PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

ABRIL 2020 • NÚMERO 99 • MENSAL
www.revistaprogredir.com

REVISTA DIGITAL GRATUITA

Luto e espiritualidade

O impacto do Luto na Saúde

O Luto como Renascimento

Criar oportunidades após o luto financeiro

Descontraia e Reflita através do vídeo do mês

Entrevista com Pedro Colaço

Saúde, Bem-Estar e
Desenvolvimento Pessoal

AKADEMIA DO SER
www.akademiadoser.com

RELACIONE-SE

QUALIFIQUE-SE

MULTIPLIQUE-SE

PROGRIDA

EXISTA!

Akademia do Ser

O Seu espaço para Ser...

APOSTE NA SUA
FELICIDADE, HARMONIA,
EQUILIBRIO E SUCESSO...

WWW.AKADEMIADOSER.COM

geral@akademiadoser.com | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49

A 200m da Estação de Paço de Arcos (Linha de Cascais)

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

RUA LINO ASSUNÇÃO
N.º 24 | 2770-109 PAÇO DE ARCOS
21 443 83 05 | 96 277 73 21
NIF 509 992 978

DIRETOR GERAL
PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES

PROGREDIR
O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

www.revistaprogredir.com
N.º 99 | Abril 2020 | Revista Mensal

Estatuto Editorial
www.revistaprogredir.com/estatuto-editorial

Sede Editor/Redação
Rua Lino de Assunção Nº24, 2770-109 Paço de Arcos

Concelho de Administração
Patricia Melo e Pedro Sciaccaluga

Diretor | Pedro Sciaccaluga Fernandes
progredir@revistaprogredir.com

Direção Comercial
comercial@revistaprogredir.com

Editora | Maria Melo
editor@revistaprogredir.com

Imagem, Montagem e Design | Sílvia Aguiar
design@revistaprogredir.com

Redação | Sílvia Aguiar
redacao@revistaprogredir.com

Partilhas do Leitor | Maria Melo
partilhasdoleitor@revistaprogredir.com

Sugestões e Feedback
geral@revistaprogredir.com

Colaboradores desta Edição
Alexandra Pinto, Ana Sofia Rodrigues, Cristina Leal, Paulo Cordeiro, Vera Albino, Anita D'Ambrosio, Dina Mara dos Santos Farias, Erica Braz Macedo, Ana Melo, Susana Encarnação

Periodicidade
Mensal

Detentor de 100% do Capital
Ideias e Harmonia - Publicações, Marketing e Eventos, Lda

ERC
N.º Registo: 126163

É expressamente proibida a reprodução da revista, em qualquer língua no seu todo ou em parte, sem a prévia autorização escrita do proprietário. Todas as opiniões, notas e comentários são exclusivos dos autores ou das entidades que produziram os dados.

O conteúdo dos artigos publicados é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O conteúdo dos artigos não expressa necessariamente a opinião da Revista Progredir e sua Direção.

Luto

Caros amigos,

Para a presente edição da Revista Progredir escolhemos o tema "Luto" como fio condutor da mesma.

Numa época marcada pelos efeitos devastadores do Coronavírus no mundo, falaremos sobre o Luto. Infelizmente, de forma imprevisível muitas famílias terão que lidar com a morte de algum familiar, amigo, ente querido. Ou com a perda de emprego, a perda de uma empresa ou pequeno negócio. Existirão momentos de dor, de Luto…

Teremos que saber, como indivíduos, como comunidade e comunidades aproximarmos os nossos corações uns dos outros, juntarmos esforços e esperanças, palavras e ações para que, todos juntos, sigamos em frente da melhor forma que formos capazes. Um forte abraço no coração de todos neste momento especialmente difícil…

"Todo o mundo é capaz de dominar uma dor, exceto quem a sente." William Shakespeare

"Nas nossas vidas, a mudança é inevitável. A perda é inevitável. A felicidade reside na nossa adaptabilidade em sobreviver à adversidade." Buda

"A vida ensinou-me a dizer adeus às pessoas que amo, sem tirá-las do meu coração." Fênix Faustine

Boas leituras!

Um excelente mês para si!

Beijos & Abraços,

Pedro Sciaccaluga Fernandes

sumário

número 99

www.revistaprogredir.com
subscrever@revistaprogredir.com

6 **Notícias Breves**
Desfrute das notícias breves.
Esteja sempre atualizado.

8 **Crónicas do Editor**
Um espaço para o fazer refletir.

10 **Filosofia de Vida**
O Processo de Luto
Por **Alexandra Pinto**

14 **Saúde**
O impacto do Luto na Saúde
Por **Ana Sofia Rodrigues**

18 **Relacionamentos**
A "perda"
Por **Cristina Leal**

22 **Entrevista**
Sucesso Emocional
Entrevista com **Pedro Colaço**
Texto Por **Revista Progredir**

26 **Finanças**
Criar oportunidades após o Luto financeiro
Por **Paulo Cordeiro**

30 **Vida Profissional**
O Luto é um processo necessário
Por **Vera Albino**

34 **Lifestyle**
O Luto como Renascimento
Por **Anita D'Ambrosio**

38 **Espiritualidade**
Luto e espiritualidade
Por **Dina Mara dos Santos Farias**

44 **Philosofias**
O Luto na Infância
Por **Erica Braz Macedo**

52 **Mudança Tranquila**
Como reagir a uma morte?
Por **Pedro Sciaccaluga Fernandes**

54 **Agenda**
Atualize a sua Agenda!
Encontre atividades para poder participar.

56 **Vouchers**
Aproveite e desfrute das promoções.

57 **Reflexões**
Frases que nos deixam a pensar!

58 **Receita Saudável**
Inspire-se com receitas práticas e saudáveis!

60 **Fontes de Saber**
Um momento para descontrair, refletir e meditar.

62 **Biografia**
Descubra quem foi Kobe Bryant

64 **Glossário**
Ferramentas para Progredir: Terapia Sistémica, a sua História

Luto

Abril 2020

II Simpósio de Ansiedade do PIN – Lisboa

Depois da primeira edição, cheia de momentos de partilha e aprendizagem, o Simpósio de Ansiedade do PIN (Progresso Infantil) regressa dias 17 e 18 de Abril na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Lisboa. O evento pretende partilhar conhecimento e experiências que possam enriquecer as nossas ansiosas visões, e simultaneamente contribuir para que a intervenção terapêutica chegue a quem mais precisa.

Mais informação veja aqui

TEDxULisboa

O TEDxULisboa é o TEDx oficial da Universidade de Lisboa. É um evento único e dinâmico, destinado à partilha de ideias, experiências, histórias, onde se procura debater diferentes perspetivas sobre o mundo que nos rodeia. Oradores, participantes, voluntários, parceiros. Todos têm um papel fundamental neste dia repleto de talks inspiradoras e atividades imersivas! Vai realiza-se no dia 18 de Abril na Aula Magna.

Mais informação veja aqui

Visita ao Mosteiro Budista de Sumedhãrãma – Ericeira

Neste evento os participantes vão ficar a conhecer o Mosteiro Budista de Sumedhãrãma, conhecer a história, tradições e o modo de vida desta comunidade, através de uma Visita Guiada por um dos seus Monges residentes. O

contato que as pessoas estabelecem com a comunidade monástica, permitirá cultivar a generosidade, a virtude e a sabedoria tanto nas pessoas como na sociedade em geral.

Mais informação veja aqui

11.º Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente – Lisboa

O XI Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente será dia 22 e 23 Abril 2020, na Universidade Lusíada de Lisboa. O congresso intitulado "Emoções", está relacionado com crianças e adolescentes, mas também com todos os actores e contextos associados, nomeadamente a família, a escola, o grupo de pares e a comunidade. Segue-se uma perspetiva ecológica e desenvolvimentista, tendo em conta as especificidades e as diversidades destes grupos etários e uma abordagem multidisciplinar.

Mais informação veja aqui

Corpo - Festival Internacional de Dança Sintra

A 9.ª Edição do Festival Corpo 2020, Festival Internacional de Dança, vai realizar-se na Quinta da Ribafria, em Sintra, dias 25 e 26 de Abril. Este festival é considerado dos maiores encontros de dança do país, onde o público pode participar em diferentes workshops, assistir a espetáculos, visitar os dois centros de exposições que reúnem artistas plásticos, com obras de escultura e outras, artesanato, fotógrafos, companhias, escolas, lojas de artigos de dança, e muito mais.

Mais informação veja aqui

Luto

Apesar da dor que surge sempre que algo se perde, ou que nós nos perdemos de algo, acredito que é nas oportunidades que a vida nos vai trazendo, que temos o palco para crescermos e nos tornarmos mais inteiros.

Vejo nos sempre com uma série de peças de puzzle que levamos uma vida a encaixar.

Aquando a saída deste artigo estaremos quase todos a viver uma das fases mais desafiantes da nossa sociedade, com a instalação de um estado de emergência, contra um vírus que insiste em que façamos o mais difícil, isolar-nos do exterior e fundir-nos com o nosso interior.

Estamos todos em luto, não só por aqueles que vão morrer, mas por todas as coisas que irão deixar de ser como um dia já foram. A inocência nestas situações perde-se e somos confrontados com a dura realidade…a vida nunca mais será a mesma.

Ser diferente não é necessariamente ser pior. Certamente este período irá trazer uma série de novas oportunidades que nos podem vir a alegrar bastante nos tempos vindouros. Tudo vai depender se escolhermos olhar para o copo meio cheio ou meio vazio.

Esta fase vai ser longa, por isso precisamos de gerir de forma sábia todos os processos que vão aflorar ao longo dos dias. A calma andará de mão dada com a irritação, tudo fará parte… mais do que resistir deveremos entregar-nos ao processo e confiar.

Que a nossa humanidade tenha espaço para surgir e assim possamos sair todos mais fortes.

MARIA MELO
LIFE COACH
PROFESSORA DE MEDITAÇÃO
www.revistaprogredir.com
mariamelo@revistaprogredir.com
editor@revistaprogredir.com

Ganhe no facebook da Revista Progredir!

Este mês habilite-se a ganhar o Livro:

Falhar para Acertar

Aprenda com o falhanço para conseguir alcançar o sucesso nos negócios e na vida

de Pedro Colaço

É fácil e grátis

Esteja atento à página do Facebook da Revista Progredir. Será publicada uma imagem sobre o concurso. Partilhe essa imagem e escreva como comentário uma frase que inclua a palavra Progredir. O Autor da frase mais original ganhará o livro. Leia informações detalhadas sobre o concurso clique aqui

Vencedor Março:

Miguel Fernandes partilhou a imagem e criou a frase: "Ao Progredir estou mais perto de aumentar o meu sucesso emocional e consequente Felicidade!", e ganhou o livro: "Sucesso Emocional" de Margarida Vieitez e Patrícia Matos.

O Processo de Luto

No processo de luto devemos aceitar, integrar e progredir. A vontade de regressar à vida é sinal de um processo de luto que termina, levando a uma adaptação à nova realidade.

Por Alexandra Pinto

Luto é uma palavra do latim: Luctus, que significa morte, perda, dor e mágoa. O luto é um processo psicológico que se inicia com a perda de um objeto querido, implicando sofrimento a seguir a essa perda (Bowlby, 1993). O psicanalista Sigmund Freud, na sua obra de 1917: «Luto e melancolia», abordou pela primeira vez as reações à perda do objeto amado como dor pelo luto e melancolia (Fleming, 2003). Para Freud, o termo luto é um «afeto normal» que surge nos seres

humanos, como reação face à perda de um ente querido ou algo abstrato como a pátria, liberdade, ou um ideal (Fleming, 2003).

Para Gameiro (1999), «trabalhar o luto» exige uma canalização de energia, vivência de sentimentos de perda, integração e reconstrução, podendo não decorrer de forma linear e estando sujeito à possibilidade de haver avanços e recuos.

Worden (1997) identifica quatro ações a desenvolver pela pessoa no seu processo de luto, quando existe perda:

- Aceitar a realidade da perda. Pode surgir a negação, com ligeira distorção ou a negação total, ou procurar minimizar a situação, negando o verdadeiro significado da perda.

- Trabalhar as emoções e a dor da perda reconhecendo e trabalhando a dor (física e emocional associada à perda) para realizar o trabalho do luto. Bowlby (1993) refere que quem evita o luto consciente, sofre um colapso, geralmente com alguma forma de depressão.

Não há limite temporal para o processo de luto. De certo modo, o luto só acaba quando a pessoa sente novamente interesse pela vida, mais esperança, satisfação e consegue adaptar-se à nova realidade

- Adaptar-se à situação, mudando, por exemplo, algumas coisas da sua vida, dando sentido à perda. Muitas vezes há uma luta interior, o que leva à sensação de impotência, não desenvolvendo mecanismos de confrontação e não se adaptando a essa perda.

- Recolocar emocionalmente a perda e continuar a viver, conduzindo a energia emocional para outros aspetos e outras vivências.

Não há limite temporal para o processo de luto. De certo modo, o luto só acaba quando a pessoa sente novamente interesse pela vida, mais esperança, satisfação e consegue adaptar-se à nova realidade.

Para Pereira (2008), a forma como o indivíduo lida com a perda e o luto depende da sua situação e do seu nível de desenvolvimento, da sua personalidade, das suas características pessoais, das suas experiências anteriores, condição física e psíquica, da sua cultura, das suas crenças e da sua adaptabilidade às situações. Para esta autora pode ser uma oportunidade de dar um novo sentido à vida, uma oportunidade de crescimento, de grandes realizações e até um catalisador de criatividade.

Apesar de este processo ser individual e cada um lidar com a perda de uma maneira diferente, a seu tempo, poderá ser necessário algum acompanhamento psicológico, bem como outras formas de compartilhamento desse processo, como grupos de apoio que acolhem e ajudam nessa superação. O facto de perceber que há histórias semelhantes, ajuda na sensação de pertencimento. Nestes grupos, as pessoas percebem que não estão sozinhas encontrando um lugar onde conseguem apoio e onde partilham experiências, onde é possível tirar dúvidas e expressar sentimentos. Uma das formas de amenizar o processo de luto e/ou perda poderá ser a inclusão num grupo de apoio, numa sessão de leitura orientada ou de biblioterapia.

Referências bibliográficas:

Berns, C. (2003). Using books to help bereaved children. OMEGA, 48(4), 321-336.

Bowlby, J. (1193). La perdida afectiva, tristeza y depression. Barcelona: Paídos.

Caldin, C. (2001). A leitura como função terapêutica: Biblioterapia. Encontros Bibli: Revista Eletrónica de Biblioteconomia e Ciências da Informação, 12, 34-44.

Fleming, M. (2003). Dor sem nome: Pensar o sofrimento. Porto: Ed. Afrontamento.

Gameiro, M. (1999). O sofrimento na doença. Coimbra: Quarteto editora.

Pereira, M. A. (2008). Comunicação de más notícias em saúde e gestão do luto. Coimbra: Formasau.

Worden, J.W. (1997). El tratamento del duelo. Asosoramiento psicológico y terapias. Barcelona: Paidós.

ALEXANDRA PINTO
BIBLIOTECONOMIA E
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
alexandrafpinto2017@gmail.com

AKADEMIA DO SER

www.akademiadoser.com

Um Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Venha conhecer-nos...

FORMAÇÕES

Meditação
Desenvolvimento Pessoal

MASSAGENS

Relaxamento
Terapêutica
Pré-Natal

TERAPIAS

Reiki
Reflexologia
Mesa Radiónica

ATIVIDADES

Meditação
Aulas de Yoga
Aulas de Pilates

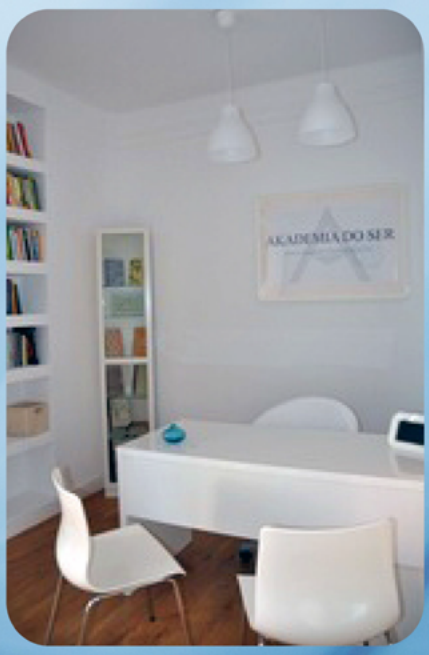
CONSULTAS

Coaching
Homeopatia
Nutrição
Psicologia

ALUGUER DE SALAS

Promovemos o aluguer de salas por períodosde 1h a vários dias a Profissionais Independentes

Akademia do Ser... O Seu Espaço para Ser...

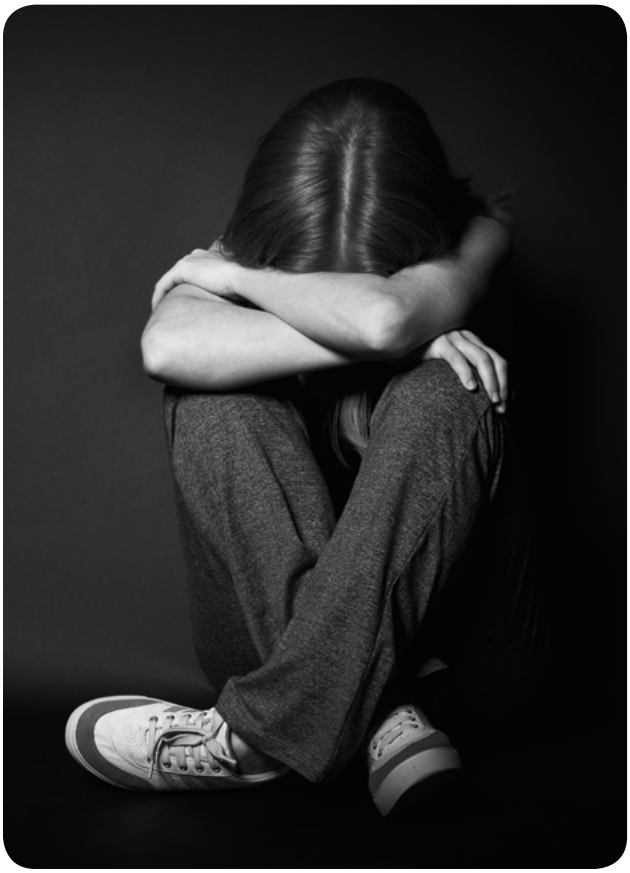


Rua Lino de Assunção Nº 24, Paço de Arcos | 21 443 83 05 | 96 499 24 23 | 91 032 52 49
www.akademiadoser.com | geral@akademiadoser.com

O impacto do Luto na Saúde

Viver e ultrapassar um luto pode ser muito doloroso. É, no entanto, fundamental que o mesmo possa ser devidamente processado, caso contrário, poderá mais tarde manifestar-se em doença no nosso corpo.

Por Ana Sofia Rodrigues



A vida é cheia de surpresas e algumas delas podem não ser agradáveis e podem até mesmo, ser muito dolorosas. Perder alguém que nos é próximo, é sempre um processo difícil de aceitar e sobretudo, digerir. Cada pessoa tem a sua forma de reagir a estes – e a outros – eventos emocionalmente traumáticos. Cada um sente e reage, consoante a sua capacidade e muitas vezes também, consoante a sua educação, filosofia ou religião.

Enfrentar a dor, o sofrimento, a tristeza de perder alguém, pode ser muito desafiante para alguns e algumas pessoas tendem a escolher "seguir em frente" sem dar tempo para processar o luto.

É preciso compreender que as emoções são processos automáticos em nós, respostas a estímulos exteriores com reacções orgânicas intensas e que todas elas têm uma função positiva. A tristeza é uma das formas de ultrapassar e digerir um luto.

O CORPO ALCANÇA O QUE A MENTE ACREDITA

ISABEL FREIXO

COACHING HEALTH
LIFE
REIKI
HO'OPONOPONO
EFT

www.isabelfreixo.com
coach@isabelfreixo.com

ISABEL FREIXO COACH

As emoções por si só não são patológicas e só se tornam tóxicas quando não são reconhecidas, identificadas, digeridas e libertadas.

O Ser Humano prefere naturalmente ser feliz e estar alegre, muitas vezes optando por fugir de emoções como a tristeza, o medo ou a raiva. No entanto, estas fazem parte de nós e da vida, tal como a alegria. Escolher não sentir, não enfrentar as emoções que se consideram menos boas ou dolorosas, pode constituir um problema de futuro, sobretudo ao nível da nossa saúde.

Não temos só um corpo físico – temos um corpo energético e emocional. Quando não reconhecemos, digerimos e libertamos as emoções, elas ficam como que gravadas no nosso corpo emocional e mais tarde irão manifestar-se em sintomas, no nosso corpo físico.

São vários os casos que surgem em clínica, cuja origem dos sintomas e desordens físicas, tem por base emoções não identificadas ou

digeridas, eventos traumáticos emocionais não aceites, não "processados".

A Medicina Chinesa é extraordinária no estudo do Ser Humano, quer ao nível emocional quer ao nível físico, estabelecendo a relação entre as 5 emoções base e os órgãos e sistemas do corpo humano. Por exemplo, sabia que a tristeza está relacionada com o Pulmão e por sua vez, com o sistema respiratório?

São vários os casos clínicos que espelham esta relação, apresentando sintomas vários, tão bem compreendidos e explicados por esta Medicina milenar. Bronquite asmática, tosse, rinite, pneumonias, problemas dermatológicos (pois à luz da Medicina Chinesa, a pele é também associada ao órgão Pulmão) e outros sintomas podem ser encontrados em pessoas que nunca processaram e aceitaram a perda de um ente querido.

A tristeza é uma das formas de ultrapassar e digerir um luto

De referir que na maioria das vezes, os sintomas não se manifestam imediatamente, mas sim um bom tempo depois – muitas vezes vários anos depois. Tal acontece porque o Ser Humano tem a qualidade inata de encontrar forças para lidar com as mais difíceis situações traumáticas. No respetivo momento, ativamos as nossas defesas e a nossa "armadura", arregaçamos as mangas e lidamos com as mais variadas situações que precisam da nossa atenção. Um luto envolve muitas vezes várias questões burocráticas e familiares que são, inevitavelmente, importantes de resolver e atuar naquele devido momento. Por outro lado, há mesmo quem escolha não chorar, não enfrentar o acontecimento em si. Entretanto, a vida vai acontecendo, ao ritmo alucinante a que vivemos, e a pessoa segue em frente, aguentando, gerindo tudo dentro das suas possibilidades. É mais tarde, quando já podemos relaxar da nossa força necessária para processar todo o acontecimento, que os sintomas

surgem. É quando baixamos as defesas, largamos a armadura e pensamos ter ultrapassado, que a doença surge.

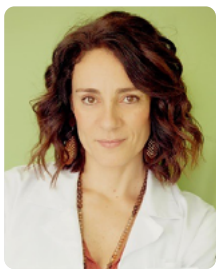
A relação entre a tristeza e o Pulmão é muito evidente em vários casos clínicos, no entanto, não é a única. O Fígado é o grande gestor emocional e este também apresenta muitas vezes desordens físicas relacionadas com eventos emocionais não digeridos, evidenciando sintomas tais como enxaquecas, irritabilidade, tendinites, problemas visuais e desordens menstruais nas mulheres. Também ao nível do estômago e intestinos é comum encontrar sintomas associados a emoções não digeridas, uma vez que não digerimos apenas alimentos, mas também pensamentos, emoções, acontecimentos.

O nosso corpo fala connosco, a toda a hora. É importante começar a escutá-lo e a compreender as suas mensagens, antes que estas se transformem em doença.

Então como lidar com o luto? Por mais que seja doloroso, este é um momento que deve ser vivido e sentido. É necessário. É a forma de ultrapassar. Procurar ajuda e apoio pode ser fundamental, seja de um ombro amigo ou de Terapeutas e profissionais devidamente habilitados para o efeito.

> Quando não reconhecemos, digerimos e libertamos as emoções, elas ficam como que gravadas no nosso corpo emocional e mais tarde irão manifestar-se em sintomas, no nosso corpo físico

ANA SOFIA RODRIGUES
ESPECIALISTA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA & DESENVOLVIMENTO PESSOAL E HUMANO
www.anasofiarodrigues.com
info.anasofiarodrigues@gmail.com



A "perda"

Tudo na vida está absolutamente certo, mas que possamos aprender aquilo que precisamos de aprender. Terminar uma relação, regra geral, não é um processo fácil. **Por Cristina Leal**

O facto de querermos entender, de querermos justificar as razões pelas quais aquilo nos aconteceu, dificulta-nos o caminho, pois contraria a realidade de que as perdas, não têm como propósito ou formato, o entendimento, através da lógica, mas sim, a aceitação através de uma longa caminhada, que nos poderá capacitar e despertar para um outro tipo de entendimento - aquele que nos conduz para a alquímica travessia, de atravessando a dor, uma nova dimensão espiritual, se abrir dentro de nós.

Se olharmos para a vida com os olhos da alma, na verdade, nada nem ninguém se perde. O amor não tem condições nem ruturas, já as relações essas sim, são condicionais e condicionantes. Uma rutura é uma perda por isso, convida-nos sempre para um processo de luto. Este processo, não existe para que possamos esquecer rapidamente a outra pessoa, mas sim para aprendermos a adaptar-nos às novas condições de vida. No fundo, é uma reação natural, sempre que um vínculo importante é rompido.

Sinta-se EsPsial
www.espsial.com
www.facebook.com/espsial
Cristina Marreiros da Cunha
Consultas em Paço de Arcos e na Parede

Psicoterapia
Terapia de Casal
Sexologia
Psicogerontologia
Cristina Marreiros da Cunha
Psicóloga Clínica e da Saúde e Psicoterapeuta
MARCAÇÕES: Tm 96 460 1174
cristmcunha@gmail.com

O luto é também um processo de transformação e resignificação, da nossa relação connosco mesmos, e com quem apesar de ter "morrido-fora-de-nós", continua vivo cá dentro. Poderíamos até dizer, que é um chamamento subtil da vida, para nos deixarmos transformar pela experiência, o que pode ser bastante poderoso a todos os níveis.

Atravessar o processo de Luto

Não acredito que se "ultrapassem" perdas ou situações nas nossas vidas. Para mim, "ultrapassagens", são os carros que as fazem na estrada, e não nós humanos, enquanto seres-relacionais e relacionáveis. Acredito sim, em travessias.

Uma perda significativa, pode sem dúvida, ser uma noite escura para a nossa alma. Tal como diziam os antigos sábios alquimistas, todo o processo alquímico, acontece pelo menos em quatro fases distintas.

A primeira, está associada ao elemento, Terra. Como início do processo, é uma fase escura, onde nada se consegue

ver, onde o embate inicial é sentido e regra geral, acontece também uma fase da negação. Talvez, esta possa ser uma das etapas mais dolorosas do processo. Chamaram-lhe Nigredo.

Associada ao elemento, Água, chega a segunda fase, que nos convida a lidar com a dor daquilo que estamos a sentir, convidando-nos para um momento de paragem e de não resistência. Aqui, o choro, e a tristeza, são nossos aliados diários. Os alquimistas chamaram-lhe Albedo.

Associado à terceira fase, está o elemento Ar. Aqui, ainda que tímida, começa a brotar de nós uma certa esperança. Começamos a olhar para aquilo que nos está a acontecer, com um pouco mais de distância. Pensamentos novos, ainda se misturam com os mais antigos e dolorosos, mas aos poucos despertamos para uma lucidez e consciência que não tínhamos antes de o processo ser iniciado, por isso esta pode ser, uma altura, onde percebemos, o quanto os nossos valores eram arcaicos. A esta fase, os alquimistas, chamaram Citredo.

E, finalmente, depois desta longa travessia, chegamos à fase associada ao Fogo, ao fogo da esperança, onde nascemos integralmente para uma nova realidade interior. Voltamos a acreditar, agora mais transformados, com menos ilusão, mais verdade, maturidade e maior lucidez. É a "fase ao rubro", à qual os alquimistas chamavam Rubedo.

Aceitamos a travessia, ou poderemos evitá-la?

A vida é simples, são apenas escolhas. O livre arbítrio, de que vimos dotados, obriga-nos sempre a escolher. Podemos, pois, aceitar este caminho, atravessando as várias fases que o mesmo tem para nos oferecer, sem reprimirmos as nossas emoções, sem esconder as nossas tristezas, assumindo com humildade a nossa parte de responsabilidade no processo. Ou, por outro lado, taparmos a loiça suja com um pano, na esperança de que ela se lave sozinha, sabotando e evitando assim a travessia, através de várias distrações, entre as quais encontrar rapidamente um(a) substituto(a), para ilusoriamente nos aliviar a dor que estamos a sentir. Como em tudo na vida, a escolha cabe a cada um de nós.

Lembre-se, no entanto, que uma rutura, no início nos pode parecer-nos uma fatalidade, mas, no fundo é uma forma sábia a que a vida, nos convida, para uma real aprendizagem e transformação.

Apesar, das oscilações internas que esta travessia nos impõe, picos de tristeza, perda de sentido e até medo do futuro, há vida a acontecer

Uma perda significativa, pode sem dúvida, ser uma noite escura para a nossa alma

e a querer brotar de dentro de nós. Estejamos, pois, atentos a essa vida, não só para podermos recuperar aos poucos a nossa imunidade emocional, como também para nos habilitarmos ao tesouro que é a descoberta de quem verdadeiramente somos, com e sem o outro. Na verdade, há uma simplicidade intrínseca a tudo isto — as pessoas encontram-se, quando têm algo para aprender uma com a outra, e desencontram-se quando deixam de ter!

CRISTINA LEAL
AUTORA, TERAPEUTA, CONFERENCISTA
www.cristinaleal.pt

"Falhar para Acertar"

Pedro Colaço, consultor, *coach* e formador em várias áreas, fala aos leitores da *Revista Progredir*, sobre a sua missão de ajudar pessoas e negócios a enfrentarem e superarem os seus desafios. Apresenta-nos também o seu livro "Falhar para a Acertar".

Texto Por Revista Progredir

Progredir: Para os leitores que não o conhecem, quatro palavras que o definem como pessoa?

Pedro Colaço: Harmonia porque promovo equilíbrios e facilito acordos. Confiança, pois cumpro compromissos. Empenho, porque sou determinado nos objetivos e nos resultados. Liberdade, porque a valorizo para mim e a respeito nos outros.

Progredir: Fale-nos um pouco do seu percurso?

Pedro Colaço: O meu percurso pós-escolar divide-se fundamentalmente em duas fases. A primeira em empresas, no início em mercados de produtos de grande consumo, e depois no mercado editorial. Em funções na área comercial e marketing. A segunda fase em projetos próprios e autónomos nas áreas de coaching, consultoria e formação, com o objetivo de ajudar pessoas e negócios a superar desafios e a atingir resultados.

Progredir: Como surge o seu livro "Falhar para Acertar"?

Pedro Colaço: As sementes do livro surgem exatamente na fase de inflexão do meu percurso. Tendo sido despedido da empresa em que trabalhava comecei a procurar novos caminhos. Nessa altura conheci uma pessoa que pretendia ajudar empreendedores a superar o fracasso (infelizmente algo muito frequente) e iniciamos o projeto da FailProof Business Academy. Esta iniciativa acabou por não evoluir da forma que planeamos e os nossos caminhos separaram-se. Porém, foi criado e desenvolvido algum conteúdo que acreditei que tinha utilidade e valor. E surgiu a ideia de o transformar num livro. Mas para isso era preciso encontrar

um conceito unificador, desenvolver mais algumas ideias, procurar histórias e exemplos, e desenvolver ferramentas práticas que fossem úteis e pudessem ser utilizadas.

Progredir: Qual a sua maior paixão?

Pedro Colaço: Acho que isso é como a música, o filme ou o prato preferido… Gosto de muita coisa e tenho muitos interesses diversos. E depois também há momentos e fases. Mas, de uma forma geral, adoro aprender, experimentar coisas novas e estar em boa forma. Gosto de ajudar todos a ultrapassar obstáculos e a evoluir. Muito importante também é aproveitar a minha família e contribuir para a mesma. No fundo, acho que isso é viver, portanto, talvez essa seja a minha maior paixão.

Progredir: O que podem esperar os leitores depois de lerem o livro?

Pedro Colaço: Podem esperar diminuir bastante o medo de falhar, se tiverem maior noção do vosso poder e de como o utilizar em benefício próprio. Descobrir um método para construir e desenvolver negócios de sucesso, saber que estratégias adotar para contornar o falhanço no dia-a-dia pessoal, profissional ou empresarial.

Progredir: Conseguimos mesmo perder o medo de falhar?

Pedro Colaço: Acredito que é possível libertarmo-nos de todos os condicionamentos e crenças limitadoras que temos. Portanto, deste medo, apesar de profundo, acredito que também. Todavia, cada pessoa é uma pessoa e tem a sua experiência e o seu contexto, pelo que o processo não será o mesmo para todos. Mas o primeiro medo que temos de perder é o de não conseguir perder este medo!

Progredir: Uma mensagem para os nossos leitores?

Pedro Colaço: Reforço algo que os vossos leitores habituais seguramente já sabem: todos temos dentro de nós o poder para usar as nossas capacidades e as nossas atitudes da forma mais adequada ao nosso desenvolvimento e evolução. As capacidades podem ser desenvolvidas e as atitudes podem ser escolhidas. Ativa o teu poder e transforma-te no super-herói da tua história.

ENTREVISTA POR REVISTA PROGREDIR A:

PEDRO COLAÇO

www.pedrocolaco.pt

Criar oportunidades após o Luto financeiro

O que é o luto financeiro e como podemos ultrapassar esta fase, de forma a encontrarmos o foco necessário para criar novas oportunidades na nossa vida.

Por Paulo Cordeiro

Podemos referir-nos a luto, como uma fase que pode ser acompanhada por diversos estados emocionais "negativos", como consequência da perda de alguém ou de algo.

Ao falarmos de luto financeiro, poderemos, por exemplo, estar a falar da perda de um emprego, ou da perda de dinheiro face a um investimento que foi realizado. Seja em que situação

for, o resultado é menos dinheiro na conta bancária. Esta situação, vai pôr em causa algumas áreas da vida, e principalmente vai pôr em causa aquelas áreas que estão diretamente ligadas à necessidade financeira.

Numa primeira fase, pode existir uma necessidade de negar aquilo que está a acontecer. Não querer falar do assunto, é uma das formas de negação, pois desta forma, evitamos estar em contacto com os estados emocionais que acompanham a sensação de perda. Acontece que, à medida que a situação financeira vai estando cada vez mais critica, a necessidade de encarar o problema vai sendo cada vez mais urgente.

Encarar a situação e admitir internamente o que está a acontecer, é então prioritário, e esta fase pode ser acompanhada por diversos estados emocionais, tais como raiva, revolta, frustração, etc… estados esses que tendemos a evitar, desviando a nossa atenção do "problema". É muito comum, nesta fase, projetarmos estes estados emocionais nos outros, de forma a libertarmos um pouco a tensão a que o nosso corpo ficou sujeito.

As fases do luto financeiro, são um guia que nos permite identificar que sempre que existe uma perca, existe uma necessidade de nos adaptarmos a novas realidades

Após esta fase, em que a pessoa percebe que já não é possível reverter a situação e experiencia as diferentes emoções associadas, é então o momento de começar a estruturar internamente aquilo que parece estar confuso. Há que retirar aprendizagens daquilo que aconteceu, de forma a que exista mais maturidade e mais sabedoria, para lidar com outras questões futuramente. O evento em si, proporciona aprendizagens inconscientes que se podem manifestar como generalizações relacionadas com o evento em si. Por exemplo, aprender que da próxima vez podemos ser mais

ponderados, é diferente de, nunca mais fazermos algo semelhante. Esta última, tende a ser uma generalização aprendida acerca do evento, que pode impedir de criar algo novo no futuro, com medo que a mesma situação aconteça. A pergunta a colocar é: que aprendizagens positivas podemos retirar desta experiência?

> Há que retirar aprendizagens daquilo que aconteceu, de forma a que exista mais maturidade e mais sabedoria, para lidar com outras questões futuramente

Há medida que vamos conseguindo retirar essas aprendizagens positivas e encarando cada vez mais a realidade, a experiência então negativa passa a ser encarada de outra forma. Entramos num período de aceitação, que nos permite pensar com mais clareza e objetividade direcionando o nosso foco agora, para aquilo que é importante, pois aquilo que se passou é agora apenas uma memória de algo que pertence ao passado.

Durante este período é importante respeitar o seu próprio tempo e o seu próprio espaço, quando forem necessários períodos de introspeção,

pois é através destes períodos que as reflexões podem dar lugar a novas formas de olhar para o assunto. Também é natural, que possamos sentir a necessidade de apoio, seja de um terapeuta, de um coach, de um amigo, etc… para que possamos criar uma nova perspetiva acerca daquilo que está a acontecer.

As fases do luto financeiro, são um guia que nos permite identificar que sempre que existe uma perca, existe uma necessidade de nos adaptarmos a novas realidades. Não significa que vamos passar por todas estas fases, mas quanto mais formos honestos connosco acerca da realidade atual e da nossa realidade interna, mais vamos trazer a responsabilidade de volta para nós e com isso o poder pessoal de volta, que nos permite encontrarmos novas formas de criar novas oportunidades e direcionarmos a nossa energia, tendo em conta aquilo que é importante para cada um.

PAULO CORDEIRO
COACH DE TRANSFORMAÇÃO PESSOAL
www.paulocordeiro.pt
info@paulocordeiro.pt

O Luto é um processo necessário

O luto remete-nos para uma fase de vida, marcada por sofrimento e perda. Mas nem sempre, esta é a única situação que vivemos com o luto. O luto traz-nos algo mais, do que apenas sentimentos negativos.

Por Vera Albino

O luto é um processo que acompanha uma perda inestimável. Normalmente, representa a morte de um ciclo e a emergência de outro e, como tal, deve ser encarado como um caminho para a evolução.

Ao longo do nosso percurso de vida, é normal que nos deparemos com situações de perda na esfera profissional. O seu estado de alma atual provavelmente não será o

mesmo de há tempos atrás, quando iniciou o seu percurso profissional numa determinada área. As mudanças interiores que cada um de nós vive, influencia aqueles que nos rodeiam e tudo o que atraímos para nós. Se a causa do luto se deve ao despedimento do seu atual emprego, não desanime e veja, que "quando se fecha uma porta, abre-se uma janela".

Já pensou se, inconscientemente, atraiu essa mudança para si?

Seja ela porque o Universo quis trazer-lhe uma nova perspetiva ou experiência profissional, mais adequada a si e às suas aspirações, ou será que aconteceu devido a demasiadas queixas que fez sobre a sua condição profissional e, com essa atitude, atraiu para a sua vida a mudança que está a viver. Se o motivo se prende com a última opção e lamenta muito a perda que teve, atendendo ao amor que tinha pelo seu trabalho, então deve cultivar bons pensamentos, em relação ao que já possui e ao que virá a conquistar. Pratique e viva em gratidão todos os dias. Sinta-se bem pelo que tem e pelo que conquista.

O estado emocional deprimido, característico do luto, é um catalisador para o nosso crescimento e evolução

O mundo rege-se por uma energia cíclica, que muda as situações da nossa vida à medida que o tempo passa. Aceite a mudança para que possam ser despertas novas realidades ao seu redor.

Seja qual for a razão da perda, o luto é o processo que o vai permitir ultrapassar a situação que já não lhe serve. O sentimento de tristeza e de impotência profissional, também faz parte deste processo evolutivo. Nesta fase, desencadeia-se uma maturação emocional, que, consequentemente, torná-lo-á mais capaz para enfrentar desafios, conseguindo assim superar a situação que está a viver, desenvolvendo a motivação para fazer algo novo. O seu novo emprego, pode estar na realização de algum sonho que não concretizou, ou na aprendizagem

de um novo ofício, algo diferente e motivador. Por isso, este pode ser o momento certo na sua vida para dar o passo em direção a uma nova etapa.

Faça uma reflexão sobre a razão de ter terminado o cargo profissional que desempenhava, mas também do que aprendeu com este e da experiência profissional que adquiriu. Esta reflexão pode ser-lhe útil, para ver os pontos fortes do seu percurso e os aspetos menos positivos, que pode melhorar. Use a experiência que possui, para criar o seu próprio negócio ou, simplesmente, para permitir-lhe ver novos horizontes e saber encontrar o caminho certo para si. A nossa aprendizagem é mais rica quando possuímos um conhecimento generalizado em determinada área, valorizando os vários saberes: o saber conhecer, o saber fazer, o saber ser e o saber viver com os outros. Valorize e

> O mundo rege-se por uma energia cíclica, que muda as situações da nossa vida à medida que o tempo passa

utilize o conhecimento, as capacidades e as habilidades que conquistou ao longo do seu percurso profissional e pessoal, para criar um novo emprego, ou para trilhar novos caminhos profissionais.

O estado emocional deprimido, característico do luto, é um catalisador para o nosso crescimento e evolução.

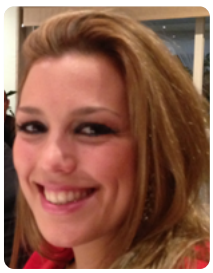
A duração deste estágio, depende de pessoa para pessoa, devido à capacidade que cada um possui de gestão emocional. Podemos possuir um maior ou menor grau de inteligência emocional, variando assim o período de tempo do luto. Um maior quociente de inteligência, depende de um maior trabalho interior, feito ao longo da nossa vida, através de aprendizagens adquiridas e de dificuldades ultrapassadas, que nos capacitam a saber gerir melhor as nossas emoções.

Para que o luto não se torne prejudicial à saúde, causando um desequilíbrio emocional a longo prazo, é importante que viva a situação de perda. Chore se necessário e desabafe com amigos ou familiares, para que possa superar

a situação em que se encontra rapidamente e olhar para um futuro mais gratificante e prazeroso.

A sua energia de positivismo é importante para que surjam novas ideias e para que o Universo lhe proporcione uma nova experiência, mais adequada à vibração mental que está a viver no momento.

VERA ALBINO
ESPECIALISTA EM MEDICINA TRADICIONAL CHINESA
COACH, PROFESSORA DE HATHA YOGA
veraalbino8@hotmail.com



O Luto como Renascimento

O Luto é um processo de transformação necessário para renascer. Não é o fim da vida, mas o princípio da mesma. É o princípio dum novo ciclo onde saímos mais conscientes de nós e da nossa existência.

Por Anita D'Ambrosio

Quando pensamos no luto, normalmente associamo-lo com a morte de uma pessoa próxima de nós, como um familiar, um amigo ou um colega.

Na realidade existem vários tipos de Luto, pois o mesmo termo está associado também "à perda" de um objeto de valor, à rotura de uma relação, à perda de saúde, de trabalho...

O luto representa várias "mortes" ao longo da vida, que são experiências

onde aprendermos uma determinada lição e fechamos um ciclo pelo qual tínhamos que passar. Ao fechar cada ciclo, começamos também o ciclo seguinte, renascendo assim novamente.

A vida são ciclos contínuos, porque a própria Natureza também o é. Não podemos falar de um início (Vida) e de um fim (Morte), porque não existe algo na Natureza que seja tão linear, tão rígido. Os ciclos, de facto, são um movimento circular que se repete e nunca termina. A nossa existência é isso mesmo.

O que é que realmente está por detrás do medo à morte? O Desconhecido.

Nós não conhecemos o que há depois da morte. Podemos imaginá-lo, mas não temos controlo sobre isso, não conseguimos obter conhecimento "científico" sobre o que há depois da morte porque é algo que escapa a racionalidade, é algo existencial.

Se seguirmos nesta direção, também não sabemos o que há antes do nascimento de qualquer ser, antes da criação do Universo, mas isso não nos dá medo.

O Luto serve para renascermos, com uma nova consciência de nós e da existência, aceitando a condição de mortalidade do corpo físico

Então se o facto de não sabermos o que há antes do nascimento, criação do Universo, não nos dá medo, o que está associado à perda que deriva do luto está relacionado com uma visão materialista do assunto.

Temos medo de perder, de nos desapegarmos, de soltar algo.

Temos medo de abandonar o corpo, a matéria. Nada no Universo desaparece totalmente. Nós somos energia, tudo é energia, e a energia não morre nunca, transforma-se. É só a nossa perceção que nos leva a ver o luto,

a perda, como algo que desaparece para sempre.

Qual é então o papel do Luto na nossa vida?

A palavra "Luto" vem do latim "Luctus" e significa "chorar". O choro é a limpeza da alma. Quando choramos eliminamos do corpo as emoções negativas e dolorosas, e, portanto as toxinas que se derivam da negatividade, e damos espaço à nova energia, a energia positiva que é a que nos faz renascer.

A dualidade está sempre presente na Natureza, e o Luto não fica isento. Sem Luto não há Vida e vice-versa. São um só.

O Luto serve para renascermos, com uma nova consciência de nós e da existência, aceitando a condição de mortalidade do corpo físico. Toda esta nova consciência faz com que apreciemos o que temos, valorizando o momento presente, aproveitando as oportunidades que a vida nos oferece para experienciar com os nossos sentidos.

O que podemos fazer para conviver e superar o Luto?

1) ACEITAR: A aceitação é fundamental neste processo de transformação. Em todo processo de cura, a aceitação é o primeiro passo. Quanto mais opomos resistência a algo que nos incomoda ou cria dor, mais sofrimento nos traz e durante um período de tempo mais prolongado.

2) LIBERTAR-SE DE AUTO-CRÍTICAS: O sentimento de culpa e outros pensamentos negativos que aparecem na mente são apenas estados temporários. Observa-os e deixa-os passar como nuvens. Os teus pensamentos não te definem. O sentimento de culpa é algo que nós criamos. Fazemos o melhor que podemos fazer a cada momento e temos que assumir a nossa responsabilidade.

3) DESAPEGAR-SE: Aprender a soltar. Deixar ir não significa que não tem importância, mas simplesmente que tomámos consciência que nada físico, material, é para sempre, nem pertence a ninguém. Como dizia Osho "Amar

não é Possessão. Amar é Apreciação".

4) TOMAR TEMPO: Como dizem "O tempo cura tudo". Numa sociedade marcada por ritmos acelerados e intolerância à paciência, impõe-se como necessário encontrar momentos para parar e estar com a própria dor, senti-la. Só quando aprendemos a estar com a dor e as emoções que se originam a partir dela, conseguimos digeri-la e superá-la.

5) CONECTAR COM A NATUREZA: Passeios numa floresta, praia, montanha, campo faz-nos conhecer melhor as próprias leis da Natureza e ajudam a compreender mais profundamente a nossa natureza e a viver em paz e em harmonia com ela.

6) SENTIR O VAZIO: A sensação de perda está associada a um vazio dentro de nós, sentimos desorientação, tentamos procurar a lógica detrás do que aconteceu e possíveis respostas. Nada melhor como silenciar a mente e estar presente no vazio interior. É um vazio "cósmico, existencial", um espaço sem tempo.

A palavra "Luto" vem do latim "Luctus" e significa "chorar". O choro é a limpeza da alma

7) FAZER O QUE AMAS: Numa fase de transformação como a do Luto, pela qual passamos pelo sofrimento, é imprescindível dedicarmos às atividades que nos nutrem a alma. Na situação de desorientação, que o sentimento de perda nos traz, fazer o que nos preenche o coração, ajuda-nos a curar, a apreciar os momentos e as pequenas coisas da vida que realmente importam e a reencontrar a alegria de viver.

É assim como finalmente renascemos como pessoas renovadas, mais fortes, mais sábias e preparadas para aceitar novos desafios!

ANITA D'AMBROSIO
HEALTH COACH HOLÍSTICA E MEMBRO DA COMISSÃO ORGANIZADORA DO CONGRESSO INTERNACIONAL DE MEDICINA NATURAL
www.anitadambrosio.com
anita@anitadambrosio.com

Luto e espiritualidade

Lidar com o luto através daespiritualidade é uma missão possível e viável. Desafiar para vermos com outros olhos a nossa consciência e as nossas emoções que nesse momento irão estar fragilizados. Com certeza sairemos mais maduros, mais fortes e com uma visão ampliada de nós mesmos.

Por Dina Mara dos Santos Farias

Luto. Embora de direta ligação com a perda de entes queridos, o luto pode ser experienciado em diferentes situações durante a nossa vida e é inevitável: todos o experienciaremos em algum momento.

Segundo o psicólogo John Bowlby, quanto maior o apego ao objeto perdido, maior o sofrimento do luto. Porém, embora inevitável, o luto pode ser amenizado ou ao menos consolado

se buscarmos uma abordagem mais leve e equilibrada com o auxílio da espiritualidade.

Experienciamos o luto de formas diferentes e por vezes por motivos diversos; podemos sentir algo similar em qualquer tipo de perda, mesmo as matérias, embora nada possa se comparar com a perda de pessoas queridas a nós. E o primeiro passo para nos sentirmos melhores é, como muitos já devem ter ouvido, dizer adeus. É um facto inevitável de que tudo em certo momento acabara e há uma lei da espiritualidade: "Quando algo termina, termina". Dizer adeus é em essência a parte mais difícil do processo de luto e cada um tem o seu tempo próprio de fazê-lo; é necessário que aceitemos as emoções, dependências e inseguranças que virão com o processo.

Quantas vezes fugimos, ignoramos ou reprimimos os nossos sentimentos, temendo expormo-nos ao mundo, às opiniões alheias e a nos mesmos. Sentimentos reprimidos fazem-nos perder importantes fases e momentos, bons ou ruins, os quais a experiência é necessária. Assim como sentimentos positivos como alegria, amor e outros, sentimentos de âmbito mais negativo como o luto, tristeza e saudade devem ser vividos.

Aceitar o Luto e os sentimentos que o acompanham não é uma tarefa fácil e não acontece do dia para a noite. É um processo que vem muitas vezes acompanhado de outras mudanças, e que por fim acabam por ser uma mudança de vida e deve ser encarada como tal. E como toda nova vida que nos deparamos: crianças, brotos,

etc devemos ser pacientes e vê-la como uma nova oportunidade. O apoio espiritual em momentos de lutos, respeitando a individualidade de cada, procura orientar a pessoa no seu próprio tempo através de meditações, conversas e formas alternativas de cura como o reiki, florais e aromaterapia.

Aceitar o Luto e os sentimentos que o acompanham não é uma tarefa fácil e não acontece do dia para a noite

Sabemos que a partir de uma perda, pensaremos no perdão devido nos assaltar o desejo de que o tempo voltasse e pudéssemos fazer tudo diferente. Como isso não é possível, temos de apelar para alguma coisa que nos faça sentir melhor. E é nesse momento que a espiritualidade vem como opção mais real e nos voltamos às vezes até para uma fé que tínhamos deixado de lado. A grande maioria das vezes até por termos sido atropelados

pela rotina do dia a dia e a pressa que o tempo nos cobra para garantirmos a sobrevivência. E por esse motivo devemos parar, repensar e tentar nos entender melhor para que possamos nos perdoar e seguir a nossa trajetória apesar dessa falta que nos dá tanta saudade.

Além disso, cada um pode individualmente buscar por atividades e experiências que as estimulem a sentir novamente a felicidade. O processo de cura nunca é linear, alguns dias serão melhores que outros, mas ao aceitarmos isso estaremos caminhando em busca de uma vida mais equilibrada e em paz com os nossos sentimentos, sabendo que embora teremos as perdas devemos sempre continuar sabendo que aquilo que perdemos estará sempre em nós e nos novos dias em que viveremos a partir.

DINA MARA DOS SANTOS FARIAS
TERAPEUTA DE REIKI E TAROT
www.akademiadoser.com/dinafarias
dinareike13@gmail.com

PHILOSOFIAS

O Luto na Infância

Pretende-se com este artigo abordar o luto na infância, trazendo a empatia e o amor como estratégias para ajudar a criança nesse processo doloroso de elaboração referente às perdas e ao luto. **Por Erica Braz Macedo**

A morte é um tema tratado como um tabu por grande parte dos seres humanos. Reprimido ou negado, o assunto traz um certo desconforto e angustia quando abordado. O seu significado simbólico dependerá muito do construto social e cultural em que o tema morte e consequentemente o luto estará imerso, e como cada individuo compreende e elabora esse fenómeno que é tão inerente dos seres vivos. Desse modo o processo de elaboração do luto é algo singular e desafiante para o ser humano. E quando se trata das crianças está experiência pode

ser ainda mais dolorosa e difícil de ressignificar.

O luto não precisa ser especificamente a morte de alguém para as crianças, mas sim o sentimento de perda atrelado a ele, a separação dos pais, a morte do animal de estimação, são quebras emocionais e consequentemente precisaram de tempo e reflexão para serem elaborados, diante disso é de suma importância não fazer juízos de valor na vivencia de dor que enlaça o luto infantil e estar disponível diante das necessidades e medos que forem surgindo.

Na infância a criança fantasia a vida como algo infinito e a morte como algo reversível, na verdade elas são reforçadas a acreditarem nisso o tempo todo, nos contos de fadas, nos desenhos e filmes infantis, afinal a branca de neve ressuscitou depois de um beijo apaixonado, então as crianças ingenuamente nutrem o pensamento que com os seres humanos isso não será diferente. As crianças perdem-se na explosão de sentimentos que agregam a despedida, apavoram -se, não conseguem lidar com o sabor da saudade, e assim como o adulto, a criança também terá um tempo para assimilar as mudanças que ocorreram no seu dia a dia, afinal são seres humanos ainda em processo de aperfeiçoamento global, e que se veem na difícil tarefa de enfrentar a realidade da passagem sobre a misteriosa ponte da vida.

> Colocar a verdade à disposição da criança, não contorcer os fatos, mas a reformular de acordo com a idade cronológica e emocional de cada uma

Acreditar que a criança não compreende o ocorrido, ou que não tocar no assunto a poupe de sofrer é uma falsa ilusão! As crianças são

seres com um sentido de percepção incrível, possuem uma capacidade genuína de sentir o mundo a sua volta, e se à algo diferente no ambiente, ela vai saber. O melhor caminho para lidar com essa situação é acreditar no potencial e na força interna das mesmas, e dizer a verdade. O diálogo vai ser indispensável para que ela se sinta parte do todo que também está atravessando esse momento difícil, isso semeará a segurança necessária para que ela possa vir a elaborar a perda para a morte e consequentemente compreenda que aquela pessoa que partiu não irá mais voltar.Talvez a sua imaturidade cognitiva ou emocional pautada no tempo do desabrochar da infância ainda não seja capaz de lançar mão de perguntas diretas para esclarecer as suas duvidas e medos diante do novo cenário, toda via, ela saberá que algo mudou, e se essa noticia não for trabalhada de forma empática e envolta de amor, a elaboração desse luto pode ser mais lento e danoso ao psiquismo da criança que vivencia esse processo.

É delicado para o adulto imergir da sua dor para ser alicerce emocional da criança quando ambos vivenciam o luto, mas o amparo, dos seus cuidadores, serão primordiais para mediar e dar apoio a esses pequenos grandes seres luz, no momento da sua dor espiritual. Então será de grande valia fazer uma auto revisão dos sentimentos, e buscar dentro de si uma força propulsora de empatia e amor capaz de transformar o colo em templo de acolhimento e paz para a criança que se encontra nessa transição biopsicossocial e espiritual de elaboração do luto.

A noticia da morte de um ente querido pode afetar diretamente o quotidiano da criança, por isso é preciso estar atento e sensível para perceber quando a qualidade de vida psicossocial possa estar prejudicada. Se esse for o caso será fundamental o suporte de um psicólogo infantil, o psicoterapeuta criará estratégias ludoterapicas que darão suporte necessário para que a criança possa, enfrentar e vencer esse momento. Toda

via essa experiência abrirá feridas emocionais e trará a tona emoções talvez ainda nunca experenciadas pela criança. Cada uma delas irá viver o luto de maneira única, dependerá muito da sua idade, do contexto em que ela se encontra na sua historia de vida e do vinculo estabelecido com a pessoa que morreu. O luto passara por fases que necessitaram de apoio e compreensão. A criança orbitara por fases de intensa tristeza até estar pronta e segura para aceitar e dar novos significados à perda de alguém. Ela negará a si própria o acontecido como uma forma de defesa para o seu eu interior, sentirá raiva, procurará um culpado para a sua dor, se sentirá injustiçada por ter que passar por essa situação, tentará negociar com o universo para ter aquela pessoa de volta, sentirá uma angustia psíquica profunda até que no seu tempo subjetivo ela consiga elaborar a perda e aceitar a morte como um adeus para a pessoa amada.

Por todas essas questões supracitadas que se faz necessário colocar a verdade à disposição da criança, não contorcer os fatos, mas a reformular de acordo com a idade cronológica e emocional de cada uma. Não negue, oportunize que ela consiga dentro de

si energia suficientes para expressar as fases que compõe o luto e as processe de maneira natural.

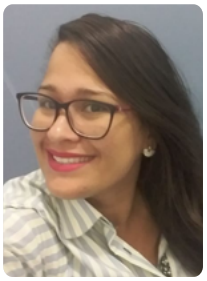
O que fazer para ajuda-lá no processo de elaboração do luto?

Os pais, educadores e pessoas próximas, são essenciais para um bom processo de elaboração do luto, acolher, estar presente e compadecer da sua dor, talvez seja o caminho mais seguro para que ela tenha confiança de trilhar esse desafio que invadiu o seu mundo. Permita que ela fale, ou que se silencie, respeite a sua escolha de se despedir. Conte histórias onde a morte tenha uma papel de transcendência da existência, mostre a beleza que tem a finitude da vida, que é para todos desde as folhas das árvores mais vibrantes, até à mais linda das aves que sobrevoam os céus.

Amor e empatia são nesses momentos os melhores curativos espirituais que uma criança precisa. Use a criatividade para ajuda-la nesse percurso, o desenho é um excelente projetor de sentimentos, talvez o que a imaturidade da infância não seja capaz de falar , a ludicidade e a arte, sejam capazes de esculpir, desenhe, brinque tenha paciência com a criança, crie a oportunidade que elas desabrochem e demonstrem o que estão a sentir, esteja com os olhos ouvidos da alma bem atentos para saber o momento de ser porto seguro numa fase de tantas tempestades emocionais.

Acreditar que a criança não compreende o ocorrido, ou que não tocar no assunto a poupe de sofrer é uma falsa ilusão!

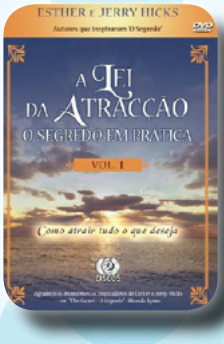
ERICA BRAZ MACEDO
ESTUDANTE DE PSICLOGIA 10 SEMESTRE DA FTC DE JEQUIE BAHIA
INSTAGRAM: ericaespsico
psicologaericabraz@outlook.com

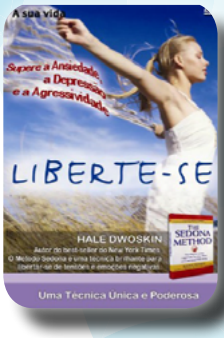


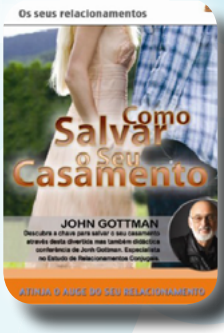
Novidade!

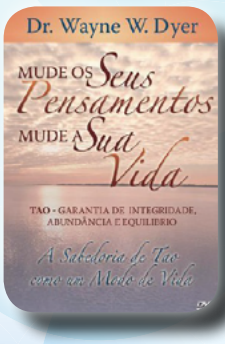
Loja Online

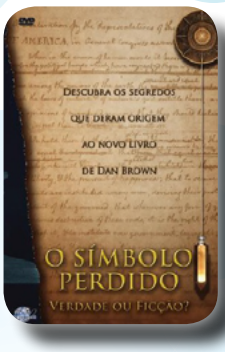
DVDs
Desenvolvimento Pessoal











Para criar, basta libertar o seu coração, e deixar que as ideias tomem forma através dos seus sentidos!

Cada DVD por apenas 9.90€

Encomende Já!

RUA LINO ASSUNÇÃO N.º24, 2770-109 PAÇO DE ARCOS
www.revistaprogredir.com | 214 438 305 | 964 992 423

MUDANÇA TRANQUILA

Como reagir a uma morte?

Como reagir a uma morte?
Nos últimos tempos tenho meditado sobre a morte... sobre perdas nas nossas vidas. Aprendi muito com os Exemplos extraordinários de familiares próximos que perderam um filho. E recentemente com os familiares e amigos de uma amiga.

Por Pedro Sciaccaluga Fernandes

É difícil, para mim, imaginar maior dor que a perda de um filho e o comportamento dos meus familiares foi um exemplo de dignidade e de grandeza.

O que aprendi?

Que a melhor forma de reagir à morte é celebrando a vida. Com dignidade, com coração, com amizade, com Amor.

Que devemos sofrer o que tivermos que sofrer, gritar o que tivermos que gritar, ter um enorme respeito pelos nossos sentimentos (não tentar abafá-los), respeitar rituais e respeitar o luto. E ter respeito pelo sofrimento dos outros.

Sofrer não é doença. Faz parte da celebração da vida, faz parte de viver.

Existem perdas e mortes que se integram no nosso Ser, passando a alma que partiu a viver nos nossos corações.

O sofrimento, as memórias e as saudades vão aparecer periodicamente como ondas a bater na areia.

Nos momentos em que bate essa dor, devemos respeitá-la, senti-la, pedir a ajuda de uma mão amiga, de um abraço apertado, de uma palavra carinhosa ou simplesmente vivenciá-la como humana que é.

Nos momentos em que a onda se afasta, e a dor se atenua, devemos celebrar a vida, viver, honrar a vida saboreando os seus milagres, as suas maravilhas. A Família, os amigos, os sonhos, os momentos especiais que nos fazem sorrir e nos aquecem o coração.

Para todos nós, que sofremos perdas nas vossas vidas, beijos grandes e um abraço apertado no coração.

Estamos Juntos…

Clique aqui e leia o artigo na íntegra no site da **PROGREDIR**!

PEDRO SCIACCALUGA FERNANDES
DIRETOR DA REVISTA PROGREDIR
www.revistaprogredir.com
progredir@revistaprogredir.com

Abril 2020

Aula aberta gratuita Chi Kung Terapêutico

Por Lucília Simões

Data: A definir

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Create Your Turning Point

Por Nelson Carreira & Alexandra Mendes

Data: A definir

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Certificação TFT - Terapia do Campo do Pensamento

Por João Moura e Joaquim Marques

Data: A anunciar oportunamente no Web Site

Online

www.tftcuraportugal.pt

919336480 | 933125909

Workshop "Curar o Coração - Criança Interior"

Por Raquel Fonseca

Data: A definir

Akademia do Ser | Paço de Arcos

www.akademiadoser.com

geral@akademiadoser.com

214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop Online - Gestão de Tempo

Por Hippocampus

1 de Abril às 18:00h

Hippocampus

www.facebook.com/Hippocampus.Psicologia

geral@hippocampus.pt

Cursos Livres de Ayurveda

Por Viver o Ayurveda

De 15 de Abril a 20 de Maio, 4ª feiras das 18:00h às 20:00h

Centro de Estudos Indianos da Universidade de Lisboa

www.facebook.com/viveroayurveda

pmeira@edu.ulisboa.pt

cei@letras.ulisboa.pt

Aulas Yoga Online Adultos, Baby & Kids

Por Escola Sunshine Yoga

De 1 a 30 de Abril

Escola Sunshine Yoga

www.facebook.com/escolasunshineyoga

escola@sunshineyoga.pt

969323571

Workshop presencial astrologia do ki 9 estrelas

Por Cristina Galiano

16 de Abril das21:00h às 22:30h

Espaço Solar Quântico | Lisboa

www.soulblue.pt

sbsoul4blue@gmail.com

Abril 2020

Visita ao Mosteiro Budista de Sumedhãrãma

18 de Abril das 14:00h às 17:30h
Caminho do Vale Grande, Fonte Boa dos Nabos | Ericeira
www.caminhando.pt
joserodrigues@caminhando.pt
966589269

5 Elementos - Retiro & Workshop Vivencial

Por Ana Sofia Rodrigues

30 de Abril a 3 de Maio
Casa do Pateo no Meco | Sesimbra
www.anasofiarodrigues.com
mtc.anasofiarodrigues@gmail.com
914546979

YOGA Reencontra o melhor de ti

Por Camelo - Casas de Campo

De 18 de Abril às 10:00h a 19 de Abril às 16:30h
Camelo - Casas de Campo | Castanheira de Pera
www.aldeiadecamelo.com
aldeia.camelo@gmail.com
917646426

Aulas de Pilates

Por Catarina Silva

3ª e 5ª feira das 11:00h às 12:00h / das 12:00h às 13:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Workshop de Florais de Bach

Por Innzen Saúde

25 de Abril das 14:00h às 17:00h
Innzen Saúde | Lisboa
www.facebook.com/innzensaude
innzensaude@gmail.com
215865628

Aulas de Hatha Yoga

Por Rita Martins

2ª, 4ª e 6ª feira das 19:00h às 20:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

Corpo - Festival Internacional de Dança 2020

Por Câmara Municipal de Sintra

25 e 26 de Abril às 10:00h
Quinta da Ribafria | Sintra
www.facebook.com/camaradesintra
facebook@cm-sintra.pt

Aulas de Yoga para Grávidas (Pré-Natal)

Por Rita Martins

4ª feira das 18:00h às 19:00h
Akademia do Ser | Paço de Arcos
www.akademiadoser.com
geral@akademiadoser.com
214438305 | 964992423 | 910325249

vouchers

Abril 2020

Divulgue os seus vouchers aqui!
Contacte-nos!

Aulas de Meditação

1ª Aula Grátis
com Geraldine Isea

Em Paço de Arcos,
na Akademia do Ser

Um encontro com a sua alma, a abertura para o seu lado espiritual

Coach Emagrecimento

Coach alimentar
Voucher 25% p/sessão
Porque é tão importante para si emagrecer?
Respostas para:
coach@isabelfreixo.com

Em Benfica,
Lisboa

O corpo alcança o que a mente acredita

Paula Rodrigues

Terapia Reiki - Valor promocional de 20€ (Limitado a uma sessão por voucher e por pessoa. Valor normal 30€)

Em Akademia do Ser,
Paço de Arcos
Oeiras

Equilíbrio e Paz

Auto-Coaching Supra Consciente (SSC)

50€
50% de desconto na 1ª sessão
Em Lisboa

Quer mudar a sua vida e não sabe onde e porque está bloqueada?
Com o SSC podemos identificar as raízes dos problemas e transformar as energias bloqueadoras em energias de apoio.

Sessão de TFT

Ganhe 10% de desconto em uma sessão de TFT a ser realizada até dia 10 de Novembro

Em Lisboa / Paço de Arcos / Carcavelos

Desbloqueie sua energia e deixe sua vida fluir

Life Coaching

50% na 1ª Consulta Coaching
com Maria Melo

Em Paço de Arcos

Find Yourself

Mesa Radiónica Rede Cristalina

50% na sua 1ª Sessão de Mesa Radiónica Rede Cristalina
com Maria Melo
Em Paço de Arcos

Ligue-se à sua verdadeira essência!

Acupunctura & Massagem Terapêutica

1ª Consulta GRÁTIS (90min)
com Rodrigo Belard

Experimente e sinta a diferença!

Aulas de Hatha Yoga

1ª Aula Grátis
com Rita Martins

Em Paço de Arcos,
na Akademia do Ser

Descubra uma forma de reduzir o stress e viver a vida com mais tranquilidade!

Cartão Naturista Internacional

15% Desconto
com Federação Portuguesa de Naturismo

Adere ao Cartão Naturista e parte à descoberta da tua liberdade!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

10% no Curso
Terapeuta Inter Estelar CEO®
com Kyra Abreu

CEO®- Onde as barreiras e obstáculos se dissolvem, o máximo potencial acorda e os sonhos se realizam!

CEO® - CURA ESTELAR DE ORION

25% em consultas individuais CEO®

com Kyra Abreu

Marca agora a tua Consulta CEO® e Muda a Tua Vida !

Aproveite as
Ofertas deste Mês!

Para utilizar o seu voucher contacte a Revista Progredir clicando aqui!

POLAROIDS & SLIDES

PODERÁ VER MAIS NA PÁGINA DO FACEBOOK, CLICANDO AQUI.

VÍDEO DO MÊS

YouTube PORTA 24

A Revista Progredir apoia o canal Porta 24.

Veja mais vídeos aqui

PENSAMENTO DO MOMENTO

"Nas nossas vidas, a mudança é inevitável. A perda é inevitável. A felicidade reside na nossa adaptabilidade em sobreviver à adversidade."

Buda

Feijoada com abóbora e amendoim

Já pensou fazer feijoada sem carne, usando um legume da época e adicionando o sabor inconfundível do amendoim? Esta é uma excelente opção para se surpreender e convidar a família e os amigos!

Ingredientes (4 pessoas):

- ½ abóbora manteiga
- 1 lata de polpa de tomate (sem adição de açúcar)
- 3 chávenas de feijão encarnado seco
- 2 chávenas de arroz basmati
- 1 cebola
- Azeite virgem extra q.b.
- Pimentão-doce q.b.
- Gengibre em pó q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Sal q.b.
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim (sem adição de açúcar)
- Amendoins picados e tostados q.b.

Preparação:

1. Demolhar o feijão por, pelo menos 8h. Descartar a água de cozedura, passar por água e cozer até ficar macio. No final, guardar a água de cozer o feijão;

2. Pré-aquecer o forno a 180ºC;

3. Lavar a abóbora, retirar a casca e partir em cubos. Numa travessa que possa ir ao forno, untar um pouco de azeite e dispor abóbora (o ideal é que não haja muitos pedaços sobrepostos);

4. Numa pequena tigela, juntar a manteiga de amendoim e o pimentão-doce. Se necessário,

juntar um pouco de água e misturar bem. Verter este molho sobre a abóbora e levar ao forno, por 20 minutos, até ficar macia;

5. Numa panela colocar um fio de azeite e a cebola picada. Deixar refogar. Juntar a polpa de tomate. Adicionar a abóbora e o feijão cozido (juntamente com a água de cozedura). Adicionar os temperos: pimenta preta, pimentão-doce, gengibre e sal. Se necessário, retificar;

6. Numa panela à parte, cozer o arroz;

7. Servir com amendoins picados e tostados.

ANA RUAS DE MELO
NUTRICIONISTA E NUTRICOACH
(CÉDULA PROFISSIONAL 1824N)
www.facebook.com/anaruasmelo.nutricionista
www.instagram.com/anaruasmelo.nutricionista/
anaruasmelo.nutricionista@gmail.com

LIVROS RECOMENDADOS

O Poder da Força Vital de Rajshree Patel

Por que razão algumas pessoas vencem na vida enquanto outras apenas sobrevivem?

Qual é o seu segredo para atingirem um estado de excecional desempenho e de felicidade extrema?

Podemos chamar-lhe vitalidade, ou entusiasmo. A antiga tradição espiritual indiana chama-lhe prana, ou força da vida. Chamemos-lhe força vital. Seja qual for o nome, é o combustível essencial que ativa e otimiza todas as funções físicas, emocionais e cognitivas, incluindo a consciência, o pensamento e a memória.

Neste livro irá descobrir:

O que é a força vital e como ela influencia todos os aspetos da sua vida, como a pode melhorar e como a sua mente, o maior sorvedouro de energia, pode esgotá-la;

Ferramentas para desligar a tagarelice da sua mente agitada;

Técnicas de respiração e de meditação que reduzem o stress e potenciam a alegria.

Preço: Cerca de 19,99€ por 366 páginas de sabedoria.

Editor: Nascente

Dormir Bem Para Viver Melhor de W. Chris Winter

Os benefícios de uma noite bem dormida são incalculáveis. Se é daquelas pessoas que se queixam que dormem mal, precisa de compreender o que se passa e resolver os possíveis distúrbios do seu sono.

Neurologista e especialista internacional do sono, o Dr. Winter vai conduzi-lo por uma incrível viagem de autodescoberta que o ajudará a encontrar soluções específicas para o seu caso, tendo em conta as suas necessidades e modo de estar na vida.

Dormir Bem Para Viver Melhor vai fazê-lo olhar para os problemas do sono - como a insónia, a apneia ou a síndrome das pernas inquietas - de outra perspetiva, disponibilizando-lhe truques, exercícios e ilustrações que o ajudarão a ter noites sossegadas e retemperadoras.

Saiba que:

• os alimentos, a luz e a temperatura afetam o seu sono;

• os comprimidos para dormir são muitas vezes usados incorretamente;

• as sestas podem melhorar os seus dias;

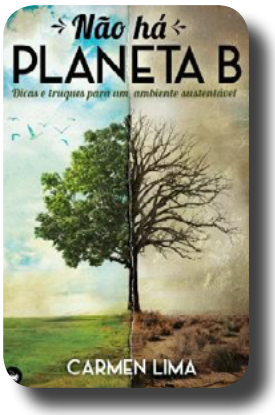
• rotinas de sono e técnicas de relaxamento são importantes;

• o quarto não serve para ver TV - deve ser usado exclusivamente para descanso e sexo!

Preço: Cerca de 17,70€ por 312 páginas de sabedoria.

Editor: Albatroz

Não Há Planeta B
Dicas e truques para um ambiente sustentável
de Carmen Lima



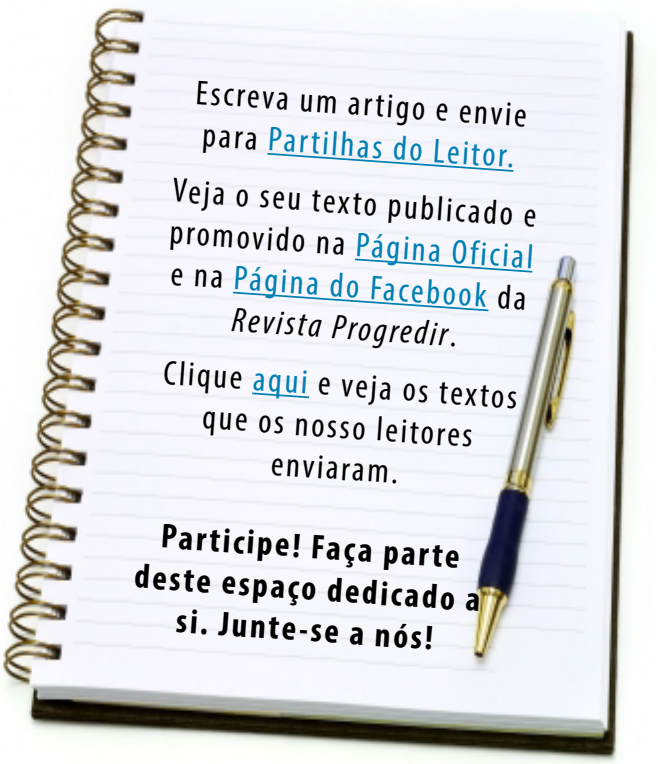
Está nas nossas mãos ajudar a mudar o rumo do Planeta. E se é verdade que as grandes mudanças conjunturais são fundamentais para garantir a continuidade da espécie humana, igualmente importantes são as medidas adotadas por cada um de nós. Reduzir o consumo de recursos, aumentar a eficiência energética e o recurso a energias renováveis, optar por sistemas de mobilidade suave ou adotar a política dos 5R na gestão dos nossos resíduos urbanos são pequenos gestos que nos tornam mais responsáveis em termos ambientais.

Mas, para reduzir a pegada ambiental, o mais importante é estarmos preparados para pensar, comprar e até comer de forma diferente. Porque todos os pequenos gestos são importantes, como a produção deste livro em papel reciclado.

Preço: Cerca de 15,50€ por 208 páginas de sabedoria.

Editor: Chá das Cinco

PARTILHAS DO LEITOR



Kobe Bryant

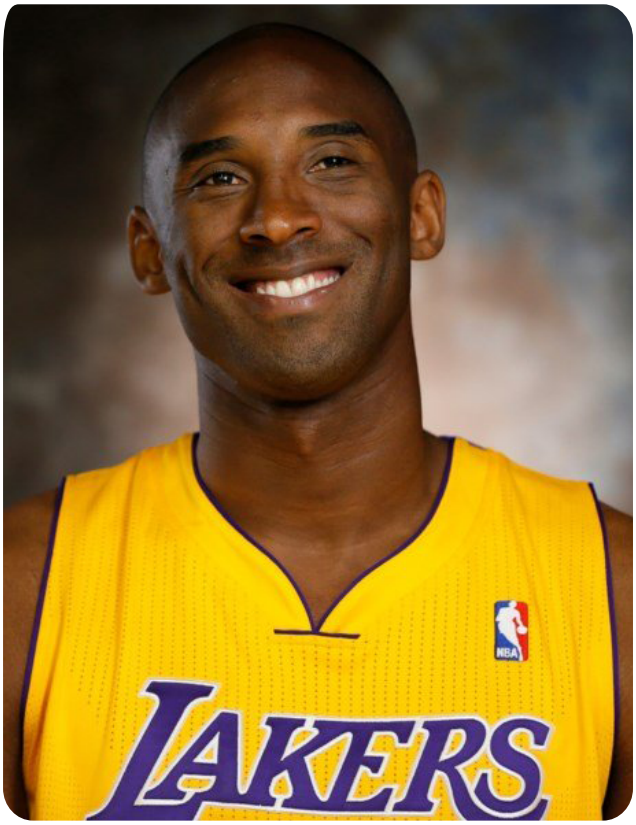
Kobe Bean Bryant foi um jogador profissional de basquetebol dos Estados Unidos da América. Jogou toda sua carreira na posição de ala-armador no Los Angeles Lakers da National Basketball Association (NBA). É considerado um dos melhores jogadores de basquetebol de todos os tempos.

Nasceu em Filadélfia a 23 de agosto de 1978. Filho de Joe Bryant, ex-jogador do Philadelphia 76ers e antigo técnico do Los Angeles Sparks da WNBA.

Aos seis anos, Kobe mudou-se com a família para a Itália, quando o pai deixou a NBA para jogar na Europa. Kobe recebeu influências fortes do basquetebol e passou a falar italiano e espanhol fluentemente.

Em 1991, Kobe regressou aos Estados Unidos e não precisou passar por uma grande universidade para chamar a atenção dos olheiros da NBA. No recrutamento de 1996 foi escolhido pelo New Orleans Hornets e trocado, sem realizar nenhuma partida, para o Los Angeles Lakers.

Na primeira temporada, Kobe teve minutos



contados em jogo com direito a apenas quinze minutos e uma média de 7,6 pontos por jogo. Àquela época, já era reconhecido pela sua incrível habilidade.

Kobe, com o pivô de equipa Shaquille O'Neal e o técnico Phil Jackson, levou os Lakers a, três campeonatos consecutivos da NBA, a chamada "dinastia" nos Estados Unidos – 2000, 2001 e 2002. Após a temporada 2003–04, Shaquille O'Neal saiu da equipa e Kobe tornou-se a estrela principal. Quebrou vários recordes pessoais e da liga.

Foi o Jogador Mais Valioso da Liga (MVP), na temporada 2007–08.

Em 2009, Bryant levou os Lakers ao título da NBA e, assim, conquistou o seu quarto campeonato na carreira.

Em 2010 numa partida contra o Memphis Grizzlies, tornou-se o maior marcador da história do Los Angeles Lakers.

Em abril de 2013, sofreu a lesão mais grave da sua carreira e em 8 de dezembro de 2013, regressou à temporada depois de oito meses parado, contra o Toronto Raptors.

Desde 2013, Kobe começou a sofrer com constantes lesões e por consequência, a queda do seu desempenho.

No dia 29 de Novembro de 2015, em carta aberta, anunciou a sua retirada no final da temporada, em abril de 2016.

A 13 de abril de 2016, jogou a sua última partida na NBA contra o Utah Jazz, onde marcou 60 pontos (a melhor marca da temporada), na vitória dos Lakers por 101 a 96. Bryant ainda quebrou um

recorde na sua despedida: tornou-se o jogador mais velho a pontuar pelo menos 50 pontos num jogo na NBA.

Após a sua retirada, continuou a sua carreira como investidor e empresário, fundando a sua própria marca de produtos desportivos, a Kobe Inc.

Faleceu, aos 41 anos, a 26 de janeiro de 2020 na sequência da queda do helicóptero em que circulava nos arredores de Calabasas, sul da Califórnia.

TEXTO POR *REVISTA PROGREDIR*
REDAÇÃO
redacao@revistaprogredir.com

Terapia Sistémica, a sua História

A terapia Familiar Sistémica, é um modelo que nasceu nos anos 50 nos Estados Unidos, mais precisamente na Califórnia, pelas mãos Gregory Bateson e um grupo de colaboradores, desenvolvido junto das famílias de esquizofrénicos. Este modelo tem como base a teoria Geral dos Sistemas, iniciada por Von Bertallanfy em 1947.

A Teoria da Terapia familiar tem como postulado, que o homem não é um ser isolado, mas um membro ativo e reativo de grupos sociais. O indivíduo faz parte de um sistema, que por sua vez é um subsistema de outro sistema maior — a família, sendo esta por sua vez um subsistema da sociedade.

A partir deste modelo chegamos facilmente à intervenção familiar que passou a ser compreendida pela impossibilidade de dissociar o indivíduo do seu meio, pois ambos evoluem simultaneamente e mudam reciprocamente. Neste sentido, podemos dizer que o pensamento sistémico tem a sua tónica no estudo das relações e interações que se estabelecem entre os elementos constituintes.

Em Portugal a sociedade portuguesa de terapia familiar, enquanto associação cientifica sem fins lucrativos, iniciou o primeiro curso de terapia familiar e intervenção sistémica em 1982, sendo atualmente a entidade que forma profissionais certificados como terapeutas

familiares ou interventores sistémicos, aos técnicos com formação superior nas áreas da Saúde, Educação, Segurança Social e Justiça. Esta formação tem a duração de cinco anos, sendo os dois últimos anos a supervisão de casos clínicos.

Chegado até aqui a questão coloca-se qual o objetivo da terapia familiar sistémica?

No contexto da terapia familiar o que procuramos é a mudança, para tal, utilizando uma metáfora, enquanto terapeuta procuro "criar um terreno fértil" para que se promova a mudança, através de modificações de comportamentos e processos internos existentes nos sistemas onde o indivíduo está inserido. É neste contexto que a família modificada proporciona aos seus membros novos circunstâncias e novas perspetivas de si mesmos.

Compreende-se assim, que a terapia familiar sistémica é uma intervenção que se desenvolve nas dinâmicas dos subsistemas a trabalhar. É, portanto, uma terapia onde se trabalha os subsistemas, permitindo intensificar o crescimento psicossocial de cada membro.

Outra das questões colocadas é quem pode beneficiar da terapia familiar sistémica?

Todas as famílias são únicas nas suas particularidades e diferentes configurações: monoparentais, reconstituídas e homossexuais, casais sem filhos ou com filhos biológicos e/ou adotados, entre outras.

As crises regulares das famílias — como as vividas com os filhos em idade escolar e/ou a entrada na adolescência — requerem mudanças, a redefinição de tarefas e uma maior flexibilidade no funcionamento do sistema familiar.

Podemos então encontrar uma relação entre o sistema familiar: com o subsistema conjugal (marido/mulher) e o subsistema parental (pais/filhos) e subsistema fraternal / filial (irmãos). É a partir deste ponto — a relação que se estabelece com os diferentes subsistemas (conjugal, parental; filial, social) — que os diversos elementos das famílias encontram a terapia familiar sistémica, numa procura de

se organizar e/ou ter resposta para as suas dúvidas, medos e conflitos.

A terapia sistémica dá aos Terapeutas, uma visão integrada das múltiplas relações e funções dos elementos familiares, permitindo assim alcançar uma perspetiva sobre a realidade social. Será a partir deste contexto que nós escolhemos o modelo de intervenção.

Será então importante referir, que em terapia sistémica o terapeuta trabalha com quem vai à terapia!

A Terapia familiar Sistémica e os terapeutas na Atualidade

A terapia familiar sistémica é um modelo que corresponde a um "novo olhar" sobre a realidade da saúde mental, sendo aconselhada sempre que houver uma perturbação no sistema biopsicossocial humano (casal, família, empresa, grupo de trabalho, escola, etc.). Sendo contra indicada quando exista oposição de toda a família ou mesmo de um elemento significativo desta, ou nos casos em que exista um pedido de uma autoridade exterior à família (polícia, tribunal) e contra a opinião do grupo familiar.

Neste sentido, a prática da terapia familiar exige aos profissionais treinos prolongados e formação especializada e uma ética rigorosa, permitindo que o terapeuta respeite na sua íntegra as características de uma família, acreditando antes de mais nas competências de cada família na resolução da crise.

E, porque a família somos todos nós e dentro de cada um de nós trazemos a bagagem de uma grande família, termino com uma frase que me acompanha todos os dias com as minhas famílias;

"Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana." (Carl Jung).

SUSANA ENCARNAÇÃO
TERAPEUTA FAMILIAR
www.terapiafamiliarsistemica.pt

IDEIAS E HARMONIA
PUBLICAÇÕES, MARKETING E EVENTOS, LDA

Lançamos as raízes para o seu Futuro!

PROGREDIR

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL AO SEU ALCANCE

O verdadeiro sábio não é aquele que lê muito, mas sim aquele que põe em prática o que lê.

www.revistaprogredir.com