que cabe apenas às pessoas a responsabilidade de seus próprios estados ansiosos?Partindo desse ângulo, parece um pouco arrogante a suposição de que enseja somente ao indivíduo a meritocracia sobre a tão falada estabilidade emocional.

Claro, com o advento deste tipo de pensamento, o que não faltam são listas de guias e gurus que tentam vender seus ideais sobre como as pessoas devem caminhar sobre os mais variados âmbitos. Em muitos casos, são vendidas ideias, onde supõe-se que haja um saber teórico, devidamente embasado em pesquisas, como se houvesse uma brecha cientificista que conseguisse abarcar cada canto cotidiano, tornando magicamente possível suportar uma conjuntura humana frenética, onde são exigidas atualizações instantâneas de informações infinitas, incansabilidade utópica, constância de humor conveniente, saber profissional mecanicamente especializado, e que não trouxesse, como bônus, o resultado de um adoecimento, fruto de estados ansiosos.

Sim, é claro que todos esses conceitos se encontram catalogados em esquemas sobre os comportamentos e sentimentos que "devem" ser exercidos ou refreados de maneira diária, maximizando as ações separadas, e diluindo causas muito maiores que englobam participações pontuais do indivíduo no jogo social de coação. Paralelamente, existem propagandas ilusórias de que o ambiente externo, tabuleiro diário, esteja repleto de uma suposta estabilidade, agradavelmente compartilhada, cabendo à cada peça do enredo a contenção de sua própria ansiedade para que isso não interfira de forma drástica no entorno.

Diante disso, e visando uma potencial reestruturação mais benéfica, se fazem fundamentais os convites para indagações e investigações mais arejadas, onde diretrizes biopsicossociais sejam pensadas e debatidas, oportunizando-se alternativas alçadas em um paradigma sistematicamente mais humano, empático e potencialmente sensível, se retirando da cena a pressa para se chegar a algum status meramente imposto,e onde os termos"ser alguém na vida" e "você é o que você faz"não reflitam um protótipo encerrado, que sempre é acompanhado por decorrências mórbidas.Nesse sentido, a intenção é que se abra um espaço generoso para a aceitação da diversidade e das nuances vivenciais, com suas múltiplas faces e afetações.

Não é plausível que se pense em uma revolução comportamental e emocional, se referindo ao que banalmente denominam de“controle sobre a ansiedade”, se há um distanciamento proposital, onde as chaves matriciais são escusas e se isentam junto à responsabilidade social maior, sobre suas próprias derivações fenomenológicas, ausentando-se do debate entre suas relações que impulsionam os mais variados estados ansiosos. Assim, é impossível que façamos um balanço justo sobre a ansiedade, se não relacionarmos tal tema com as manifestações políticas vigentes, o modelo econômico perpetuado, as influências religiosas das massas, os arcabouços dos preconceitos estruturais, e tantas outras condições deveras que colocam a humanidade em um lugar coadjuvante, mas que dá a ela a incumbência perpétua de suas trocas ansiosas.

Bruno Freitas Silva
Discente do curso de Psicologia

Espaço Interdisciplinar

Quem é você? Como a meditação pode apoiar a descobrir respostas para sua vida

"Somos o oceano, mas acreditamos ser apenas uma onda no mar"

Suryavan Solar

Vivenciamos profundas mudanças no comportamento social, convivemos com um mundo diferente, ainda desconhecido por todos que nele vivem, e somos provocados a pensar e repensar quem verdadeiramente somos nós. De acordo com Solar (2011, p. 3) "somos únicos, mas nos identificamos com a multidão." E nesse caminho de gerar identificação com a massa, nos perdemos de nós mesmos. Nos dedicamos a conhecer, satisfazer e agradar os outros, em um movimento para suprir uma carência infinita e pelo medo da rejeição, assim reprimimos nossas vontades, nossos valores pessoais e nossa identidade. Caminhamos pela vida sem rumo, nos satisfazendo com conquistas profissionais e materiais, cada vez mais apegados à ambição, cada vez menos direcionados a fortalecer nossa mente e nossas emoções.

> O Ego sempre tenta encher o baú sem fundo dos desejos, e como nunca se sente plenamente satisfeito sempre está ambicionando algo novo.A sociedade moderna se encarregou de enaltecer essa tendência através da moda, da importância que se dá à imagem, ao status social, à comodidade, ao êxito e à aparência. Ao homem atual lhe encanta complicar a vida com distrações, emoções e ações que o desgastam, com pesos emocionais, com palavras excessivas que contaminam o ambiente. Mas, sobretudo, se complica a vida com desejos e ambições que não tem fim. (SOLAR, 2011, p. 150)

A pandemia da Covid-19 nos impôs restrições, nos forçou a estar mais tempo em nossa presença, sem tanta distração, eis que nos encontramos prisioneiros de nossos pensamentos que buscam similaridades com a multidão, agora virtual. O silêncio passa a ser constrangedor, pois nos coloca em contato com um ser desconhecido: nosso ser. Valorizamos os falantes, que falam movidos pelo ego em discursos sem fim, pela necessidade de aparecerem e serem aplaudidos, menosprezamos os humildes que ouvem a partir da essência, dando aos que querem aparecer um lugar provisório no palco da vida. Nos esforçamos para gerar intimidade com desconhecidos, buscando benefícios imediatos pessoais,

profissionais e emocionais, mas colocamos restrições a nos conhecer e passarmos um tempo conosco, reconhecendo nossas emoções, pensamentos e ações, sem julgamento, apenas sendo e existindo.

A meditação, a arte de estar consigo mesmo, apoia na busca de respostas sobre quem somos: o que gostamos, o que não gostamos, quais nossas fortalezas, quais nossos pontos frágeis, o que realmente nos importa e o que fazemos acreditando ser importante para o outro, não pra nós.

> A meditação é a atividade pessoal mais harmoniosa e o melhor serviço que podemos entregar à humanidade. É a prática sublime que nos permite tomar consciência do nosso mundo interno. Porque o ser humano só conhece o mundo externo das sensações e ações, mas não conhece nada do mundo interno dos pensamentos e sentimentos. E é o conhecimento de nós mesmos que nos leva a derrubar a inconsciência que nos domina e a vencer qualquer limite. (SOLAR, 2015, p. 36)

Alguns estigmas surgem sobre a meditação, como: é uma religião? É uma atividade para não pensar em nada? É sair do corpo? As respostas para essas questões podem facilmente ser encontradas, e muito bem embasadas, em livros, artigos e sites de acesso gratuito. A pergunta que deveríamos nos fazer é: Quais os benefícios da meditação? Entre muitos benefícios já comprovados, podemos destacar que a meditação é uma fonte inesgotável de autoconhecimento, nos coloca em contato com nossos pensamentos e emoções, apoia na redução da pressão arterial e gera identificação com nosso propósito individual.

Existem várias práticas de meditação, desde as que direcionam para a ausência de movimentos até as que propõe movimentos intensos e sincronizados, porém todas utilizam a respiração como principal âncora de conexão com o estado de presença. A meditação é uma das técnicas propostas pelo Mindfulnees, a atenção plena, que busca o reconhecimento do momento presente, se desvinculando das amarras do passado e aceitando com mais segurança e auto responsabilidade o futuro.

> O caminho à felicidade verdadeira passa pela consciência e a compreensão, ao aprendermos a trabalhar com responsabilidade, a conviver com autoestima e a lidar com nossas emoções, para não sermos seus escravos. A felicidade é e sempre foi nosso estado natural, e só se pode gestar-se por dentro(SOLAR, 2017, p. 58)

Antes de pensarmos sobre “Quem sou eu?” é importante pensamos “Quem NÃO sou eu?” Já sabemos que não somos nossos bens materiais (roupas, aparelhos eletrônicos, imóveis, carro ou dinheiro), nem os cargos que ocupamos nas

empresas (assistente, analista, coordenador, diretor ou presidente). Quando entendemos, e aceitamos, que o mundo é mutável e que este é o nosso momento de usufruir dos bens que estão à nossa disposição, que foram anteriormente utilizados por outras pessoas, mesmo que em outros formatos, e que é nossa vez de ocupar determinados cargos, que posteriormente serão ocupados por outras pessoas, fica mais fácil de compreender que nossa única companhia somos nós mesmos e que o maior trabalho que temos que fazer nessa vida é nos conhecer. Ao descobrirmos a resposta para "Quem sou eu?" será comum nos depararmos com um ser que se transformou, e o processo de desidentificação e busca por compreender quem é esse ser inicia-se novamente, em um movimento contínuo, pois estamos em constante evolução, ou pelo menos deveríamos.

Para Solar (2016, p. 21) "todos nascemos com o propósito de construir um mundo melhor, para isso devemos devemos ser pessoas melhores, ampliar nossa consciência e apoiar a natureza e os demais, para que todos cresçam e evoluam." Só conseguimos levar os outros até onde fomos, trilhando os caminhos que conhecemos, por isso devemos nos fortalecer internamente para, assim, abrirmos possibilidades de sermos melhores como amigos, filhos, pais, educadores e seres humanos.

REFERÊNCIAS

SOLAR; Suryavan. Chakana da vida valiosa: Use seu poder interno para criar uma nova vida. São Paulo: Gran Sol, 2016.

SOLAR; Suryavan. Meditação: A arte de voar. São Paulo: Gran Sol, 2015.

SOLAR; Suryavan. Mindset do coração: Mude sua maneira de amar e ver o mundo para viver a felicidade e a realização. São Paulo: Gente, 2019.

SOLAR; Suryavan. Shanti Kai: Meditação dos 4 elementos. São Paulo: Gran Sol, 2017.

SOLAR; Suryavan. Sutra do solstício: Segredos ancestrais para o mundo atual. Santiago: CóndorBlanco Ediciones, 2011.

Danilo Faria de Moura
Professor nos cursos de Pedagogia, Administração e Gestão de RH
e membro do e-LABORE

Tu te tornas eternamente responsável...

Várias são as demandas que nos chegam ao setting terapêutico para o manejo: ansiedade, tristeza, luto, frustrações, incertezas, decepções, enfim, muitas coisas que podem gerar sofrimento psíquico nos indivíduos e nos grupos. Estes vêm acompanhados de crenças limitadoras que aparecem em forma de pensamentos disfuncionais que podem nos sinalizar esquemas desadaptativos os quais requerem investigação para intervenção e redução dos sintomas que afetam o ser em suas bases, sejam elas, a emoção (Como eu me sinto diante de...?), a cognição (O que eu penso a respeito de...?) e o comportamento (O que eu faço diante de...?), e que podem alterar a sua relação consigo mesmo, com os outros e até sua perspectiva referente aos seus sonhos e objetivos de vida.

Nessa breve reflexão, gostaria de destacar um dos gatilhos clássicos que aparece no contexto das relações afetivas: o fim dos relacionamentos. Esse é um importante fator desencadeador de desordens emocionais que aparecem no setting em discursos enviesados de muita mágoa, tristeza, questionamentos, raiva, que tecem um pano de fundo de autodesvalorização, de um sentimento de abandono ou um vazio intenso que não foi preenchido por amor. Esses são os esquemas básicos quando as necessidades primárias de afeto não foram atendidas: desamor, desvalor e desamparo.

Em algum momento dessas relações, a possibilidade de retomar a individualidade, de imaginar a vida sem o sujeito amado, ou deixar de ser objeto de amor, se torna inadmissível. Um conjunto de fatores desenvolve silenciosamente uma relação de dependência afetiva que aos poucos vai se instalando, como em um tipo de simbiose e, quando por variados fatores a relação acaba, os organismos envolvidos sofrem profundamente a ruptura. Isso porque a relação passa a ser revestida de um significado subjetivo, que é sentido como uma verdade incontestável para quem o gera. Esse quadro é muito bem explicado na literatura pela Raposa ao Pequeno Príncipe:

“Tu não és para mim senão um garoto inteiramente igual a cem mil outros garotos. E eu não tenho necessidade de ti. E tu não tens necessidade de mim. Não passo aos teus olhos de uma raposa igual a cem mil outras raposas.”

Até aqui vai indo tudo muito bem, mas continua a Raposa na sua explicação: “Mas, se tu me cativas, nós teremos necessidade um do outro. Será para mim único no mundo. E eu serei para ti única no mundo...” Quando a Raposa diz ao Pequeno Príncipe que “(...) se tu me cativas (...)”, então, na nossa modesta reflexão, diríamos que a Raposa, de maneira subliminar, poderia estar dizendo que, "você me reveste de um sentido tão belo, algo que eu mesmo não havia notado". Pois, em outro momento ela tem ocasião de dizer que: “(...) o essencial é invisível aos olhos (...)” e uma das coisas mais essenciais em nossa perspectiva psicológica do conhecer-se é ter um conceito de si mesmo, então fico à sua mercê".

A frase original, escrita em francês por Saint-Exupéry, nos parece dar uma dimensão mais próxima daquilo que queremos dizer: *“Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé”*, que, apesar do tradutor ter escolhido para *“apprivoiser”*, na tradução mais literal, seria “domar” ou “domesticar”. Sem entrar na discussão referente às escolhas lexicais do tradutor, pois nem temos conhecimento para isso, apenas nos pareceria fazer mais sentido a palavra “domar” ou “domesticar”, pois que, a partir do momento em que o outro dedica o seu tempo – pois “(...) foi o tempo que perdeste com tua rosa que fez tua rosa tão importante” – a nos revestir de significado tão agradável, então ficamos totalmente domados (dominados) por essa sensação. Assim, surge a “necessidade” que a Raposa disse ter ao Príncipe : “(...) se tu me cativas, nós teremos necessidade um do outro (...)”.

A essa sensação gerada no caso supracitado que surge em nossa perspectiva psicológica, damos o nome de reforço positivo, e já dizia B. F. Skinner:

“O que é o amor se não outro nome para reforçamento positivo?”

O reforço positivo é aquilo que faz com que um determinado comportamento tenha sua frequência aumentada, por isso, pensamos que a palavra “domar” caberia muito bem, pois que, oferecendo um reforço positivo, eu terei aumentada a frequência na emissão do comportamento que me agrada, assim como o cão que ganha um biscoito por ter feito xixi no lugar certo.

Se quiser que esse comportamento seja frequente, continuo oferecendo o que o cão gosta, o biscoito. É claro, guardados os devidos níveis de complexidade psíquica entre os humanos e os cães. Contudo, o mecanismo básico é o mesmo, o condicionamento.

O fato é que, quando um dos pares para de oferecer o reforço, (não sinaliza mais o quanto o outro é importante, por exemplo) o que estimulava uma sensação de preenchimento das necessidades afetivas, de valor, de acolhimento, então, sensações opostas começam a ser disparadas: desvalor, desamor e/ou desamparo, acompanhados de uma explosão de pensamentos disfuncionais do tipo: "A culpa é minha", "Eu sou um lixo", "Eu não mereço ser amado(a)", e de desvios de comportamento como se sujeitar 'a tudo', 'viver de migalhas', telefonar mais de duzentas vezes em um único dia, se humilhar, mendigar, não comer, não dormir, até chegar ao ponto de achar que: "Se o outro me bate é porque ainda se importa comigo". E remetendo uma vez mais aos ensinamentos da Raposa ao Pequeno Príncipe, antes de ir embora ela assevera: "Só se vê bem com o coração. O essencial é invisível aos olhos." O indivíduo que deduz que apanha porque o outro se importa está sofrendo de uma distorção cognitiva, ela não está sendo capaz de ver a que ponto chegou seu desequilíbrio emocional, pois seu coração está partido e se "só se vê bem com o coração", um coração partido não tem condições de ver.

A desregulação emocional, gerada pela cegueira da distorção cognitiva, impede que se veja aquilo que é "essencial" e, muitas vezes, "invisível aos olhos": cada um merece ser amado pelo simples fato de ser quem é, sem a "necessidade" de ter alguém que diga isso (pelo menos na vida adulta). Esse sentimento de amor próprio pode até ser reforçado pelo que o outro diz, mas não deve depender dele.

Contudo, é um caminho longo e, após muito sofrimento, algumas pessoas decidem buscar ajuda. Alguns buscam ajuda na psicoterapia e cabe ao psicoterapeuta, assim como o aviador da história do Pequeno Príncipe que o leva a profundas reflexões, levar a pessoa ao descobrimento (de suas crenças limitadoras e/ou esquemas desadaptativos), ao entendimento (entender o mecanismo da sua fragilidade psíquica) e ao processo terapêutico dos seus afetos que, em algum momento da sua história, não foram atendidos (reduzir os sintomas e controlar possível respostas), e responsabilizá-lo por isso, para que ele saia de uma situação de vulnerabilidade emocional que, fatalmente, o levará novamente à dependência afetiva. E ainda tem ocasião de dizer a Raposa: "Tu te tornas eternamente responsável pelo que cativas", então que cativemos (domemos) nossos pensamentos, emoções e comportamentos e que sejamos eternamente responsáveis por nós mesmos.

Referências

FUKS, Rebeca. Livro **O Pequeno Príncipe**, de Saint-Exupéry. Cultura Genial. Disponível em:< https://www.culturagenial.com/livro-o-pequeno-principe/> Acesso em: 10 Mai. 2019

RANGÉ, Bernard. Homenagem a Albert Ellis. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 3, n. 2, p. 0-0, 2007.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S.; WEISHAAR, Marjorie E. **Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras**. Artmed Editora, 2009.

Juliano Marques
Psicólogo Coordenador NAAP

Reflexão Docente

A crise positiva de 2020....Reflexões Compartilhadas!

O termo crise costuma remeter às ideias e pensamentos voltados mais para os aspectos pessimistas que essa palavra pode nos trazer; porém se voltarmos nossa percepção para outro aspecto que a crise pode proporcionar, veremos que ela também denota um sentido de oportunidade, crescimento. É nesse sentido que eu os convido a uma breve reflexão comigo. Tomei a liberdade de fazer um acróstico, dentro do texto!

C... de CRESCIMENTO.... desde março de 2020, tivemos a oportunidade de experimentar o crescimento e o amadurecimento; algumas pessoas aproveitaram essa oportunidade e continuam evoluindo, outra, ainda não conseguiram assimilar de forma mais assertiva este momento de experiência. Como pessoas e /ou profissionais, tivemos que nos adaptar às rotinas e desafios colocados pela necessidade de continuar em seu trabalho, de continuar no processo educativo, de continuar inserido no contexto chamado social. Neste sentido, fomos capazes de descobrir potencialidades e habilidades necessárias para que pudéssemos aproveitar o máximo diante deste novo cenário, que se liga à outra palavra do nosso acróstico!

R... de RECONHECIMENTO ou até de **RECOMEÇO....**reconhecimento de que não temos controle da situação e que é possível pensar em recomeços. Tivemos oportunidade de vivenciar mais tempo com a família e, em contrapartida, também tivemos que nos afastar de algumas pessoas que dela fazem parte. Por uma questão de cuidado, tivemos que reconhecer que o abraço, forma de carinho antes demonstrada, e talvez pouco utilizada em nosso cotidiano, agora faz falta....o toque, o olhar presencial....Assim, tivemos que recomeçar a lidar com outras formas, inclusive virtuais, de carinho e cuidado. As videochamadas fizeram parte das novas relações e geraram novas ideias.....

I...de IDEIA... de como se relacionar com as pessoas, de como continuar promovendo o ensino de qualidade, de como nos adaptar à situação, sem adoecer. Ideias que talvez nem fossem pensadas, caso uma situação dessa não tivesse acontecido. Ainda que vejamos a pandemia como uma tragédia, foi um contexto que possibilitou pensar em ideias para vivermos da melhor forma.

Ideias inovadoras, criativas e que permitiram com que suportássemos os reveses colocados pelo cotidiano. Assim, conseguimos chegar à superação.

S...SUPERAÇÃO... nós superamos (ainda estamos) esse contexto desafiador. Foi oportunizado o despertar ou o fortalecimento de algumas habilidades que talvez diante de situações corriqueiras não fossem percebidas ou não fossem trabalhadas no cotidiano. Repito que estamos em processo de superação: de nós mesmos, da rotina, do caos. Vivemos a tentativa de pensar o melhor que podemos extrair dessa experiência. Ainda cogitamos quando chegaremos no novo normal, e isso me assusta um pouco, pois mesmo que tenhamos percebido que somos capazes de superação, ainda pensamos no controle da situação. Por isso, criemos uma expectativa. Último termo do nosso acróstico..

E...EXPECTATIVA... de que sejamos melhores! Talvez continuemos do mesmo jeito...De qualquer modo a expectativa é de que 2021 venha recheado de oportunidade para colocarmos em prática os aprendizados que nos permitimos em 2020. Que possamos investir cada vez mais em nossos potenciais e possibilidades, tanto em prol de nós mesmos quanto em prol das outras pessoas; afinal de contas quem se deu conta de tudo que aconteceu e refletiu a respeito da experiência, descobriu que compartilhar e partilhar experiências torna-nos mais fortes ; que competir nos distancia; e evoluir deve ser a meta, independente da situação que vivenciamos. Pense nisso!!! Feliz e próspero 2021!!!

Profª Ms. Ana Lúcia Costa e Silva

...e são essas as reflexões sugeridas nesta edição da Cartilha. Ensejamos que esses momentos dedicados a si mesmo, aos seus pensamentos, aos seus sentimos e à sua forma de encarar a vida possam contribuir para sua qualidade de vida e que sejam, também, momentos de 'terapêuticos'.

Nos veremos agora na edição Janeiro/Fevereiro, então, aproveitamos para desejar que o encerramento desse ciclo 2020-1 seja repleto de muitas conquistas e seguida de um período de descanso e refazimento e que 2021 possamos retornar mais refeitos.

Um forte abraço,

Equipe Editorial

DAPSI Psicologia - Imepac

LIGA ACADÊMICA DE PSICOLOGIA LAPSI IMEPAC ARAGUARI

NAAP Núcleo de Acessibilidade e Apoio Psicopedagógico

IMEPAC CENTRO UNIVERSITÁRIO

Conceito máximo do MEC nota 5