

HumanaMENTE

Diretora: Paula Gouveia

Revista trimestral Nº1

dezembro 2016



O projeto da **FELICIDADE**

**O que faz de mim
um colecionador?**

Pág. 41

Afinal o que é Coaching?

A sua **NOVA** revista

SAIBA:

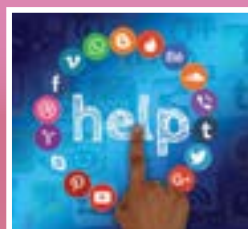
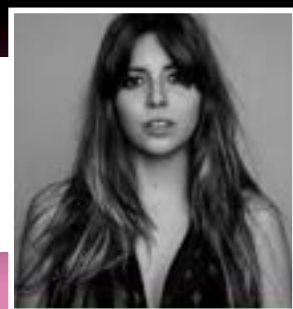
As “Três Senhoras” que
habitam a nossa mente

Pág. 13



ENTREVISTA

Conheça os passos
da jovem cantora
Leonor Andrade



**Estão as redes
sociais a
deprimir-nos?**

Ficha técnica

Proprietária e Editora_ Paula Cristina Lopes Gouveia

Morada_ Rua das Padeiras Nº15 3520-065 Nelas

Nº de Contribuinte_ 254539165

Nº de Registo na E.R.C_ 126921

Periodicidade_ Trimestral

Sede da Redação_ Rua das Padeiras Nº15 3520-065 Nelas

Diretora_ Paula Gouveia

Contacto_ 963667706

Colaboradores_ Mónica Gaspar, Thiago Moura, Maria do Rosário Calçada, Inês Vivas, Joana Areias, José Sargento, Leandra Cordeiro, Lauro Lopes, Adriana Costa, Diogo Guerreiro, J.L. Pio Abreu, Hugo Van Zeller, Leonor Andrade, Lígia Silva, Miguel Baião, Sofia Oliveira e Ana Miranda

Estatuto Editorial

A revista Humanamente é uma revista trimestral destinada à população nacional livre e independente do poder político e económico. Pretende divulgar e dar conhecer temas da saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal, informando de forma clara e idónea. A revista “Humanamente” distingue de forma inequívoca factos de opiniões e promove o pluralismo de opiniões.

A revista Humanamente não discrimina com base em ideologias, raças, sexo, idade, profissões, religião ou de qualquer outra forma. Não induz ainda a comportamentos ou crenças. A revista Humanamente rege-se pelos princípios de boa fé e compromete-se a cumprir toda a Lei da Imprensa em que se enquadra e restante legislação, deontologia e normas éticas que lhe sejam aplicáveis.

Nota editorial

1

Desejo que a sua felicidade
vá além de posts felizes

2

A importância da literacia
dos media na procura da
felicidade

3

Felicidade dividida a dois: co-
mo alcançar a felicidade dentro
de um casamento de anos?

5

Cinco questões ao Doutor
Diogo Guerreiro

9

As “Três Senhoras” que
habitam a nossa mente

13

Brief Profile Alexandra
Lemos

19

Afinal, ser feliz é isto

21

Animais de estimação- O
amor mais incondicional

23

E foram felizes para
(nem) sempre

25

Estão as redes sociais
a deprimir-nos?

27

Cinco questões ao
Doutor J.L. Pio Abreu

32

Encontrar a felicidade
num mundo caótico

34

A realização pessoal
na nossa vida

36

Cinco questões a
Hugo Van Zeller

38

O que faz de mim um
coleccionador?

41

O gigante caiu por terra

43

Sê feliz aqui e agora

45

Cinco questões a
Sofia Oliveira

47

Seja feliz e tenha um
propósito

49

Pensar a Escola

51

A sociedade moderna e o
complexo de Atlas

53

Entrevista a Leonor
Andrade

55

A felicidade vem de dentro

58

A “Humanamente” é uma revista que pretende ser um elo de ligação entre os leitores e temas da Psiquiatria, Psicologia, Coaching, entre outros. Saúde. Bem-estar. Desenvolvimento pessoal. São estes os motes deste projeto que me surgiu como uma ideia dispersa nos inícios deste ano e cujo conceito mais amplo apenas se me tornou evidente uns meses depois. Queria escrever sobre o que é comum ao ser humano, do que está essencialmente na sua mente para ter uma vida plena, equilibrada e feliz. De facto, a felicidade é a maior aspiração do ser humano, aquela que está no cerne dos seus maiores esforços e luta. Então, que melhor ponto de partida para a primeira edição desta revista do que “O Projeto da Felicidade”? Começar por esta temática exige algum trabalho de introspeção, de análise dos nossos pensamentos, das nossas conquistas e frustrações e perceber que o mais importante não é cortar a meta mas o caminho que empreendemos para chegar até lá. Afinal, cada objetivo concretizado é o início de uma nova maratona, de uma jornada diferente com as suas alegrias e tristezas próprias mas sobretudo de crescimento.

Quando propus este desafio aos colaboradores desta edição, tive receio que fôssemos como na célebre história do elefante, a tocar partes distintas da sua anatomia no escuro sem conseguir entender que animal era mas, felizmente, tal não aconteceu. Todos eles desbravaram caminhos interessantes como a realização e propósito pessoal, a influência das redes sociais no nosso estado de espírito, a felicidade construída a dois passando pelos animais de estimação, as coleções, entre outros. Queria agradecer-lhes profundamente por terem aceite o meu convite de coração aberto e me concederem maravilhosos artigos e entrevistas que fizeram a Humanamente aquilo que vão ler nas páginas seguintes. A todos o meu bem-haja e aos leitores espero que os conteúdos sejam do vosso agrado. Sintam-se em casa porque afinal... somos todos humanos.

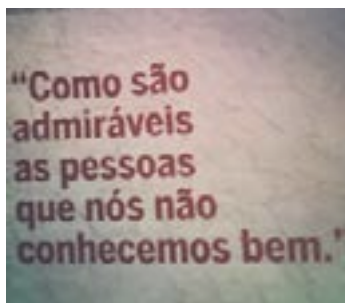


Paula Gouveia
Diretora/Redatora

Queria escrever
sobre o que é
comum ao ser
humano

Desejo que a sua felicidade vá além de posts felizes

Somos da era digital. Somos da era dos amigos virtuais. Somos da era em que somos breves, somos imagens e passageiros... **num clique pertencemos ao mundo, num clique comunicamos, num clique mostramos indignação, raiva, tristeza, num clique nos escondemos, num clique podemos acreditar que somos.** Não quero dizer que somos melhores ou piores, somos diferentes e temos de aprender a viver nesta diferença ... Nunca tivemos acesso a tanta informação ou comunicámos tanto. Mostrámos tanto. Tirámos tantas fotos. Partilhámos tantos pensamentos e vida. Nunca nos expusemos tanto. E por vezes sentimos que conhecemos tão pouco os outros e os outros nos conhecem tão mal a nós.



Hoje em dia é difícil encontrar alguém que não tenha perfil em pelo menos uma rede social (sei que essas pessoas existem, mas são raras). E não é porque 90% do que compartilhamos são coisas felizes, que as pessoas nunca choram ou nunca ficam tristes, não é porque só colocam fotos de doces que não comem alimentos saudáveis... as pessoas têm vida além do instagram, facebook, do youtube...também vivem!



Mónica Gaspar
Psicóloga clínica

Blog:



**Somos da ERA DIGITAL.
Somos da era dos amigos
virtuais.
Somos da era em que
somos breves, SOMOS
IMAGENS E PASSAGEIROS...**

**Quem de nós não falha?
Quem de nós é perfeito?
Construa...**

Ninguém tem uma vida perfeita, ninguém está sempre feliz, ninguém posta nas redes sociais tudo o que está a viver (embora possa parecer que algumas pessoas fazem isso). Ninguém se resume ao que compartilha na internet, seja no instagram, facebook, twitter, snapchat. Lembrem-se disso! Quem de nós não falha? Quem de nós é perfeito? Construa... Permita a sua evolução, permitindo e dando espaço às escolhas boas ou más na sua perspetiva. Aprenda com os erros, seus ou dos outros. Ajude a

crescer. Eduque de forma construtiva. Ensine, instrua, forme...Inspire os outros através do seu exemplo. Inspire os outros através da sua felicidade, alegria e paz. Seja feliz. **Ame os outros e ame-se a si.**



A importância da literacia dos media na procura da felicidade

Vivemos numa era de predominância da imagem. Frequentemente as mulheres vêem revistas de moda ou publicidade na televisão e sentem-se mal acerca de si mesmas. Porque os media nos oferecem representações manufaturadas, é esperado que sintamos um impulso para consumir algo que supostamente nos torna mais bonitas. Somos bombardeadas com estímulos visuais por todos os lados, por ideais físicos às vezes distorcidos e poucos saudáveis (por exemplo nos contos de fadas a menina boa é sempre linda e a vilã é sempre feia).

Mas, na vida real ter beleza interior não tem de equivaler a perfeição exterior. Aliás a perfeição não existe de todo: difere de pessoa para pessoa e culturalmente (os asiáticos admiram pele branca, o mundo ocidental a pele bronzeada). **Devemos usar os media e não ser usados por eles.**

Na sua conferência do Tedx "Me, my selfie and I", a psicóloga Dr. Linda Papadopoulos fala dos problemas que nascem das nossas identidades online (facebook, twitter, emails, etc) e como as opiniões dos outros têm importância. A nossa identidade, quem verdadeiramente somos, tem de vir com um sentido de direito (que nos permite correr riscos e sair da nossa zona de conforto) e também ser reconhecido por um terceiro partido. Isto pode perder-se facilmente numa cultura de gratificação instantânea e de celebridades em que vivemos atualmente.

Produzimos mais imagens agora do que em qualquer outra época: nós editamos, nós autopromovemo-nos de uma certa maneira online e os outros podem-nos dizer muito facilmente e rapidamente o que eles sentem acerca de nós. É como se precisássemos de permissão para praticar a autoaceitação.

A-SKIN-YOU-LO

O feedback que temos pode ser muito poderoso. Se antes os nossos únicos espelhos eram a família e os amigos, agora sentimos que o mundo inteiro está a ver, daí as pessoas tornarem-se mais autoconscientes do que nunca. **Os media acompanham essa mudança na representação da vida moderna.**

A publicidade existe para criar uma necessidade: não é um reflexo fiel da realidade. Temos de nos tornar mais inteligentes ao lidar com os media, parar de ser tão passivos ao absorver todas essas imagens e perguntar-nos o que um determinado conteúdo publicitário quer que nós pensemos. A literacia dos media é crucial porque precisamos colocar filtros em toda essa informação. A melhor versão de nós mesmos deveria residir nas nossas paixões, interesses, crenças, idiossincrasias, não nas nossas personas digitais cuidadosamente trabalhadas.

Enquanto mulheres, somos seres complexos, muitas vezes inseguras acerca do nosso aspeto e capacidades. A Dra. Linda afirma que usamos o nosso aspeto para pendurar os nossos problemas, dissecamo-nos ao contrário de ter uma visão de como somos por inteiro, do tipo Gestalt.

You, too, can have its charm if you will be the following treatment tonight:

Just before retiring, lather your wash cloth well with Woodbury's Facial So-

warm water. Apply it to your face and distribute the lather thoroughly. No-

the tip of your fingers work this cream into your skin, about the neck - the

picture

This new picture of the actress, by Miss George Blum-

has been reported to be a new and successful piece

praising to all eyes and adding to the fame of the actress

of the actress with a cake of Woodbury's Face

Write today!

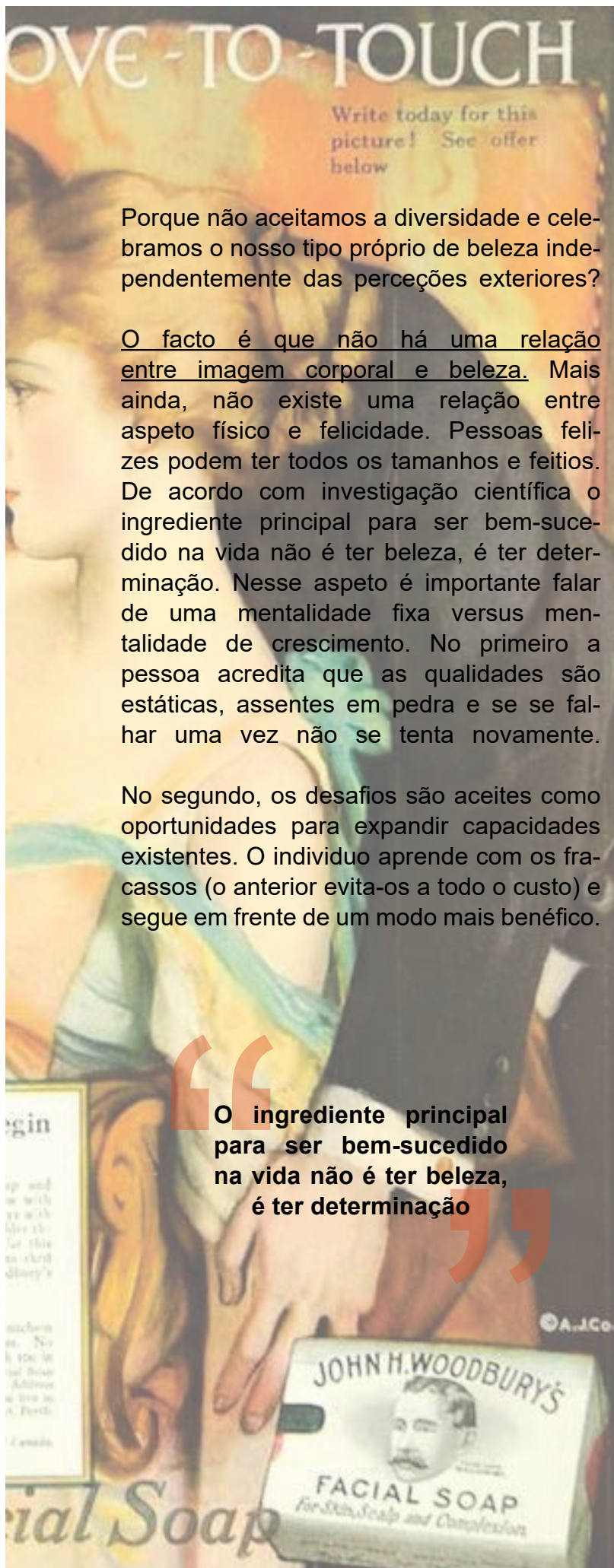
The Andrew Jergens Co., 238 Spring Green Avenue, Chatham, Ohio. If in

Canada, try picture and sample without The Andrew Jergens Co., Ltd., 140 St. Lawrence Street

Ottawa, Canada.

also a cake. Get a cake today. For sale by dealers everywhere throughout the U. S. and

Woodbury's Face



Porque não aceitamos a diversidade e celebramos o nosso tipo próprio de beleza independentemente das perceções exteriores?

O facto é que não há uma relação entre imagem corporal e beleza. Mais ainda, não existe uma relação entre aspeto físico e felicidade. Pessoas felizes podem ter todos os tamanhos e feitios. De acordo com investigação científica o ingrediente principal para ser bem-sucedido na vida não é ter beleza, é ter determinação. Nesse aspeto é importante falar de uma mentalidade fixa versus mentalidade de crescimento. No primeiro a pessoa acredita que as qualidades são estáticas, assentes em pedra e se se falhar uma vez não se tenta novamente.

No segundo, os desafios são aceites como oportunidades para expandir capacidades existentes. O individuo aprende com os fracassos (o anterior evita-os a todo o custo) e segue em frente de um modo mais benéfico.

O ingrediente principal para ser bem-sucedido na vida não é ter beleza, é ter determinação

A sociedade parece querer cobrar-nos pelo estado da nossa pele, por qualquer aumento do peso; tornando-nos pessoas tristes e ansiosas por sermos incapazes de corresponder a um padrão tão elevado. Uma antiga colega minha disse uma vez que o que acontecia connosco era o mesmo que na compra de um produto: se a embalagem era má não íamos querer levá-la para casa. Mas somos mais que meros produtos e o que é bom ou mau na condição de um ser humano poderia ser um tópico inteiro de discussão. Se deixarmos as perceções de outras pessoas definir-nos o tempo todo nunca seremos livres para ser verdadeiramente nós mesmos; para ser felizes. Precisamos de tomar consciência que somos mais do que corpos, mais do que soma de partes e que há outras coisas que podem satisfazer-nos para além de um elogio à nossa aparência física.

A publicidade existe para criar uma necessidade: não é um reflexo fiel da realidade

A nossa noção de autoestima e valor pessoal intimamente relacionada com os nossos corpos está condenada ao fracasso porque este involucre é frágil, é perecível. A nossa psique tem de encontrar uma força vital noutras coisas onde possa exercer mais controlo: aprender uma nova língua ou instrumento, praticar desporto, construir uma amizade... Não há poções mágicas para a felicidade nem seria expectável que existissem. Mas se nos virmos a nós mesmos como um todo, com alguma benevolência e intolerância, aprenderemos que não temos de ser super heróis para ser amados e para nos amarmos a nós próprios.

Paula Gouveia

Felicidade dividida por dois: como alcançar a felicidade dentro de um casamento de anos?



Thiago Moura
Psicólogo clínico
Mestre em Sexologia

Felicidade é uma idiossincrasia. Assim como amor, liberdade e deus, cada pessoa tem sua própria interpretação da palavra, podendo estar mais perto ou mais longe do senso comum. Em alguns lugares, **felicidade é considerado TER, e não SER**. Já em outros, **felicidade está ligada a SENTIR, e não PERCEBER**. Ou seja, felicidade é uma palavra, e, como qualquer outra, pode ser traduzida de N formas, geralmente a forma que agrada o locutor. Para fins semânticos, felicidade, segundo o dicionário Dicio: dicionário online de português, é “estado da pessoa feliz, satisfeita, alegre. Satisfação; sensação real de satisfação plena; estado de contentamento.” O que isso significa na prática?

Felicidade é um estado de espírito.

Sabe-se que o estado “normal” do ser humano é a insatisfação. Isso não é necessariamente mau, visto que, foi e é ainda hoje através de estar insatisfeito, que conseguimos evoluir em diversas variáveis da vida, sendo um novo emprego, um novo amor e até mesmo, no passado, a rutura evolutiva entre humanos ancestrais e seus parentes filogenéticos.

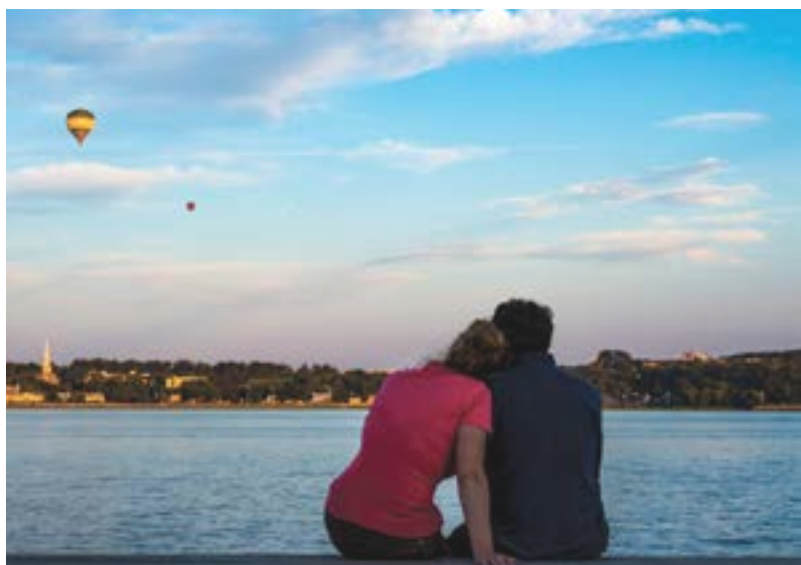
Pois bem, sabemos que felicidade é um estado de espírito e que a insatisfação é o estado comum do ser humano. Como conseguir ser feliz realmente, dentro de um relacionamento amoroso, mais especificamente, no casamento?

Como psicólogo, terapeuta de casais e terapeuta sexual, a pergunta acima é a mais feita dentro do consultório.

Infelizmente, as pessoas acreditam que existe uma fórmula mágica, ou mesmo uma equação que **se bem construída, resulta na felicidade instantânea e eterna.**



Admito que é muito triste frustrar as pessoas quando digo que isso simplesmente não existe. Ser feliz, a dois, é um processo sério, que deve ser realizado com afincamento pelo casal. No entanto, depois de alguns anos a ajudar casais a lidar com sua insatisfação quotidiana, acaba-se por identificar alguns padrões que, se modificados para a realidade do casal e seguidos com vontade, a relação pode gradativamente melhorar.





Antes de mais nada, é importante lembrar que um relacionamento amoroso, como casamento, é a união de dois indivíduos que, por vontade própria (pelo menos na nossa sociedade), escolheram ficar juntos. Mas nunca devemos esquecer que são indivíduos, ou seja, cada um tendo as suas próprias vontades, desejos, fantasias e necessidades.

Portanto, a principal maneira de se atingir uma homeostase relacional é fazer uma média entre as necessidades dos cônjuges.

Portanto deixo várias dicas:

COMUNICAÇÃO

O diálogo é a melhor maneira de solucionar problemas, independente de qual seja. Com a comunicação conseguimos saber das necessidades do companheiro e expressar as nossas. É com uso da palavra que podemos expressar as nossas frustrações para dividir e discutir com o cônjuge, a fim de chegar num meio termo justo para os dois. **Embora uma discussão acalorada também seja uma forma de comunicação, faz-se necessário evitá-las**, visto que para um ganhar, o outro necessariamente tem que perder e, os seres humanos, geralmente não gostam de perder. Caso uma briga aconteça, onde o seu lado foi o “perdedor”, não assuma uma postura passivo-agressiva. Novamente, a comunicação é uma ferramenta importante para lidar com problemas e frustrações.

SINCERIDADE

Não adianta dialogar se o discurso não for sincero. É necessário usar sinceridade ao comunicar-se, inclusive em assuntos financeiros. Se o seu cônjuge o magoou de alguma forma, expressar o seu descontentamento de forma sincera e calma poderá ajudar o ofensor a compreender o seu lado da história. Sabe-se obviamente que a sinceridade extrema pode ser brutal. Por isso ter um filtro relativo é importante, pois podemos magoar a outra pessoa simplesmente por dizer o que pensamos dela com sinceridade total. **Ter um filtro não significa mentir ou omitir, mas sim saber como dizer alguma coisa, suavizando o impacto que as palavras podem causar.**

GRATIDÃO

Ninguém é mau o tempo todo, assim como ninguém é bom todo o tempo. Como humanos temos essas polaridades bem definidas na nossa personalidade. Portanto, **saber ser grato pelas coisas que o seu companheiro ou a sua companheira já lhe fizeram ou ainda fazem é uma maneira interessante de manter a felicidade no seio do casamento.**

Tente reconhecer as mínimas coisas, os mínimos esforços e tente ser grato pelas atitudes. **Externalize essa gratidão, elogie, reforçando assim o comportamento do outro.** Dizer “obrigado” ou “tu fizeste isso muito bem” tem um poder enorme.

saber ser grato

**ELOGIE,
reforçando
assim o com-
portamento
do outro**

“Beijar, abraçar,
andar de mãos
dadas entre outras
demonstrações
poderão ser um
caminho para
transformar o seu
casamento num
eterno namoro”

DEMONSTRAÇÃO

Antes de casar provavelmente veio um namoro, um momento em que as demonstrações de carinho são comuns. Embora com o passar do tempo **o amor físico tenda a esfriar, nunca deixe de demonstrar os seus sentimentos fisicamente.** Beijar, abraçar, andar de mãos dadas entre outras demonstrações poderão ser um caminho para transformar o seu casamento num eterno namoro. Por mais que muitas vezes a chama da paixão já se esteja a apagar, é sempre importante colocar combustível para que ela se mantenha acesa. Fazer uma surpresa, como um bilhete, uma flor ou mesmo um jantar com o prato que ele ou ela gostam tem um grande poder para acender a paixão e, com ela ardendo, demonstrar.

FIDELIDADE

Andar na mesma direção que o cônjuge é vital. **Seja fiel em ações, palavras e pensamentos.** Um carro com dois condutores não chega a lugar a algum, principalmente se o destino outrora traçado foi abruptamente mudado por um dos condutores. **Ser fiel ao cônjuge não significa apenas não traí-lo fisicamente, também significa não trair emocionalmente.** Evite brincar em questões sobre o outro, também evite trocar, antipatizar e fazer intrigas sobre o seu companheiro para outras pessoas. Essas atitudes quebram a confiança e abalam o sentimento de fidelidade.

SEJA CONFIÁVEL E CONFIE. Como dito logo no início, felicidade é uma idiossincrasia, ou seja, tem um valor e significado individual para cada pessoa. As cinco dicas passadas foram construídas dentro do universo clínico da minha pessoa, baseadas na vivência que tive como psicoterapeuta e nos sem número de outros casos que detenho conhecimento. Todas as dicas têm teor filosófico, ou seja, podem ser pensadas e repensadas através de outros prismas, inclusive, reforço e incentivo para que esses novos olhares sejam feitos.

Compreender o seu papel no mundo e como afetamos o mundo de outra pessoa é crucial para chegar a um estado de espírito feliz. Se isso não acontecer, use a sua insatisfação natural para procurar outras maneiras de ser feliz com o seu cônjuge, sempre tendo em mente que, por mais triste que isso pareça, a felicidade é apenas uma palavra, o que de facto tem valor é como se interpreta isso. Portanto seja feliz, da sua forma, da sua maneira.

“ Ser fiel ao cônjuge não significa apenas não traí-lo fisicamente, também significa não trair emocionalmente ”



Cinco questões ao Doutor Diogo Guerreiro

Médico Psiquiatra



Blog

1

Revista Humanamente (R.H.): Na sua tese de doutoramento fala de comportamentos autolesivos em adolescentes. Em linhas gerais qual é a sua prevalência e como se pode intervir nestes casos? Como se pode fazer a prevenção nesse sentido?

Diogo Guerreiro (D.G.): Os comportamentos autolesivos na adolescência apresentam elevada prevalência em amostras comunitárias e clínicas, estão associados a morbilidade psiquiátrica e a um aumento significativo do risco de suicídio consumado. Dados internacionais revelam que cerca de 10% dos adolescentes já terão tido pelo menos um episódio de autolesão ao longo da sua vida. No estudo que fizemos em 1713 jovens das escolas da Grande Lisboa verificámos o seguinte: 7,3% dos adolescentes já tinha apresentado pelo menos um episódio de comportamento autolesivo, calculando-se uma prevalência ao longo da vida de 10,5% para o sexo feminino e 3,3% para o sexo masculino. Cerca de metade (46%) apresentou mais do que um episódio de autolesão. O método mais frequente foram os cortes na superfície corporal (self-cutting) em 65%, seguindo-se as sobredosagens em 18%.

A motivação mais frequentemente mencionada foi “ter alívio de um estado mental terrível”. Cerca de metade dos jovens de sexo masculino e um terço dos do sexo feminino admitiram ter pensado seriamente em morrer durante algum dos episódios de autolesão. Cerca de 6% da amostra relatou pensamentos de autolesão (sem o comportamento associado), sendo estes também mais frequentes no sexo feminino (9,5% vs. 2,4%). **A grande maioria dos jovens com estes comportamentos negou ter falado com alguém ou ter pedido ajuda, permanecendo estes como comportamentos “secrets” e não detetados pelos serviços de saúde ou escolares.** Na amostra em estudo só 19% dos jovens admitiu ter feito algum pedido de ajuda previamente ao comportamento autolesivo (sendo este preferencialmente dirigido a amigos ou familiares), sendo que posteriormente ao comportamento este valor sobe para 37%. Só 13% recorreu ao hospital após a autolesão, tal acontecendo sobretudo em casos de sobredosagens.

“Cerca de metade dos jovens de sexo masculino e um terço dos do sexo feminino admitiram ter pensado seriamente em morrer durante algum dos episódios de autolesão”

R.H.: Critica a apologia que a sociedade moderna faz do multitasking que muitas vezes causa dispersão mental, insónias e consequentemente cansaço crónico e até esgotamento. Uma vez que o termo esgotamento nervoso é muito impreciso e não consta sequer da terminologia médica será preferível falar de uma situação de burnout? Senão o que pode distingui-los?

D.G.: “Esgotamento” é de facto uma palavra pouco feliz e que pela sua imprecisão acaba por “servir para tudo” no que toca a sofrimento mental, desde episódios depressivos, a perturbações ansiosas. Por outro lado burnout é um conceito bem mais definido, correspondendo a fases finais de processos de cidade de gerir o stress (distress). Deixo uma referência e uma  um artigo útil para esta discussão :

Se o stresse é uma temática moderna não é um fenómeno novo. Estímulos que exigem adaptações humanas são inerentes à própria vida. Sempre que a pessoa interage com o ambiente físico ou social está sujeita a pressões deste. São altas ou baixas temperaturas, ruídos, poluição, traumatismos, conflitos, privações, desafios e um infinito número de possibilidades de confronto a que temos de fazer face quotidianamente desde o momento em que surgiu a humanidade. O stresse é pois tão antigo quanto a existência humana e está intrinsecamente ligado à sobrevivência da espécie. O que há é um nível ótimo de estímulos que equivale ao funcionamento positivo, à motivação para viver e trabalhar, ao rendimento, à realização pessoal. Porém, esse é um nível pessoal, sendo apenas considerado em termos de grupos um nível teórico de estimulação positiva coletiva. Pode imaginar-se uma curva tipo Gauss de estímulos. Numa fase ascendente teríamos a vitalidade, o entusiasmo, o otimismo, a lucidez, o bem-estar, o vigor físico, a alegria, as boas relações humanas, a motivação e alta produtividade e criatividade. Denomina-se **eustresse** essa fase ascendente, desejada e positiva. Superado o ponto culminante de boa adaptação entra-se na fase de declínio ou negativa em que, paulatinamente, se instala a fadiga, a irritabilidade, pessimismo, a falta de motivação, a pouca concentração e incapacidade de decidir, a depressão, as doenças, a ineficácia, os acidentes e a baixa de produtividade. A esta fase indesejável chama-se **distresse**. Nas profissões de saúde utiliza-se o conceito de burnout como equivalente à fase última do distresse. Na verdade, o burnout é um fim dum processo que parte da primeira fase positiva de eustresse – com idealismo, com entusiasmo, dedicação à profissão, alta produtividade e cooperação interpessoal, atitudes positivas e construtivas. Com o somatório de expectativas não cabalmente respondidas surge a **fase de insatisfação**. Nesta são patentes a desilusão, o cinismo, a desmotivação, a fadiga física e mental, o tédio, o pessimismo, e um leque variado de sintomas inespecíficos. A qualidade da produção ressen-te-se. Posteriormente entra-se nas fases a que usualmente se dá o nome de burnout, instala-se o alheamento: surge o desânimo, a desesperança, a irritabilidade, o isolamento, a fuga a contactos intraprofissionais, a irritabilidade, o criticismo fácil, o conflito, o negativismo, o distress franco, com toda a panóplia de sintomas e sinais observáveis de sofrimento físico e mental. Profissionalmente há uma sensação de inadequação, produz-se menos e os erros surgem. Finalmente há o corte por exaustão que se caracteriza pelo evitamento de tudo e todos os que se relacionam com a profissão, pelo não querer saber, ou tanto dá, pela sensação de traição, de que se errou no investimento feito, de que nada mais há a fazer com uma grave erosão de valores, da dignidade e do autoconceito. Instala-se improdutividade franca, o absentismo e caos com potencial retirada do local de trabalho ou mesmo da profissão.

R.H.: No seu blog ao falar sobre a depressão diz que se uma pessoa tivesse um pé partido ninguém lhe pediria para fazer um esforço para aguentar, acabando só por agravar a situação. O que falta para as doenças mentais terem um estatuto para a população em geral equiparado às doenças puramente físicas e qual o papel dos afectos e grupos de suporte no tratamento deste tipo de doenças?

D.G.: De facto o estigma faz com que as doenças mentais continuem a ser muito desvalorizadas a nível social, familiar e mesmo profissional. Estudos da organização mundial de Saúde mostram que as doenças mentais são das principais causas de incapacidade, e que muitos dos seus custos nem surgem do absentismo, mas sim do presentismo laboral (em que as pessoas vão trabalhar, ou estudar, sem as mínimas condições apresentando um rendimento sub-ótimo). Dizer a alguém com uma doença mental que “está tudo na sua cabeça” ou que “tens que te esforçar” é realmente ridículo quando pensamos na transposição a doenças “físicas” (pois na realidade doença mental ou física é uma distinção sem sentido; para além do nosso cérebro ser no nosso corpo, sabemos hoje em dia que as “doenças mentais” estão relacionadas com múltiplas disfunções de órgãos e sistemas - como o sistema imunitário; hipófise-suprarrenal, etc.).

D.G.: Não nos passaria pela cabeça dizer a alguém que está com um problema cardíaco para “se esforçar” ou que os problemas ósseos “estão na tua cabeça”. A meu ver o que falta é mais educação e divulgação sobre temas relacionados com a saúde e doença mental, em todos os estratos socioeconómicos e começando a falar de saúde mental por entre a infância e adolescência, tal como se faz com a saúde dentária por exemplo.

D.G.: Os afetos são obviamente importante nas pessoas que sofrem de doença mental, mas tanto como em alguém que sofre de cancro ou que de repente viu a sua mobilidade reduzida devido a um acidente de viação. Os grupos de suporte são muito úteis para o apoio mútuo entre pacientes e suas famílias, são um espaço de compreensão e de liberdade de partilhar emoções comuns (ou não). Ao contrário do que se vê nos filmes (realidade anglo-saxónica) nunca tiveram uma grande implantação em Portugal... não creio que por falta de tentativas, talvez uma questão cultural, talvez o preconceito ser demasiado vigente em Portugal para se ser visto num destes grupos...

A meu ver o que falta é mais educação e divulgação sobre temas relacionados com a saúde e doença mental

R.H.- O doente bipolar experimenta na fase de mania um estado de euforia que se pode considerar não genuíno, uma vez que está alicerçado fora da realidade. De que modo as pessoas bipolares podem construir vidas mais estáveis e felizes, com um sentimento de dignidade e propósito de vida?

D.G.- A doença bipolar afeta entre 1% e 6% da população da União Europeia e tem um enorme peso social, incluindo o risco de morte prematura por suicídio. O seu diagnóstico incorreto, ou tardio, pode levar ao atraso do tratamento adequado (substancialmente diferente da depressão “simples” ou unipolar) e ao prolongamento do sofrimento do indivíduo e dos impactos sociais. **A doença bipolar continua a ser mal entendida, quer pelo público em geral quer pelos médicos;** muitas vezes entendida como “são os altos e baixos da vida toda a gente tem”. Nada mais errado, as variações de humor são diferentes dos “altos e baixos” normais da vida de todos os indivíduos, são resultado de processos de doença, não apenas reações a eventos do dia a dia e são severos ao ponto de prejudicar as relações com os outros, perturbar o funcionamento escolar ou profissional ou mesmo, levar ao suicídio. Apesar de ser uma doença crónica que tem de ser tratada ao longo da vida, os indivíduos com doença bipolar, quando tratados com sucesso, podem levar uma vida plena e sem incapacidades que os limitem.

Assim sendo, o passo mais importante para que possam “construir vidas mais estáveis e felizes, com um sentimento de dignidade e propósito de vida” passa em primeiro lugar por não estarem com doença descompensada...a partir daqui, é como em todos nós...o caminho da felicidade e do propósito da vida é diferente para todos.

R.H.- No seu blog cita a seguinte frase, muito bonita, sobre a felicidade “A felicidade é como uma borboleta. Quanto mais tenta apanhá-la, mais ela se afasta de si. Mas se dirigir a sua atenção para outras coisas, ela virá e pousará suavemente no seu ombro”. Acredita que a felicidade não deve ser procurada deliberadamente? Qual a sua opinião sobre a ideia de fazer desta um projeto de vida pessoal?

D.G.- Essa frase é de Henry Thoreau, filósofo americano, e um dos pais da “ecologia”. Não serei com certeza a pessoa mais indicada para falar sobre felicidade, eu próprio sou alguém que anda a perseguir a sua e que não sabe muito bem qual o caminho. Sei que quando alguém está doente (nomeadamente na maioria das doenças psiquiátricas) é mais difícil sentir-se feliz e poderá mesmo prejudicar este seu objetivo, ou caminhada, ou processo.

A felicidade é um conceito muito complexo, de certeza muito subjetivo e que muito provavelmente estará mais enraizado no nosso lado emocional do que no nosso lado racional...**daí ser tão difícil medir, tão difícil de definir, tão difícil de perseguir.** Daí ter dificuldade em chamar-lhe um objetivo (ou um projeto), algo que me parece no reino do racional e do concreto. Das histórias que vou escutando, da minha experiência de vida, cada vez mais concordo com Thoreau... **mais do que procurar a felicidade precisamos de saber reconhecê-la e apreciá-la.**

“ **A felicidade é um conceito muito complexo** ”

As "Três Senhoras" que habitam a nossa MENTE

Destiladas da minha experiência de mais de vinte anos de trabalho em práticas de Formação e de Coaching aplicado a pessoas, equipes, organizações e empresas, apresento em forma de metáfora, as sabotadoras internas limitantes do sucesso do ser humano em qualquer área da vida: as "Três Senhoras" que habitam a nossa mente.



Alexandra Lemos
Coach

Mesmo sem nos darmos conta, **elas atuam pela calada de forma automática, sedutoras em profundidade e à superfície para criar um padrão de pensamento impulsivo obstrutor** do alcance dos nossos objetivos de foro pessoal e profissional.

O mais incrível é que as pessoas têm lidado com estas "Três Senhoras" da mente, muito provavelmente sem se aperceberem disso de forma consciente.

O Coaching é o processo de desenvolvimento humano que permite um espaço privilegiado para uma pessoa se reunir consigo mesma (chegando a horas), pois tem a oportunidade de refletir perante as perguntas de um Coach para atingir o entendimento e a emoção de se autor-revelarem os seus padrões habituais de pensamento.

A mente usada ao serviço do próprio, é um instrumento poderoso, criativo, construtivo, um autêntico catalisador da evolução da humanidade.

Contudo, a mente não observada, não controlada, pode entrar na posição de "péssimo patrão" como afirma Robin Sharma, quando nós próprios não nos apercebemos da quantidade de vezes e da intensidade com que a oferta mental de pensamentos nos dirige para um trilho de "falta de recursos", como: a falta de motivação, de autoconfiança, de determinação e de coragem.

Não tem que ser assim! A mente pode ser um "excelente criado", colocada ao nosso serviço para atingirmos o que projetamos com impacto positivo em todos os afetados. Na origem da cocriação da tela da realidade humana estão os pensamentos que lhe subjazem.

A superestrutura do poder mental que esta máquina-ferramenta chamada mente oferece ao ser humano é maravilhosa, desde que esteja conscientemente percorrida por pensamentos que nutrem a aproximação à felicidade com um suculento entusiasmo manifestado em cada passo, desde onde estamos (estado atual) até onde queremos ir (estado desejado).

O Coaching é o acompanhamento especializado que facilita o percurso entre esses dois pontos. **O que tenho descoberto nas sessões de Coaching que tenho realizado ao longo destes últimos anos, é que habitam dentro de nós mesmos os principais inimigos que nos consomem força vital, motivação, entusiasmo refulgente, quando afinal queremos ganhar foco, atingir um certo peso mais equilibrado, manter uma prática desportiva, conquistar práticas de capacitação da liderança, adotar maiores níveis de organização pessoal, comunicar melhor, elevar o nível de autoestima e confiança, etc.**

O inner game como afirma Timothy Gallwey em “O Jogo Interior do Ténis”, pode ser o nosso pior opositor. Trata-se daquilo que dizemos a nós mesmos, muitas vezes sem nos apercebermos da voz sútil que atua pela calada na génese das nossas intenções.

Pensamentos limitantes como: “comigo, nunca funciona”, “vai correr mal”, “tenho medo de falhar”, “nunca chegarei tão longe”, “não mereço semelhante apreço”, “não sou capaz de fazer isto”, “quero isto, mas é difícil de atingir”, “o dinheiro não quer nada comigo”, “a sorte não me bate à porta”, etc., são mantidos repetidamente no nosso foco para criarem o único resultado possível: **uma realidade que fica aquém do nosso verdadeiro potencial. E essa realidade, na parte em que é do nosso foro, controlo e influência, é da responsabilidade dos seus criadores: nós mesmos!** Tudo o que semeamos mentalmente, colhemos na realidade.

Nestes termos, o inimigo vive dentro, não fora do ser humano. Não é o mundo que é mau, difícil, perturbador, limitante. É o manancial de pensamentos castradores que injetamos numa base diária no relacionamento connosco próprios, com os outros, com a vida. Quando começamos a pensar melhor sobre a pessoa mais importante e significativa que conhecemos (nós mesmos) e sobre o que desejamos alcançar e como lá chegaremos, vivendo valores fundamentais pelas diversas avenidas de acesso aos objetivos estabelecidos, iniciamos um avanço evolucionário no controlo da nossa mente que se traduz numa maior abundância e plenitude por conquistar mais feitos e chegar aos alvos que queremos atingir.

Quem são então as “Três Senhoras da Mente”?



Deixo aqui revelado um esquisso da sua presença e da sua interferência nas nossas metas: quando estabelecemos um objetivo, e não estamos atentos às ofertas limitantes da nossa mente - às quais podemos chamar de crenças limitantes, e do que aceitamos ouvir de outras mentes a quem damos ouvidos e relevância- **a primeira a atuar é a Senhora Tentação**, a qual nos oferece de bandeja a necessidade predatória do desvio do trilho dos nossos desejos e objetivos. Quando por exemplo, decidimos iniciar um programa de dieta para alcançar um certo peso desejado e “somos tentados” a comer aquele excesso, bolinho ou snack que sempre comemos, a Senhora Tentação que habita a nossa mente é brilhante no estímulo impulsivo que destaca como padrão de pensamento automático, e impele-nos para a ingestão de algo que nos dá um conforto súbito, ou àquilo a que podemos chamar de **PI- Prazer Imediato**.



E assim, uma vez mais, fica adiado o objetivo que traçámos antes, que era o de ter um peso mais equilibrado para atingirmos uma melhor silhueta e melhorarmos a nossa saúde. No imediato, fica saciada a ansiedade física, mental, emocional com a entrada de uma satisfação fogacho.

O mesmo pode acontecer noutros exemplos de objetivos que estabelecem melhor saúde respiratória (deixar de fumar), que edificam a prática do exercício físico, a adoção de uma comunicação mais calma (pelo abandono do hábito impulsivo da agressividade numa comunicação interpessoal ácida), a melhoria da organização pessoal, o aumento da autoconfiança. As tentações de desvio da rota planeada são variadas e podem vencer a batalha entre a força que nos eleva a melhorar algo e a força de atrito desviante que atua em sentido inverso e que nos redireciona para os velhos hábitos, fazendo-nos “nivelar por baixo”.

Airmã gêmea da Senhora Tentação chama-se **Senhora Desculpa** e atua em simultâneo com a anterior que apareceu primeiro em cena. Imediatamente após o impulso da tentação que nos trouxe o PI, a tendência é a de desculpar o ato que nos afasta do objetivo traçado, com formas-pensamento deste estilo: “é só hoje, amanhã começo a dieta”, “mais um só cigarro, não me faz mal”, “hoje está mau tempo lá fora, começo amanhã a corrida”, “começo amanhã com mais vontade”, “hoje estou cansado, mas amanhã é outro dia”, “só por hoje, não faz diferença”. Todas estas desculpas esfarrapadas atuam sob a égide da Senhora Desculpa, **como se houvesse em nós uma necessidade predatória de auto boicote fecundado num processo aparentemente autónomo à nossa vontade.**



De desculpa em desculpa, vamos procrastinando a vida e os seus marcos importantes. Quando acordamos desta second life que não queremos viver, pois faz-nos caminhar num percurso paralelo ao que desejamos, já passaram semanas, meses e até anos. Adiamos assim, o alvo que queríamos atingir e ninguém no exterior da nossa mente deve ser apontado como o “culpado”. Aqui não há réus para mitigar as nossas angustias por termos o hábito de adiar o que queremos. É a nossa própria barriga que empurra para a frente a possibilidade de começarmos, agora, a desenhar o futuro que tanto queremos atingir.

Quando a mente oferece um pensamento limitante do género “comigo não funciona!” obtemos de novo uma recompensa psicológica que justifica a inércia, a incapacidade, a tentativa gozada, a mania impulsiva da comparação com outros que conseguiram. E assim fica abortado o plano inicial tutelado por uma prima afastada das duas outras senhoras que atuam antes desta: a **Senhora Desmotivação**.



A desmotivação passa a ser a sútil energia que percorre as malhas da nossa bolha de pensamentos, ossificando uma barreira entre aquilo que queremos atingir e a voz interior tóxica que sussurra um jogo perdido na sua fundação. Esta dificuldade excruciente é reativada por outras vozes que se juntam à nossa, e que provêm daqueles que nos rodeiam, como alguns familiares e amigos, colegas de trabalho, figuras anónimas ou públicas próximas ou do cenário mundial que observamos e modelamos, infelizmente pelas piores razões. Também esses não foram capazes de neutralizar a oferta compulsiva da mente. O extermínio de pensamentos limitantes não foi implementado, produzindo dissabores e o inevitável adiar do **PM - Prazer Máximo**.

O PM só é atingido com esforço, é certo; por vezes com sacrifício, sim, reconheçamos; com perseverança, naturalmente, e com constância, manifestamente! Trata-se de um prazer diferido no tempo, mas solidamente conquistado. Embora a satisfação plena seja apenas atingida passadas semanas, meses e muitas vezes, anos, quando lá chegamos, temos a recompensa de um prazer total, equilibrante, duradouro!

Darmo-nos a nós próprios uma bitola para medir o nosso progresso em determinação, coragem e foco é conseguirmos neutralizar os impulsos que nos afastam dos nossos objetivos, escolhendo conscientemente um caminho menos percorrido de alteração de crenças limitantes ou padrões de pensamento habituais que não nos tornam mais livres. A disciplina sobre a neutralização das Três Senhoras da Mente, sim, torna-nos mais livres. Escolher conscientemente a nossa saúde integral é um ato de amor próprio. Quem enche a sua taça de vitalidade, pode dar de beber a muitos.

Para sermos um exemplo, temos que ter terreno percorrido, quedas, retrocessos e superações. Assim, podemos contar a história na primeira pessoa, com experiências marcadas na nossa pele e exemplos vívidos de conquistas com o sabor do empenho, da disciplina, da organização, do trabalho e da auto superação.

A verdade é que as Três Senhoras da Mente trazem consigo um desfecho já sobejamente conhecido: passa o inexorável tempo e nessa passada implacável não nos aproximamos dos nossos objetivos. Somos antes tomados por correntes de rebeldia interior como se um monstro interno indomado, rebelde, arrogante e insubmisso nos tomasse de assalto até perdermos o comando das rédeas da nossa vida. Este monstro tem três sustentáculos chamados Senhora Tentação, Senhora Desculpa e Senhora Desmotivação.



A disciplina sobre a neutralização
das Três Senhoras da Mente,
sim, torna-nos mais livres

Escolher conscientemente a
nossa saúde integral é um ato
de amor próprio



As boas notícias são estas: para todos os que desejem ativar a sua melhor versão que estimula o bravio poder pessoal para conquistar a superação das Três Senhoras da Mente, abre-se um portal de acesso a um maior entendimento sobre o que é estar no controlo da mente. Mudar um pensamento limitante é um ato consciente que só depende do proprietário da respetiva mente. Ninguém pode fazer isto por nós. E aqui ressalvo o processo de facilitação que oferece o Coaching. Perguntas como “o que quer em vez disso na sua vida?”, “em que é que prefere pensar?”, “em que é que prefere acreditar?”, “como pode tornar o seu dia melhor?”, “quem é que afinal mora aí dentro?”, podem ser exploradas num contexto seguro de auto reflexão para se ativarem novas formas de olhar o nosso poder pessoal e focar o que queremos atingir, ativar o respetivo desejo ardente de mudar (como afirmava Napoleon Hill) e manifestar na prática, a mudança efetiva com o alcance dos nossos objetivos. E podem ser facetas da tão proclamada “Felicidade” na sua diversidade expressiva tomada como um processo conquistado numa base diária com os seus altos e baixos na montanha russa dos nossos estados emocionais que nos caracterizam como seres humanos na senda da evolução.

Temos dois caminhos sempre ao dispor do nosso livre arbítrio: ou evoluímos e nos aproximamos do prazer máximo ou infletimos para trilhos em que queremos afastar a dor de não nos realizarmos integralmente. Nesta última escolha, somos arrastados por uma espécie de hipnotismo coletivo ou demência latente grupal que parece ter um peso substancial no fortalecimento de crenças limitantes, até ao dia em que dizemos “Basta! Mereço o melhor para mim”. Estando bem, seremos agentes de mudança para outros, focos de inspiração, pessoas que valem a pena ser tomadas como modelos.

O Coaching permite esmiuçar todos estes prismas da bagagem mental que transportamos para nos facilitar a mudança desejada, ao nosso ritmo e com os nossos próprios recursos internos e externos, na procura de uma maior aproximação de nós mesmos com o que é verdadeiramente importante. As Três Senhoras da Mente podem ser neutralizadas e há muitos exemplos disso em pessoas que atingem pequenos e grandes feitos, mesmo sem terem membros físicos, dinheiro, apoios. Ativam outros recursos interiores como o controlo da mente, a determinação, a fé, a coragem, a humildade e uma garra e vitalidade infinitas alicerçadas no prazer de chegar onde querem chegar. Termos a capacidade de nos mantermos em alerta consciente sobre quem habita a nossa mente, é um passo gigantesco para a conquista do sucesso. Perguntemo-nos: sou habitado pelas Três Senhoras da Mente ou a minha mente é habitada pelo meu Eu Consciente que neutraliza, quando necessário, as ditas senhoras? Ressalvemos que estas senhoras são inquilinos permanentes, ou seja, vivemos com elas desde sempre.

Sou habitado pelas Três Senhoras da Mente ou a minha mente é habitada pelo meu Eu Consciente que neutraliza, quando necessário, as ditas senhoras?

O segredo está na capacidade de lidarmos com elas e neutralizarmos as suas vozes quando estas se destacam e tentam impedir automaticamente a conquista dos nossos objetivos.

A prática do Coaching sugere-me que é possível, que somos capazes e que merecemos, senão, a mudança nunca seria uma realidade. Podemos emagrecer até ao peso ideal, podemos reduzir ou deixar de fumar, podemos ativar a prática desportiva, podemos comunicar melhor, podemos aprender a ser líderes, podemos lidar com os nossos medos e superá-los. Para tanto, há que tomar consciência das dinâmicas das Três Senhoras da Mente e saber conviver com elas, colocando-as no devido lugar: um posto neutro que não acrescenta ruído à nossa felicidade para usufruirmos plenamente dela em várias esferas da nossa vida.

Mudar um pensamento limitante é um ato consciente que só depende do proprietário da respetiva mente



BRIEF PROFILE



Engª Alexandra Lemos

Coach
Trainer
Speaker
Author
TV Host

46 anos

Empresária na área do Coaching.
Diretora no Board of Directors mundial da ICC – International Coaching Community (65 países).
CEO e fundadora da PREMIUM COACHING.

Executive Coach, Life Coach, Team Coach e Formadora especializada em Coaching nas várias vertentes em Grandes Empresas, com forte componente operacional no trabalho de Coaching com Equipas e Líderes na ótica da mudança comportamental e da implementação de uma cultura de Coaching. Possui mais de 20 anos de experiência profissional em várias PME e em multinacionais de referência. Fez parte da equipa técnica que operacionalizou em obra, o sistema óleo hidráulico de acionamento das cofragens da ponte Vasco da Gama, tendo estruturado a visão pragmática da implementação de projetos desenhados em escritório e passados ao plano prático com impacto social de relevo sistémico.

Licenciada em Engenharia Química (Instituto Superior Técnico, Lisboa), pós graduada em Ciências Empresariais (Faculdade de Economia do Porto), detém uma especialização em Empreendedorismo (Porto Business School) e uma certificação internacional em Systemic Management pelo Departamento de Formação Permanente do ISPA (Instituto Superior de Psicologia Aplicada). Formada em Coaching Profundo pela Psicologia Junguiana, pelo Núcleo de Estudos Junguianos de Lisboa. É Certificada pela ICC – International Coaching Community como International Certified Coach e como International Coach Trainer da ICC para Portugal desde 2011, tendo certificado cerca de 1.000 coaches em Portugal, Espanha e Moçambique.



É certificada como Coach Sistémico com a Metodologia das Constelações Organizacionais pela Talent Manager, sendo certificada em SDO - Systems Dynamics in Organisations pelo Bert Hellinger Instituut Nederland. É reconhecida como Certified DiSC Trainer pela Hiper – High Performance. Tem formação credenciada pelo grupo Paul Ekman International em Emotional Skills and Competencies e foi treinada por John Campbell em Coaching por Valores. É Coach Trainer da MBA – Millennium Banking Academy no módulo de Coaching for Leaders. É Docente convidada no Ensino Superior na disciplina de Coaching integrada nos Executive MBA em Gestão de Recursos Humanos na Autónoma Business School, no ISCTE em 2009 e na especialização em Lean Six Sigma Black Belt do IST. Foi ainda docente convidada da Universidade da Corunha. É Coach Trainer da ACE Academy no programa completo de Media Training da MTW Portugal dedicado a gestão da carreira de Líderes que querem comunicar de forma profissional e inspirada. Reconhecida como Advanced Communicator Bronze e como Competent Leader pela TI – Toastmasters International.

Key note speaker em vários congressos mundiais de Coaching. É convidada no Programa de Coaching do canal MEO da PT para discursar sobre temas de Coaching e Desenvolvimento Pessoal. Tem mais de uma centena de vídeos transmitidos em suporte de internet e transmitidos no canal MEO numa base quinzenal. É a speaker em Coaching que colabora com o Portal da Liderança difundindo temas de Coaching aplicados à liderança inspiracional. É voluntária na Comunidade, aplicando a sua voz na leitura de livros que se transformam em audio books e artigos, no Projeto Gaia Inclusiva, um serviço de leitura e promoção cultural para apoio a pessoas com necessidades especiais. Nasceu a 10 de Junho de 1970.

Exemplos de empresas de referência com as quais realizou programas de Coaching:



Afinal, ser feliz é isto

Se perguntarmos ao dicionário o que é a felicidade, ele responder-nos-á assim: **1. estado de quem é feliz; contentamento; bem-estar; 2. acontecimento feliz; bom êxito; 3. boa fortuna; sorte; ventura.**

De todas estas descrições, eu guardo uma com carinho: **estado**. Demorei as duas décadas da minha pequena vida para o perceber, mas a verdade é que é isso que hoje sinto em relação à minha felicidade: é um estado; que tanto pode representar a pessoa que normalmente sou - alegre e motivada, sem problemas maiores na vida - como pode traduzir um momento de mim - uma conquista, um “acontecimento feliz”. Deixando para lá conceitos, o importante é mesmo sabermos de que é que se faz afinal uma pessoa feliz.

A minha opinião pessoal é que os ingredientes para esta massa são bem mais simples do que a ideia geral que cada um de nós tem dela. Vou começar por desmistificar aquela coisa terrível de acharmos que a felicidade tem data e prazo; aquela coisa de se pensar que “Um dia, se tiver isto, se fizer aquilo, vou ser feliz...”. Não! O que me faz feliz é o que fiz ontem por mim, o que estou a fazer agora para mim e o que planeio cultivar a longo prazo. Não há dúvida de que a principal estratégia que podemos adotar para viajarmos para esses momentos felizes é estarmos conscientes de nós e isto inclui percebermos o que queremos de nós enquanto seres humanos.



Inês Vivas

Estudante de Medicina da Universidade de Lisboa

Blog



Aí estaremos de bem connosco e é quando estamos em paz connosco que conseguimos estar em harmonia com os outros, disto também não restam dúvidas. **O estar atento a nós implica ouvirmo-nos, interpretarmos-nos e tentarmos ir atrás daquilo que exigimos de nós e do mundo.** E isso começa por treinarmos sorrisos; coisas bem difíceis como escutar e entender os outros; não levarmos as coisas - e isto inclui defeitos nossos e defeitos que os outros nos apontam - tão a sério como elas possam soar.

Afinal, são só palavras. E características. Ou seja, tudo coisas que podemos reescrever, fazer melhor. Isto sim é importante! Perceber que o imutável é o que foi feito. O que somos pode ser corrigido eternamente. Acredito tanto nisto! E sabem o que é mais importante? É acreditarem. Não vivam uma vida vazia, distraídos das coisas que importam. Acreditem em algo. Façam questões. **Não deixem que os conceitos se infiltrem na vossa mente, sem primeiro os desmontarem.**

Eu acredito que a felicidade é um projeto. Um projeto de todos os dias. E como todos os projetos, é preciso pensarmos nela, não como um destino, mas como uma paragem de todos os minutos. E acreditem que é preciso passarmos por dias cinzentos para a) percebermos o porquê da necessidade de voltar a este projeto e b) encontrarmos estratégias para o regresso ser cada vez mais rápido.

Por fim, descrever aqui tudo aquilo que me acrescenta felicidade era estar a contar um filme de três horas do Quentin Tarantino em 3 minutos. Por isso, prefiro deixar-vos com o meu breve conceito de felicidade. Façam acontecer coisas, não se deixem levar pelas coisas que podem um dia vir a fazer algo convosco.

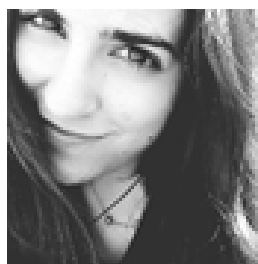
“
**começa por treinarmos
sorrisos; coisas bem
difíceis como escutar e
entender os outros**
”

“
O que me faz feliz é o que
fiz ontem por mim, o que
estou a fazer agora para
mim e o que planeio
cultivar a longo prazo
”



Animais de estimação- O amor mais incondicional

Recentemente perdi um amigo. Um amigo de longa data. Foram menos os anos sem ele do que com ele. O meu gato. Morreu de velhice, com 19 anos e meio. E faz falta. Vê-lo partir só me recorda o quão importantes são os animais de estimação, na minha casa e em tantas outras. Explicá-lo a quem não os tem é mais complicado mas falar com quem os tem ou teve é como identificarmo-nos numa espécie de comunidade, que nos compreende, que vê as saudades que eles deixam e sabe como é ter alguém nas nossas vidas que nos ama incondicionalmente. Porque é isso que são. Seja eles gatos, cães, pássaros, tartarugas, peixes ou o que for permitido termos em casa se assim o desejarmos.



Maria do Rosário Calçada

São eles que nos esperam todos os dias quando chegamos do trabalho, da escola ou simplesmente da rua. São eles que nada pedem para além de comida e carinho. São eles que nos acordam de manhã e nos aconchegam ao serão. São eles que nos alegram. São eles que também nos tiram do sério mas que depois nos olham com os olhos mais doces e perdidos de sempre e não temos coragem de lhes guardar algum tipo de rancor. São eles que nos dão vida.

“Explicá-lo a quem não os tem é mais complicado mas falar com quem os tem ou teve é como identificarmo-nos numa espécie de comunidade”

Quando era pequena tive um cão, um cocker preto que punha todos malucos lá em casa e reza a lenda que eu lhe dava umas palmadas em jeito de brincadeira. Dizem-me que não era com força; eu não me recordo de tal facto mas gostava de não o ter feito porque ainda hoje me recordo quanta alegria ele nos dava e como era eu que era passeada por ele e não o contrário. Talvez fosse a sua vingança sentir-me correr atrás dele mas no fundo creio que nunca foi essa a sua intenção quando me levava a passear, simplesmente amava a brincadeira e o ar livre. Era um cão com muita energia e amor para dar e do qual ainda hoje me recordo com um carinho especial. Depois dele só tive gatos e por isso ainda me é mais especial. O meu primeiro gato veio aos 8 anos e perdi-o aos 27. Foi uma vida de companhia, uma vida de amor e resmunguice, uma vida de um siamês lindo, uma vida que ainda me custa imaginar sem ele. Deu tudo por nós e acompanhou-nos em todas as etapas, seguiu-nos para diferentes casas e até quando saímos do país. **De outra maneira não poderia ter sido, fazia parte de nós, era e será sempre família.**

Pouco depois arranjei (ou convenci os meus pais a arranjar) outro. Esse, de raça europeia, era dos seres humanos mais ternurentos, deixava que lhe fizessem tudo e tinha medo de qualquer barulho pelos maus tratos que já tinha sofrido. Era uma criatura muito doce e não merecia ter vivido tão pouco. Infelizmente tivemos de a mandar abater. Tinha cancro e estava em sofrimento. Racionalmente sabemos que é o melhor, o animal não deve sofrer. Mas emocionalmente o vazio que isso deixa não nos consola. Ainda assim, tudo fizemos por ela até ao fim. Até não poder mais, até os próprios veterinários nos dizerem que tínhamos feito de tudo. Porque lá está, de outra maneira não poderia ser, era família.

Hoje, passados quase 6 anos, ainda recordo com tristeza o dia em que ela partiu; eu estava com ela na sala e parecia que estava a perceber tudo e se calhar estava mesmo. Porque eles percebem, eles sabem, eles sentem! Recordo-a com lágrimas nos olhos mas também com sorrisos e boas recordações que nunca me vão deixar. Há duas semanas perdi o meu companheiro de 19 anos e essa perda tão recente ainda me traz as lágrimas

mas grandes e tristes aos olhos. Mas sei que também ele deu tudo e teve uma vida longa e feliz ao nosso lado. E creio que também ele sabia que era a sua hora. Embora não comigo diretamente já temos mais dois gatos na família, fui buscá-los, os traquinas que já tanta companhia fazem há um ano.



Muito tempo não conseguiríamos passar sem essa constante no nosso mundo. Aos meus grandes amigos de quatro patas, que não falavam mas comunicavam e muito, só posso agradecer toda a companhia, todo o amor e todas as recordações. Sei que os animais são uma grande força que nos

acompanha todos os dias e de certeza que não passarei muito tempo sem entrar em casa e ter algum à minha espera. É isso que dá vida

a uma casa e, tal como eu cresci rodeada deles, quero que a minha filha assim o faça. Porque só nos abre os olhos a estes seres vivos que tanto nos dão pedindo nada ou pouco em troca. Porque só nos faz bem. E o bem que eles nos fazem não tem preço mas sim um valor imensurável.

E foram felizes para (nem) sempre...

José Sargento (josesargento@gmail.com)

Psicólogo clínico e Professor do Ensino Superior

Blog



Talvez nunca, como hoje, tivéssemos podido sonhar com um grande amor (ou não fossem os casamentos por amor uma feliz “invenção” recente), uma família feliz (ou não fosse a generalização das manifestações abertas de afeto uma feliz “invenção” recente), uma rede próxima de amigos e um projeto profissional que permita casar com autonomia financeira. Apesar de todos os imensos males do mundo (da gravíssima crise humanitária dos refugiados, ao terrorismo, passando pela crise económica e pelo desemprego, pela xenofobia, violência e maus-tratos infantis, por exemplo), **talvez nunca como hoje**, na história da Humanidade, tivéssemos podido sonhar e reclamar para nós, de forma tão alargada e democrática, a Felicidade. E isso parece-me, apesar de todos os males do mundo, uma extraordinária conquista! Mas talvez às vezes, vezes de mais, a reclamemos com tanta ânsia e sofreguidão aqui, agora e já, arrebatadora e eterna, de preferência, que a procuremos enclausurar numa qualquer fórmula do tipo: “os 10 passos para a felicidade”. Sendo a vida um milagre(!), as fórmulas mágicas, mais ou menos instantâneas, não me parecem a forma mais efetiva de a agarrar pelos colarinhos!

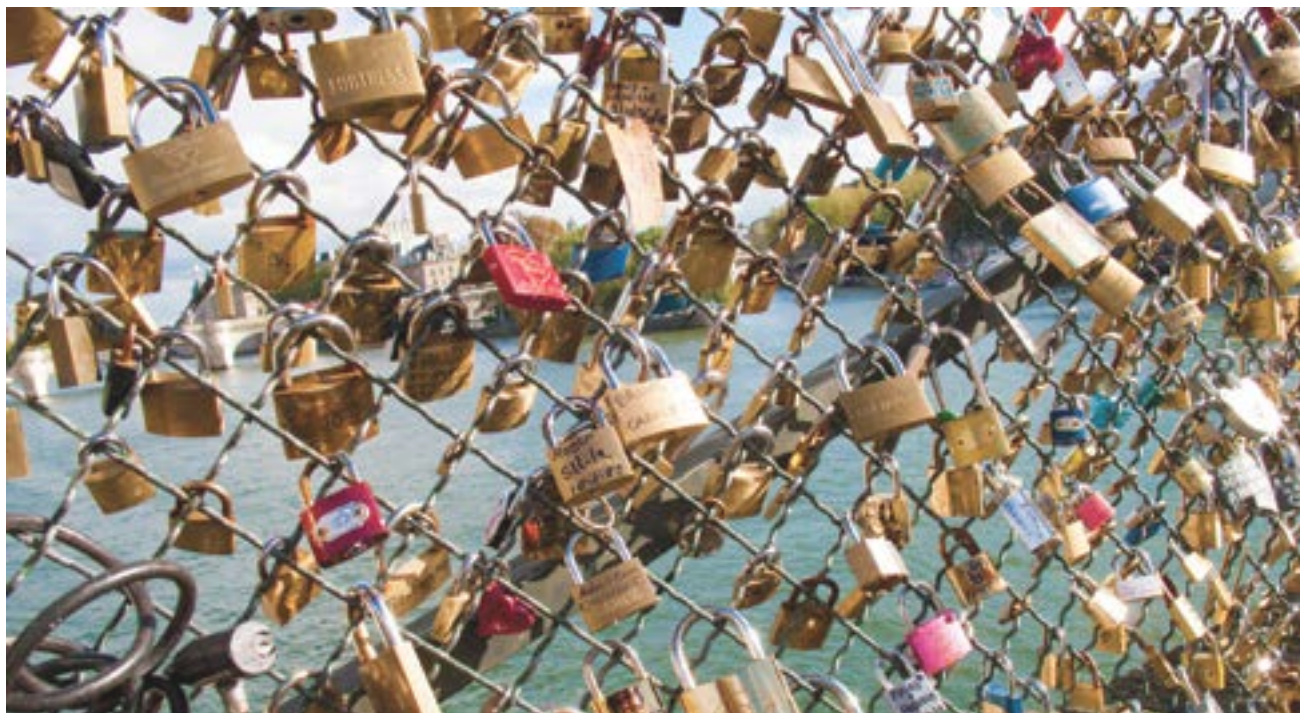
Mas o que nos torna mais felizes, então?

Um estudo de larga escala, dirigido por Robert Waldinger, um psiquiatra e psicanalista de Harvard, diz-nos que são as pessoas, a qualidade das relações com as pessoas da nossa vida! De forma não tão diferente assim, parece-me, do que os psicanalistas das relações de objeto vêm, há décadas, chamando a atenção: as vidas têm pessoas dentro! Umas atrapalham, assustam, assombram, tolhem, muito mais do que guiam.

Incitam-nos a afastarmo-nos de nós próprios, da sabedoria do que sentimos.

Outras, não deixam de ser importantes, não passarão de figurantes com mais ou menos pinta.

As mais preciosas de todas serão aquelas que, com o seu amor e admiração, nos fazem sentir o “special one”, ao mesmo tempo que, de cada vez que abusamos na vaidade, nos põem no lugar e nos lembram que somos só um em milhões com o coração no sítio e os neurónios a funcionar.



Serão autênticas estrelas guia a aluminar o caminho para o mais fundo de nós, para o mais fundo do outro. Quanto mais esta complexa rede de pessoas (tão diferentes) que moram dentro de nós nos permitirem chorar as perdas ou zangarmo-nos abertamente com o que nos magoa, mais perto estaremos, creio, de confiar na vida. Quanto mais nos convidar a pormo-nos em causa e a aprender com os erros, mais próximos estaremos de sermos mais humildes, mais lutadores e mais afoitos. Quanto mais esta comunidade do nosso mundo interior (e exterior) confiar e exigir o melhor de nós, mais prontos estaremos para nos despojarmos para a relação.

Talvez isso seja a forma como permitimos que este diálogo de Babel se torne cada vez mais fluído, inclusivo e transparente dentro de nós - pondo todas as personagens (tão diferentes entre si) da nossa vida à discussão que faz realmente a diferença nas nossas vidas.

Talvez isso seja determinante para termos fé nos vínculos (como lhe chamava Bion), na vida e no futuro.

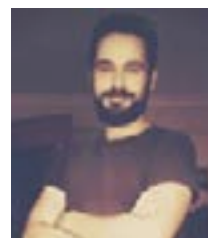
Talvez isso seja determinante para, à boa maneira do 2º Exótico Marigold Hotel, nunca deixarmos de confiar que no final tudo bate certo.

Mas como é que se faz?

O Bob Dylan pergunta-se, na sua *Blowin' in the wind*: How many roads must a man walk down before you can call him a man? Talvez seja um bocadinho assim. Ao aprendermos com os erros e a experiência, iluminados por quem, dentro de nós, não desiste de fazer de estrela guia, talvez tornemos o mapa para o mais fundo de nós, para o mais fundo do outro, um bocadinho mais claro de cada vez que somos capazes de parar para nos escutar... no outro.

Estão as redes soci

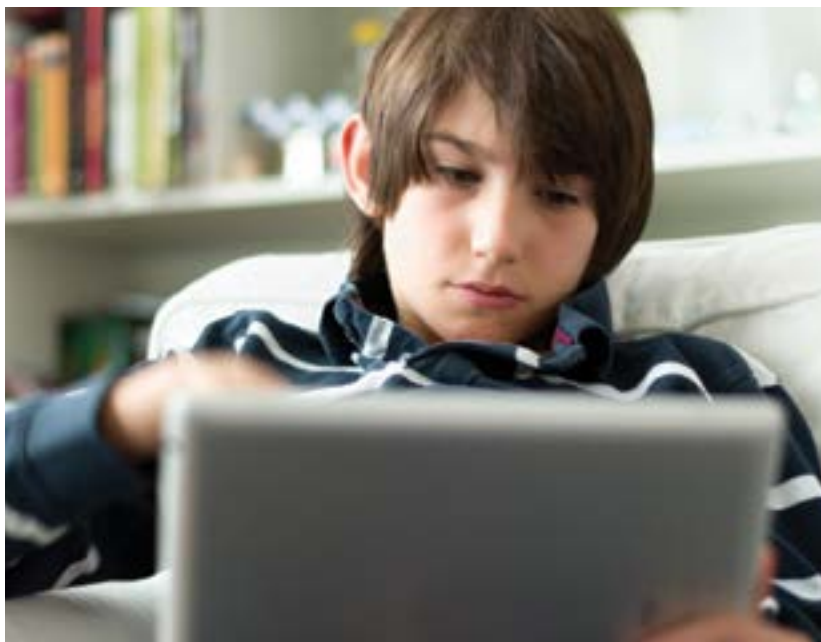
Vários estudos relacionam a *utilização intensiva* de redes sociais com depressão.



Lauro Lopes

Se há algo que a retórica da relação entre redes sociais e depressão nos ensina é que é fácil recorrer à bengala do senso comum para encontrar explicações. No entanto, uma investigação aprofundada do tema continua a fazer sentido para confirmar que o senso comum está certo ou errado. Uma investigação de Maio de 2015, focada em jovens norte-americanos, reuniu dados relevantes sobre a matéria: **75% dos adolescentes têm telemóvel e usam-no para mensagens de texto ou redes sociais; 22% deles acedem a redes sociais mais**

de 10 vezes por dia; mais de 50% destes adolescentes acedem a redes sociais pelo menos uma vez por dia. Um outro estudo, da Escola de Medicina da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, concluiu que quanto mais tempo os jovens passam em redes sociais, maiores são as probabilidades de estarem deprimidos.



O estudo foi financiado pelo National Institute of Health e foi publicado no jornal **“Depression and Anxiety”** em Abril de 2016. O segundo estudo envolveu 1787 adultos entre 19 e 32 anos, nos EUA. As conclusões foram obtidas com questões sobre a sua utilização, combinadas com uma

ferramenta de diagnóstico de depressão (redes sociais incluídas: Facebook, YouTube, Twitter, Google Plus, Instagram, Snapchat, Reddit, Tumblr, Pinterest, Vine e LinkedIn) **Os resultados mostraram que os participantes**

usavam redes sociais, em média, 61 minutos por dia. Em média os participantes também visitavam diferentes redes sociais 30 vezes por semana. Os investigadores constataram que mais de 25% dos participantes apresentavam indícios elevados de depressão. Brian A. Primack, um dos autores, justifica a relação com o facto das redes sociais se terem tornado ***“numa componente tão integrada da interação humana”***.

ais a deprimir-nos?

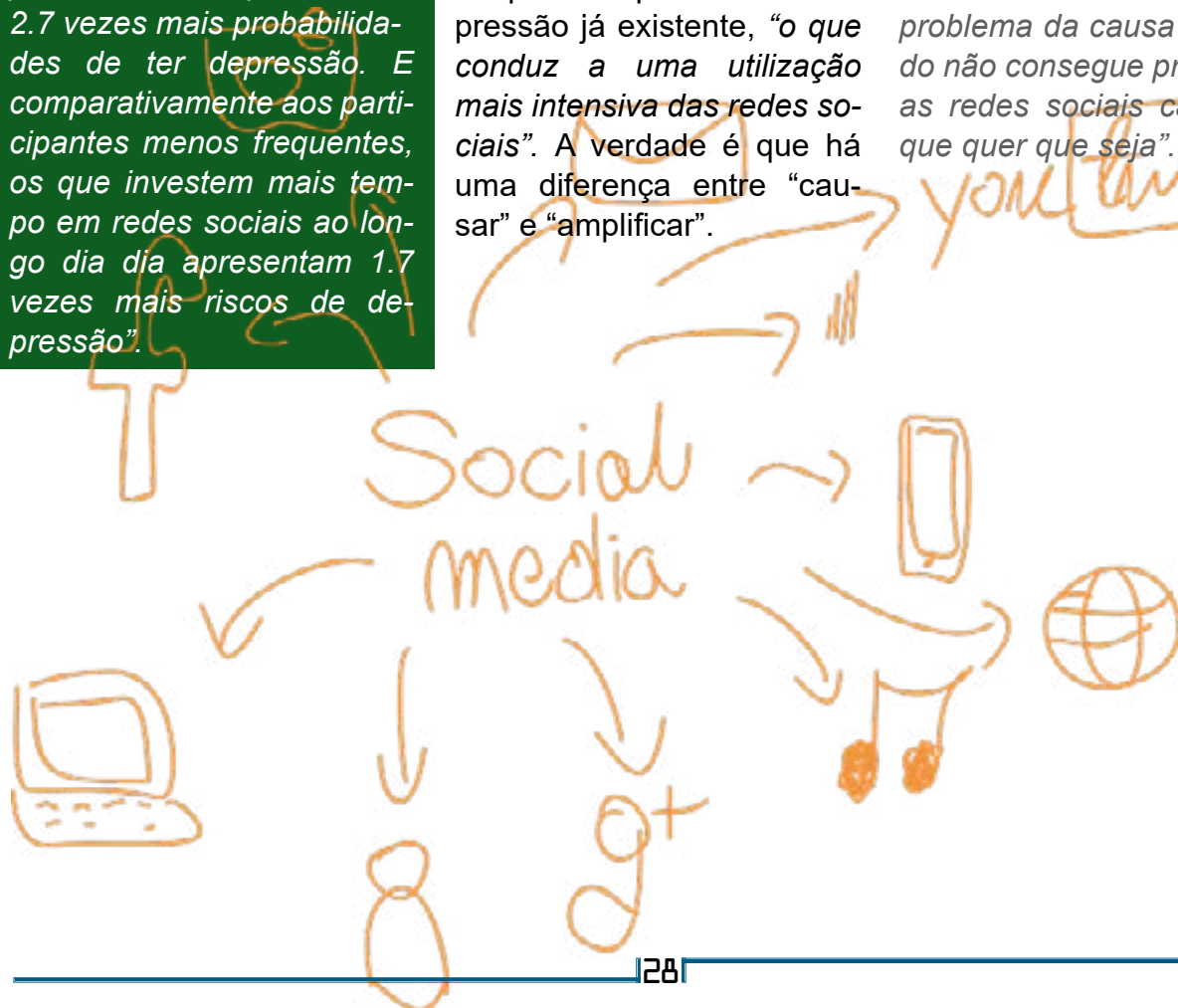
Mas relação não se traduz em causa

Primack não diz exatamente que as redes sociais são as causadoras, mas reconhece a importância de um balanço entre encorajar utilizações positivas e redirecionar os jovens para longe de utilizações problemáticas.

“Haviam associações significativas e lineares entre o uso de redes sociais e depressão, quer as redes sociais fossem medidas no total de tempo investido ou na frequência das visitas”. Mais: “comparativamente aos utilizadores que acedem com menor frequência, os participantes muito frequentes têm 2.7 vezes mais probabilidades de ter depressão. E comparativamente aos participantes menos frequentes, os que investem mais tempo em redes sociais ao longo do dia apresentam 1.7 vezes mais riscos de depressão”.

As redes sociais não foram o único elemento em consideração sobre potenciais fatores de depressão. Outros fatores incluíram género, idade, etnia, estado de relacionamento, condições de vida, nível de educação e rendimentos. A verificação de uma relação entre ambas não significou que uma causasse a outra. *“É possível que as pessoas que estejam deprimidas usem redes sociais para preencher um vazio”*, diz o principal autor do estudo, Lui yi Lin. O estudo coloca a hipótese de que, em vez de causar depressão, a exposição a redes sociais pode amplificar uma depressão já existente, *“o que conduz a uma utilização mais intensiva das redes sociais”*. A verdade é que há uma diferença entre “causar” e “amplificar”.

Só que é fácil abandonar esta perspetiva quando há cada vez mais estudos a relacionar a utilização de redes sociais com depressão e até mesmo suicídios. Faço questão de salientar aqui a opinião de Joshua A. Krisch, que escreve na Vocativ, e com a qual me identifico pessoalmente: *“tal como em qualquer correlação, o oposto tem igual probabilidade de ser verdade, então a conclusão adequada podia ser que os adolescentes deprimidos têm mais probabilidades de usar redes sociais, não que as redes sociais causam depressão nos adolescentes. Temos o clássico problema da causa - o estudo não consegue provar que as redes sociais causam o que quer que seja”*.



E se as redes sociais amplificam uma percepção pré-existente?

As conclusões do estudo de 2016 indicam que a exposição a “*representações altamente idealizadas*” dos contactos podem causar sentimentos de inveja e uma crença “distorcida” de que os outros têm “*vidas mais felizes e de maior sucesso*”. Ou seja: amplifica a percepção das informações a que estamos expostos. Além disso “*as pessoas que participam em atividades pouco significativas nas redes sociais ficam a sentir que estão a desperdiçar tempo*”.

Portanto: a causa da depressão pode não ser a utilização de redes sociais, mas parece haver uma ligação com a sua utilização excessiva. Quando investimos mais tempo, aumentamos a nossa exposição - positiva e/ou negativa - à informação.

Um exemplo prático da relação entre percepção e exposição à informação foi levado a cabo pelo Facebook em Janeiro de 2012, quando a rede social experimentou manipular os feeds de notícias de 700 mil utilizadores retirando todos os conteúdos positivos (ou negativos, consoante os utilizadores) para ver se afetava a sua disposição.

E afetou mesmo.

Os utilizadores que viram conteúdos mais negativos partilharam conteúdos mais depressivos, e vice-versa. Portanto: vimos que as redes sociais não são, necessariamente, as causadoras de depressão que imaginávamos. No entanto sabemos que podem amplificar o modo como processamos as informações a que estamos expostos.



O modo como escolhemos usar as ferramentas é determinante

Segundo a Brigham and Women's Hospital, a utilização noturna de ecrãs (emissores de luz) antes de dormir tem impacto na qualidade do sono. O espectro UV dos ecrãs inibe a produção da melatonina que o corpo usa para regular o sono. Isto causa menos tempo de sono REM, dificuldades em adormecer e sensação de embriaguez no dia seguinte (mesmo depois de uma “boa” noite de sono). Apesar disto não dizer respeito, diretamente, às redes sociais, vários estudos mostram que os adolescentes usam os telemóveis antes de dormir. Se considerarmos o sono como uma componente importante no desenvolvimento dos adolescentes (qualidade & quantidade), é de esperar que este tipo de utilização afete o seu desempenho cognitivo. Um outro estudo, desta vez da Universidade do Missouri, também relacionou o uso do Facebook com depressão, mais especificamente ao modo como os utilizadores escolhem usar o site.

“O modo de “utilização de vigilância”, particularmente, em que os utilizadores veem como estão os seus amigos e comparam essa informação às suas próprias vidas, tende a produzir sentimentos de depressão”.

Se a utilização desta rede social causa inveja, o passo seguinte pode conduzir à depressão. Isto deve-se à tendência dos utilizadores compararem as suas vidas com as dos outros. Os resultados produzem inveja - face às férias dos amigos, às suas posses ou relações - uma vez que o utilizador afetado se sente incapaz de corresponder às partilhas.

Talvez aqui não seja demais lembrar que esta inveja, baseada na perceção da informação partilhada, tem por base uma imagem mais positiva que os utilizadores desejam passar de si próprios. Sobre esta tendência para a comparação, a Universidade de Houston conclui que está ligada a sentimentos de solidão e isolamento.

vários estudos mostram que os adolescentes usam os telemóveis antes de dormir

O que os peritos recomendam

“Dos estudos e dados disponíveis, parecem haver provas suficientes para estabelecer que as redes sociais podem contribuir para a depressão. A utilização das redes sociais está associada ao modo como nos vemos e retratamos. Por outras palavras, afeta o nosso sentido de identidade. Enquanto que a depressão não é apenas emocional e espiritual, a experiência de trabalhar com jovens mostra que a depressão traz frequentemente um sentido de baixa autoestima e de autossuficiência”.

“Quando os jovens baseiam a sua identidade naquilo que os outros veem, desenvolvem uma versão distorcida do seu próprio valor e capacidade de serem amados. Esta visão imprecisa deixa os adolescentes vulneráveis a coisas como a ‘inveja-de-Facebook’, depressão e cyber-bullying. Faz com que olhem para o poder das redes sociais como uma forma de curar as suas feridas e de se afirmarem quando partilham os seus “eus” autênticos, ou não, para o mundo ver. E isso leva-os a sentir frustração e desapontamento, quando esse poder não é correspondido”.

Os peritos recomendam workshops para jovens e pais sobre como gerir de forma responsável a nossa exposição às redes sociais. Outro conselho sugere que estejamos atentos a sinais de depressão na atividade dos nossos contactos. Em tom conclusivo: “as redes sociais nunca poderão compensar relações presenciais. A intimidade nas relações foi concebida com proximidade física em mente, onde podemos ouvir, tocar e ver o outro. Devemos continuar a alimentar e a desafiar as comunidades da vida real quando há uma sobrevalorização superficial dos “amigos” das redes sociais em detrimento das poucas, mas profundas, relações que podemos cultivar pessoalmente”.

Não posso deixar de sublinhar o que me parece ser uma questão relacionada com a perceção que os jovens têm dos outros e de si próprios.

Cinco questões ao Doutor J.L. Pio Abreu

Médico psiquiatra

Revista Humanamente (R.H.): Numa era em que as pessoas têm acesso a muita informação à distância de um clique, vê melhorias na forma como a Medicina se articula com a sociedade? Como cultivar a saúde e comunicar efetivamente neste mundo em permanente mudança?

J. Abreu (J.A.): Não. A Medicina é uma arte, não uma ciência a preto e branco, como às vezes aparece na Internet. Além disso, ela baseia-se na interação pessoal e na relação médico-doente que é adulterada no mundo virtual da Internet. Muitas interações na Internet baseiam-se em negócios enganadores. É preciso filtrar muito bem a informação. Isto não quer dizer que as novas tecnologias não tenham grande importância na Medicina. A imagiologia é apenas um exemplo, mas existem muitos outros. Mesmo no campo da Psiquiatria, existem alguns tratamentos simples (por exemplo, descondicionamento da fobia de aviões) que podem ser descarregados da Internet.

R.H.: Num dos seus artigos defende que a Psiquiatria devia ser um ramo da Medicina e não uma especialidade. Pensa que esta continua a não ter o devido peso nos currículos académicos? De que maneira o alargamento do inventário de doenças mentais pode estar a esbater as fronteiras entre o comportamento normal e anormal, “patologizando” assim a sociedade?

J.A.: A psiquiatria mundial está em crise. Mas essa crise anuncia um mais claro entendimento da mente humana e das suas patologias. Acho que o entendimento da psiquiatria como um ramo da Medicina (a par com a Cirurgia e a Medicina Interna) ajudaria a resolver o problema e a diferenciar a Psiquiatria da Neurologia (que é uma especialidade médica) e da Psicologia Clínica (que tende a patologizar ou a normativizar as pessoas).

R.H.: No seu livro “Quem nos faz quem somos” argumenta que somos o produto entre os nossos genes, o ambiente, as nossas relações e cultura (linguagem, religião, mídia, etc). De que maneira acredita que é possível escapar a determinismos na doença mental e abrir caminho para novas possibilidades terapêuticas?

J.A.: Não vou responder à pergunta dos milhões. Mas acho que é preciso, antes de mais, voltar ao estudo da psicopatologia. E, acima de tudo, como é já evidente nos acontecimentos contemporâneos que nos cercam, temos de perceber melhor o que é a identidade humana e como ela se relaciona com os sistemas sócio culturais (a cultura). Estes sistemas (as nossas referências) estão em desagregação. Resta-nos o futebol. Mas não nos devemos admirar com os fenómenos de identidades radicais, como o DAESH.

R.H.: No seu interessantíssimo livro “O bailado da alma” escreve que a mente resulta de uma sincronia, de uma harmonia e procura de equilíbrio onde se constrói a vida e a consciência. Se a depressão é uma avaria neste estado de fluxo, há algum tipo de “programação” para que o bailado nos empurre mais para a sanidade mental, criação e produtividade e menos para a dita loucura, destruição e estagnação?

J.A.: No fundo, saber bailar, procurar consonâncias, reinventarmo-nos, criarmos, responder à morte com a vida.

R.H.: Como se pode aliar uma abordagem multidisciplinar, como recorrendo à Filosofia, à pesquisa sobre a felicidade? O que no seu entender torna o Homem feliz?

J.A.: A felicidade, só por si, pode ser um objetivo enganador. Muitas vezes é a convalescença de um sofrimento que soubemos enfrentar e transformar. O filósofo francês Pascal Bruckner tem falado sobre isso. Seria mais feliz procurarmos um sentido para a nossa vida.

Encontrar a felicidade num mundo caótico

Há uns anos atrás inscrevi-me num mestrado em Relações Internacionais porque queria compreender melhor o mundo e a Humanidade. Entre guerras (algumas delas genocídios como Ruanda ou o massacre de Srebrenica), estados falhados e sérias limitações no sistema de manutenção de paz das Nações Unidas, percebi que o caos estava em toda a parte em fronteiras como disse Samuel Huntington ainda definidas pelo sangue e barreiras baseadas em diferenças identitárias (religião, língua, cultura, etc). No mundo de hoje, onde tudo é destilado pela ciência podemos ocorrer no perigo de pensar em nós mesmos apenas como máquinas bem oleadas e esquecer os mistérios inerentes à nossa condição. **Como o amor. Como a felicidade.**

Achei surpreendente um estudo recente em cartas de suicídio, em que, mais do que o desespero óbvio do suicida, estava presente um sentimento de isolamento, um uso persistente da forma “Eu” em vez de “Nós”. É crucial para mim enquanto licenciada no campo da comunicação (que advém do latim *communicare*, pôr em comum) partilhar não só as minhas experiências mas encontrar o fio condutor para aquelas de todos os seres humanos. Porque precisamos de fazer mudanças juntos e as pessoas necessitam de saber que não estão verdadeiramente sozinhas. Estamos a viver a um ritmo muito rápido, de crise a todos os níveis e com ansiedade, stress, depressão, mal-estar generalizado e outras doenças em crescimento acelerado.



Como podemos contrariar esta tendência global? Primeiro que tudo, acho que importa tomar consciência que o mundo não é uma entidade estranha que acontece a muitos quilómetros de distância e aparece frequentemente nas notícias sob a forma de assassínios, bombardeamentos e outras violações dos direitos humanos. **O mundo somos nós, é a maneira como agimos a nível pessoal e comunitário.**

O ano de 2016 foi instituído como o Ano Internacional de Entendimento Global. Os desafios para que haja concordância e paz no mundo são complexos e muito diversos, pelo que talvez seja idealista em demasia aspirar a este conceito, pelo menos num futuro próximo. Mas, **se a paz exterior começa de dentro, é sempre possível resolver os nossos conflitos interiores e derrotar os inimigos que por vezes estão na própria mente.** Podemos começar também por nos colocar no lugar do outro, perceber as suas ideias, trabalhar a nossa capacidade de empatia porque é com ela que nos sintonizamos com as vontades e necessidades alheias. Nós, enquanto espécie humana, estamos irredutivelmente ligados uns aos outros. O trabalho da antropóloga Helen Fisher parece-me fascinante (vede a conferência no Tedx “Porque amamos e porque traímos”) mas não concordo quando ela diz que estamos aqui na Terra, não para ser felizes mas para nos reproduzirmos. De um ponto de vista puramente evolucionário, isto está correto mas qualquer pessoa com qualquer tipo de perturbação mental dirá que a vida parece sem sentido, sem uma estabilidade interior na sua base, sem ter algo pelo qual esperar para além do mero acasalamento. O psiquiatra e autor J. L. Pio Abreu afirma que sem a Psiquiatria, a Medicina é veterinária. Fala do bailado da alma que pode ser feliz, leve, fluido, com os elementos ao nosso redor (o sol, a luz, o movimento do mar, os planetas, o ritmo circadiano...).



Nascemos para o amor e sem ele, Helen Fisher descreve a vida como um lugar mortífero.

A felicidade é prazer, é frágil e frugal mas também pode ser profunda, significativa e duradoura. No fundo, pode ser tudo o que ser humano for capaz de fazer dela. **Vivemos nessa dança entre o amor e o desencanto, entre a alegria e a dor,** fomos lançados do Universo sideral e a ele retornamos no final de tudo. Porque, em última análise a felicidade é também integração, partilha e muito simplesmente, um sentimento de união cósmica.

Paula Gouveia

A realização pessoal NA NOSSA VIDA



Lígia Silva

Life Coach e Terapeuta

Site pessoal



Um dos grandes propósitos que cada um de nós tem na vida é sentir-se realizado ou preenchido. Sentir preenchimento por aquilo que sou e faço. Contudo, por vezes, por muito que façamos, ou por muito que conquistemos, o sentimento de realização desaparece rapidamente, dando lugar ao vazio e ao sentimento de falta. Por isso neste artigo, gostava de o ajudar a perceber como funciona o sentimento de realização e, acima de tudo, como pode alterar o sentimento de vazio que, por vezes, pode estar presente na sua vida. O sentimento de realização pessoal, de preenchimento, está interligado com duas necessidades que todos temos dentro de nós e que são muito importantes:

A necessidade de crescimento: sentirmos que estamos a evoluir, sentirmos que estamos a crescer naquilo que fazemos. E a necessidade de utilidade: sentirmos que somos úteis naquilo que fazemos, que estamos a contribuir para algo.

Por isso, sempre que sentir que o sentimento de realização ou de preenchimento não está presente na sua vida, coloque por favor, a si próprio estas questões:

“Quando foi a última vez
que me senti a
crescer naquilo que
faço?”

“Quando foi a última vez
que me senti
útil naquilo que
faço?”

Imagine que a sua resposta é: “Não me lembro ou há alguns anos atrás.”.

Então, peço-lhe que faça estas novas perguntas:

“O que posso fazer para me
sentir novamente a crescer?”

“O que posso fazer para me
sentir útil?”

Muitas vezes “prendemos” estas questões à área profissional, contudo, repare somos muito mais do que uma profissão, nós somos um conjunto de peças. Por isso, quando colocar estas questões, leve-as não só para o seu campo profissional, mas também para a área de relacionamentos amorosos, familiares, sociais ou passatempos. Que actividade pode realizar que lhe permita sentir-se a crescer, ou a contribuir para a sua vida e para a vida dos que o rodeiam? Agora, existe algo muito importante a ter em conta. **O sentimento de realização ou de preenchimento, apenas pode brotar se tiver uma outra emoção agarrada a ele.** Caso contrário, andará constantemente a saltar de emprego em emprego ou de relacionamento em relacionamento. **O sentimento de preenchimento surge igualmente pela necessidade de nos focarmos naquilo que já somos ou que já conquistámos.** Temos dentro de nós dois tipos de foco:

a) Foco da falta:

A nossa mente está treinada para fazer constantemente a mesma pergunta:

“O QUE ME FALTA?”

Esta questão leva-nos a sentir vazio, falta. Leva-nos a concentrarmo-nos naquilo que não temos, no erro, no problema. Daí, ser tão importante ensinar a mente a focar-se no oposto.



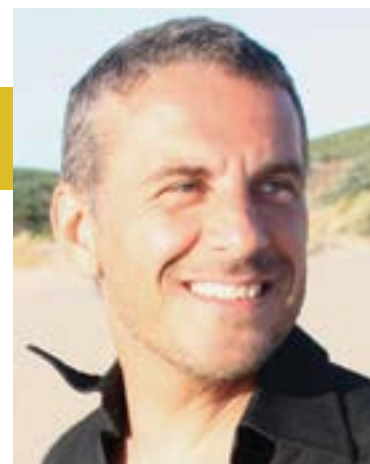
b) Foco na gratidão:

O preenchimento e o sentimento de realização apenas podem crescer dentro de um sentimento de apreciação e de gratidão. Por isso, é importante treinar a mente para fazer uma outra pergunta:

“QUAIS SÃO AS COISAS PELAS QUAIS ESTOU GRATO?”

O sentimento de gratidão é um dos principais sentimentos que nos ajudam a aumentar o nosso sentimento de paz e de felicidade. Contudo, este sentimento precisa de ser diariamente treinado, dado que apenas esta procura incessante nos ajuda abrir portas no nosso coração. Já imaginou como seria a sua vida de coração recetivo às coisas boas e extraordinárias que a vida lhe reserva?

Cinco questões a Hugo Van Zeller



Revista Humanamente (R.H.): Conte-nos um pouco do seu percurso profissional e como descobriu o coaching.

Hugo Zeller (H.Z.): Em 2005 após um período complicado, decidi dedicar-me ao estudo do desenvolvimento humano, como forma de encontrar respostas para a minha própria vida. Acabei por entrar numa aventura inesperada, pois descobri muito mais do que estava à procura, ao explorar, ler, pesquisar e acima de tudo ao interagir com outras pessoas. Entendi que afinal não estava só neste caminho, pelo contrário, encontrei muita gente em situação pior do que a minha, o que me deu um novo alento, um novo despertar. Ao pedir ajuda e partilhar sobre minha própria experiência com alguém, descobri que para além de mim próprio, estava a ajudar muito a outra pessoa – este foi o ponto de viragem para um propósito de vida. Ajudar o próximo a ter acesso aos incríveis recursos que tem dentro de si, mas que não sabe. Todos temos os meios necessários para concretizar o que quisermos. Fui estudando várias ferramentas até descobrir o Coaching. Fiquei apaixonado, pois é algo muito concreto, específico e totalmente virado para soluções / ação / transformação.

Acabei por contratar um Coach e a minha vida mudou completamente.

Decidi especializar-me nessa área, principalmente por causa dos resultados que obtive na minha própria vida.

R.H.: De que modo o coaching pode desenvolver o potencial humano?

H.Z.: Através da autodescoberta, virando o foco para nós mesmos. Ao fazermos isso daremos conta do tanto que já somos e nem sabíamos. De uma forma mais explícita, através da simplificação e clareza. Muitas vezes não avançamos porque estamos presos a velhas formas de pensar, submersos com demasiadas opções, analisamos demais os acontecimentos, ou simplesmente não temos a noção do nosso próprio valor. Por outro lado, **num mundo com tantas distrações, temos muita dificuldade em definir o que realmente queremos, em sermos específicos.** É também essencial um senso de progresso e medição. Trata-se acima de tudo de promover o Autoconhecimento. O que não se conhece não se pode trabalhar, e o que não se pode trabalhar não se pode melhorar. De uma forma muito simplista, **o Coaching ajuda o indivíduo a identificar onde se encontra em determinado momento, o seu ponto de partida.** Clarificando essa noção, ajuda-o a identificar o seu ponto de chegada, ou seja, onde quer estar em alternativa ao local onde se encontra atualmente. Seja a nível profissional, financeiro, de relacionamentos, de saúde, autoestima, autoconfiança, etc. E unindo esses dois pontos através de um plano de ação, constrói-se uma ponte, que simbolicamente pode ser apenas a primeira de muitas. Quando fazemos esse exercício uma vez, percebemos que afinal a mudança se torna possível, e pode ser replicada. Por fim, **o grande diferencial do Coaching é o constante incentivo ao indivíduo em procurar as suas próprias respostas, os seus próprios recursos, as suas próprias soluções.** A ideia é que a pessoa se vá tornando o seu próprio “Coach”, no sentido em que se pode treinar a si próprio para lidar com os desafios que vai continuar a encontrar ao longo da vida, e assim tenha muito mais fácil acesso aos seus recursos internos como forma de solucionar esses mesmos desafios.

R.H.: Cada vez mais o ser humano procura alavancar sentimentos de felicidade, e vemos a Psicologia Positiva e o Coaching ter cada vez mais adeptos. O que retira o coaching de outras ciências e qual o seu contributo único para tornar os seus praticantes mais felizes?

H.Z.: Essa “procura” do Ser Humano deve-se à forma como vamos sendo condicionados (externa ou internamente) ao longo da vida, e consequentemente afastados da nossa essência ou valores pessoais. Já nascemos e já somos naturalmente felizes, leves, espontâneos e luminosos.

A Psicologia Positiva, a Neurociência, a Programação Neurolinguística, a Hipnose, o Coaching ou outras abordagens, são importantes na medida em que por um lado são propostas/ lembretes daquilo que já somos intrinsecamente - e por outro são formas de nos recondicionarmos em direção ao estado que desejamos alcançar, essencialmente através de técnicas que requerem treino ou prática.

R.H.: O que é a felicidade para si e como pode o ser humano aproveitar ao máximo estes momentos?

H.Z.: É uma excelente pergunta. A meu ver, o conceito da “Felicidade”, tal como outros criados pelo ser humano, parece que se tornou em algo que precisamos de ir buscar a qualquer lado para podermos estar bem - quando esse já é o nosso estado natural. A maior parte das pessoas com que trabalho diz que quer ser Feliz, mas quando perguntado o que Felicidade significa para elas, não me sabem responder. Parece algo estranho, longínquo, inatingível. Quando não sabemos o que queremos, também não identificamos quando “encontramos”. **A maioria de nós já tem tudo o que precisa para ser Feliz, só não tem essa consciência porque não somos treinados para isso** - talvez por essa razão nos queixemos tanto que somos infelizes, e a própria linguagem castradora que usamos, é uma auto-hipnose limitante. Dentro do âmbito da sua pergunta, para mim a Felicidade é conhecer-me a mim e aos meus valores pessoais tão bem, que qualquer decisão, objetivo, ação ou passo que eu dê, serão uma continuação natural desses ingredientes. Ao conhecer os elementos que me causam bem estar, como Paz de Espírito por exemplo, vou naturalmente procurar decisões ou situações que promovam esses estados. Nesse sentido, a Felicidade pode ser considerada uma prática. Se sei o que é importante para a minha felicidade, então vou (fazer) essa felicidade acontecer, em vez de apenas falar sobre ela.

A vida é muito mais simples do que pensamos. Alguns dos princípios que promovo são o apuramento dos valores pessoais/profissionais, a linguagem possibilitadora, foco nas alternativas, rodear-me das pessoas “certas”, gratidão, persistência/ flexibilidade, e ação, entre tantos outros. Vivemos demasiado na cabeça, por vezes uma simples ação, é a resposta que tanto procuramos.

R.H.: Como vê o futuro do coaching e qual pensa ser o segredo do seu sucesso?

H.Z.: O futuro do Coaching, ou de outra abordagem que promova o Autoconhecimento ou os princípios do Desenvolvimento Pessoal, sinceramente vejo-a como uma disciplina escolar tão importante como qualquer outra. O escritor e abolicionista norte americano Frederick Douglass disse tudo nesta frase: **“É mais fácil construir crianças fortes, do que remendar adultos quebrados”**. O **“segredo” do sucesso do Coaching é claramente a autonomia que cria no indivíduo.** Não promove qualquer relação de dependência ou habituação entre profissional e cliente. O objetivo é o indivíduo terminar um processo de Coaching e continuar a aplicar os princípios em si mesmo de uma forma autêntica e natural. Outro fator para o seu sucesso seria naturalmente a disseminação e prática desses princípios numa base regular. A repetição é a mãe de todas as competências. Seja nas escolas, entre pais e filhos, amigos, colegas ou de uma forma profissional. Um Coach está treinado para ver em nós o que nós não vemos, e acima de tudo para nos desafiar a procurar em nós mesmos todas as respostas que precisamos para alcançar os nossos objetivos. Fico feliz por estarmos numa era muito mais aberta a este tipo de tema. **O Ser Humano tem um poder incalculável, que ao ser aproveitado pode fazer verdadeiros milagres, não só na sua própria vida, mas ao contribuir para a vida de pessoas que precisam de ajuda no mundo inteiro.**

O que faz de mim um COLECIONADOR?



Adriana Costa

Mestranda em Medicina Nuclear

Na semana passada comecei uma nova coleção, diferente de todas as outras que já tinha. Apesar de crescido, ser colecionador é um retorno à infância, aos momentos felizes em que brincava pelos corredores da escola, corria pelo jardim na procura de uma moeda e de um novo elemento para a minha coleção. Existem benefícios em ser colecionador. Segundo dizem, **melhora a atenção, potencia a criatividade, dá luz à organização** (porque escolher a forma como or-

ganizamos e dividimos a coleção não é fácil), **ensina a valorizar e dar valor a pequenas coisas que muitas vezes passam despercebidas sob o olhar despreocupado daqueles desvalorizam a riqueza de um objeto.**

Aprendi que um objeto tem várias facetas. É pontuado por uma escala, definida pelo indivíduo que procura um elemento em particular. Um colecionar procura preencher aquele lugar, com aquele objeto idealizado. Pode ser uma moeda, um postal, um íman, um livro, um pin, uma preferência entre as milhares de opções em aberto. O objetivo é o mesmo, sempre com vista à descoberta do objeto que ocupará o primeiro lugar, em constante substituição.



O hábito de colecionar confere a oportunidade única de criar algo pessoal, de desenvolver um bem-estar pessoal intrínseco às nossas raízes, conjugar as nossas preferências com as atividades do cotidiano, desperta o interesse pelo conhecimento, pela experiência e pela descoberta.



Sou colecionador e quando encontro um novo objeto, fico desorientado numa primeira fase. Será que este se enquadra? Onde é que o vou colocar? Tenho espaço para mais um? Certamente a resposta não parece importar, porque é difícil resistir. Baste admitir, a coleção leva a melhor!

O colecionismo é um dos hobbies mais conhecidos e praticados na atualidade.

Existem inúmeras possibilidades como: moedas, selos, figuras lego, postais, objetos antigos, cromos, livros, pacotes de açúcar, caixas de fósforo, isqueiros, pins, calendários de bolso, canecas e/ou chávenas, marcadores de livros, revistas, bilhetes, relógios, esferográficas, porta chaves, lápis, figuras de ação, frascos, objetos de arte e/ou artesanato, cds, discos de vinil, plantas, entre outros.

Algumas destas coleções recebem nomes próprios. Assim, importa conhecer o nome atribuído a alguns destes colecionadores, de acordo com o elemento a colecionar:

Moedas – numismática

Selos – filatelia

Postais – cartofilia

Livros – bibliofilia

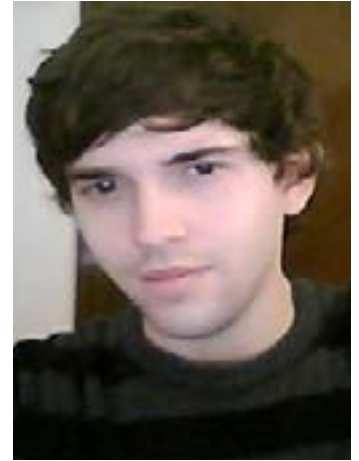
Pacotes de açúcar – periglicofilia

Caixas de fósforo – filumenia

O GIGANTE caiu por terra

Miguel Baião

Licenciado em Ciências Psicológicas
Mestrando em Neurociência da Universidade de Lisboa



“**F**elicidade” é uma palavra que pode assumir diferentes significados, dependendo do contexto e finalidade com que é utilizada. Pode ser conceptualizada como um estado de espírito, um estado mental individualizado, concreto e consciente, que podemos sentir no nosso íntimo. Como é habitual na história das ideias, o conceito de felicidade foi discutido filosoficamente primeiramente pelo povo grego, a qual chamavam de **eudaimonia**. Platão, Aristóteles, Epicuro... Não houve nenhuma escola filosófica que não se tenha dedicado a dar resposta às questões que todos nós já nos colocámos também: “sou feliz?”, “o que é necessário para se ser feliz?”, “o que é realmente a felicidade?”. **A felicidade é um estado psicológico duradouro, composto por sentimentos positivos associados a pessoas, acontecimentos, a memórias nossas com grande carga emocional e afetiva.** Apesar de ter também uma relação estreita com o bem-estar físico, não está limitada a este.

Recorde-se a morte de William Wallace em Braveheart, que morre feliz, com o seu dever cumprido e o seu sangue derramado...

Ela é subjetiva, pois, advém do próprio indivíduo. Está relacionado com a satisfação do indivíduo nas principais áreas da sua vida: amizades, ligação amorosa, religião, contexto familiar, sucesso profissional, entre tantas outras. A felicidade está ligada também à nossa vontade e às nossas necessidades, sejam elas materiais ou imateriais. Nas sociedades desenvolvidas, as carências são mais marcadas nas necessidades imateriais, que nos levam a olhar para dentro, para o fundo do nosso íntimo. Um carro, uma casa e tudo o mais, não preenchem o nosso coração. **Precisamos de bem mais do que aquilo que dá para agarrar, precisamos do “nada que é tudo”.**

“os dogmas de outrora
estão a cair por terra,
tendo dado origem àquilo
que é chamado de
“crise de valores”

Vivemos numa época de automatização, de produção em massa, o que nos deixa mais tempo para reflectir sobre a nossa própria vida, sobre o que nos rodeia, sobre o que o coração mandar... Temos mais tempo e (em média) mais educação formal para poder reflectir mais e melhor sobre tudo isto. O nosso olhar tornou-se mais analítico, mais agudo e onnipresente. Temos também um acesso virtualmente ilimitado a informação de todo o tipo, que pode alterar as nossas convicções e perspectivas sobre aspetos importantes das nossas próprias vidas. Pela educação escolar e pela internet, os dogmas de outrora estão a cair por terra, tendo dado origem àquilo que é chamado de “crise de valores”. Crise moral, social, ética e religiosa, que abre brechas no tecido social. No entanto, a religião, a espiritualidade, as crenças transcendentais e sobrenaturais parecem ter acompanhado o Homem, desde os tempos mais remotos. Existem evidências de que o nosso antepassado evolutivo Homo Erectus possuía já rituais sobrenaturais e cerimónias fúnebres elaboradas. A presença do sobrenatural nas antigas grandes civilizações é bem marcada, sendo que o seu impacto era vasto ao ponto de definir a ordem e hierarquia social, ditando o sentido superior da vida de cada um.

A espiritualidade e a transcendência da vida terrena assumiram, assim, sempre um lugar importante nas culturas humanas, ao longo da História.

No entanto, nas sociedades desenvolvidas, as crenças das antigas religiões, que explicavam o Homem e o Universo, foram substituídas por teorias e observações científicas. No entanto, tal não acontece muitas vezes na vida do homem moderno. **Nas sociedades modernas, caracterizadas pelo seu desenvolvimento científico e tecnológico, a crença e a espiritualidade não ocupam o mesmo lugar de outrora no coração do Homem.**

Isto provocou, no homem moderno, uma procura desenfreada por um sentido para a sua vida, um sentido a sério, algo que lhe faça bater o coração descompassadamente

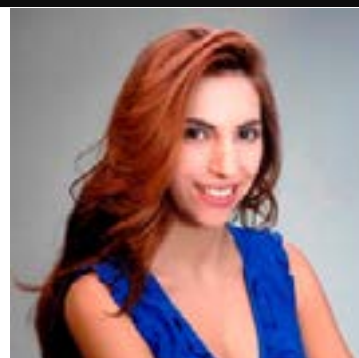
só de pensar nele. Busca um sentido para o seu tempo e para o seu dinheiro. No caso do nosso país, a religião católica não tem a importância nem o impacto que teve outrora na vida dos nossos cidadãos. As novas gerações afastam-se progressivamente dos rituais e ensinamentos cristãos. **Foi uma queda surda, a do sentido superior das nossas vidas...**



Sê feliz AQUI e AGORA

FELICIDADE... Andamos todos à procura dela como se fosse um tesouro escondido algures, outros falam em construí-la como se de uma torre qualquer se tratasse. O que é certo é que nenhum de nós tem o mapa do tesouro que conduz à felicidade ou encontrou as instruções na caixa-nha dos legos para construir a torre da felicidade. Então caminhamos, fazemos planos para quando formos felizes: “vou ser feliz quando acabar o curso”, “quando encontrar o trabalho ideal”, “o amor da minha vida”, “quando for vier para a casa dos meus sonhos”. Projetamos a felicidade no futuro, no que ainda está para vir, nas coisas que queremos ter, criamos expetativas e sonhamos que vamos encontrar em tudo isso e no outro a felicidade e, não nos lembramos do mais importante: **viver o presente e nele ser feliz com tudo o que temos e somos.**

Sofia Oliveira
Coach



Projetamos a
felicidade no
futuro, no que
ainda está
para vir



A felicidade não é um tesouro a encontrar, não é algo que se constrói no futuro, não depende do outro, do saldo bancário ou do sítio onde vivemos. A felicidade é um estado de ser, está em nós mesmos, na nossa atitude face à vida. Há pessoas que têm muita coisa e são profundamente infelizes, outras têm tão pouco e são felizes. A diferença reside nelas mesmas, na sua forma de estar e de ver o mundo. Quando estamos bem connosco, quando nos amamos, independentemente do exterior de das outras pessoas, vibramos mais alto e estamos em paz. Quando vivemos o momento presente, sem apegos ao passado e ao futuro, vivemos intensamente, estamos no aqui e agora, aproveitamos esse momento, sentimo-lo e então somos felizes. É óbvio que todos temos planos, sonhos e objetivos que nos vão sentir realizados e completos, felizes, mas não somos felizes apenas porque os conseguimos. Quando pensamos assim, projetamos a felicidade no futuro como se esta dependesse dele e não vivemos o presente.

A ideia é estar feliz, aqui e agora, com o que temos, o que vivemos hoje, seja objetivos já concretizados, seja estar feliz porque estamos a trabalhar para chegar mais longe em novas conquistas, superando desafios e explorando potencialidade. **Este é o verdadeiro projeto da felicidade: estar feliz, sentir-se feliz no momento presente, amando-se a si mesmo intensamente e agradecendo tudo o que de bom tem.** É viver as pequenas grandes coisas, o Sol a nascer todas as manhãs, o barulho do mar, a paixão pela vida, estar ao lado de quem amamos e, a cada dia que passa continuarmos o caminho abraçando desafios e criando novas metas.

O Coaching pode ajudar a sermos felizes?

O coaching pode ajudar a estarmos felizes, na medida em que permite o autoconhecimento, a descoberta de potencialidades e fornece ferramentas ao coachee para identificar e ultrapassar por si mesmo as suas limitações.

Desta forma a pessoa pode definir objetivos com mais clareza, superar desafios e conhecer-se melhor, contribuindo para um maior bem estar e equilíbrio da pessoa e logo ajudá-la a sentir-se feliz.



Cinco questões a Sofia Oliveira

Revista Humanamente (R.H.): Como surgiu o coaching na tua vida?

Sofia Oliveira (S.O.): O coaching surgiu na minha vida por mero acaso. Eu na altura trabalhava como comercial, e na empresa para a qual prestava serviços tínhamos workshops e formações na área. Foi aí que o “bichinho” do coaching começou a despertar. Comecei a ler artigos, livros e recorri eu própria a um life coach. Percebi que é um excelente método entre outras coisas, para alcançar objetivos, com resultados práticos e rápidos. Identifiquei-me bastante sobretudo com o life coaching e em 2012 fiz a minha primeira formação.



R.H.: O que te motivou a escrever um livro apoiado na filosofia do coaching?

S.O.: “O Muda a Tua Vida e Vive!” é o resultado de duas coisas que adoro fazer: coaching e escrita. Escrevo muito, e desde que comecei a estudar e trabalhar como coach que quis escrever um livro de coaching que pudesse chegar a toda a gente. Da minha formação e do meu trabalho criei o método que explico no livro para alcançar objetivos, superar limitações e mudar a nossa forma de estar e de viver! Apliquei em mim mesma, e nas sessões de coaching que dei. Depois vi resultados e então passei para o papel. E assim apareceu “O Muda a Tua vida e Vive!”



“Todos podemos ser felizes e mudar a nossa vida”



R.H.: Podes descrever em linhas gerais a mensagem do teu livro “Muda a tua vida e vive!”?

S.O.: A mensagem do “Muda a Tua Vida e Vive” é que todos temos dentro de nós um potencial para chegarmos à excelência, cuja ideia é mesmo lá chegar. Focando-nos nos objetivos, no que é essencial, vendo as coisas positivamente, superando contratempos e limitações que no fundo são desafios. Todos podemos ser felizes e mudar a nossa vida, basta querer, ver as coisas positivamente e fazer por conseguir.

R.H.: O que constitui para ti a felicidade?

S.O.: Não existe uma fórmula para a felicidade, quanto a mim defendo que devemos viver o agora, o momento presente, nunca deixar de sonhar e acreditar que o impossível só o é até que alguém o faça acontecer.

R.H.: Que conselhos darias às pessoas para implementarem no seu dia-a-dia no sentido de serem mais felizes?

S.O.: Vivam o momento presente com toda a intensidade e sem pensar no ontem nem no amanhã. O passado já foi e do futuro nada sabemos, por isso vivam aqui e agora com as pessoas que amam e que vos façam rir, vivam em paz e amor. Encarem os desafios da vida de cabeça erguida e com a crença de que querer é poder.

SEJA feliz e

tenha um propósito



Joana Areias

Fundadora do Life Purpose Coach®
Autora do livro “Tu Consegues”

Se está a pensar empreender um projeto de felicidade para a sua vida, provavelmente já lhe passou pela cabeça a importância de exercer uma profissão ou ter uma atividade que lhe traga realização. Passamos 8, 9, 10 horas por dia a trabalhar e muitos de nós temos perfeita noção do impacto que essas horas de trabalho podem ter nas restantes áreas da nossa vida, no nosso bem-estar e nos nossos relacionamentos. Por isso, não podemos negligenciar a importância desta área de vida na nossa felicidade geral. **Ter uma atividade profissional que nos traz um sentido de Propósito em algo que realmente acreditamos é um passo essencial para que encontre verdadeira realização e felicidade.** Se acredita que a sua atividade profissional já não o realiza, se está a viver o desafio de descobrir o seu verdadeiro Propósito está a ler o artigo certo.

Descobrir o seu Propósito de vida tem uma importância fundamental no seu desenvolvimento como ser humano, na sensação de estar a viver uma vida com significado, com utilidade e, consequentemente, com felicidade. Todos nós já tivemos experiências em que sentimos que deixámos algum contributo significativo e isso provocou em nós uma corrente de entusiasmo e prazer. Esse é o potencial de viver a vida com o seu Propósito de vida, o potencial de ter essa experiência diariamente e ainda por cima contribuir para um mundo melhor. É este o valor significativo de descobrir o seu Propósito. Por um lado, por ser fundamental para o seu desenvolvimento como ser humano. Por outro, como a representação do potencial que tem dentro de si para influenciar o mundo e deixá-lo mais rico pela sua presença.

Dito assim, “viver a vida com o meu Propósito de vida”, parece algo megalómano, algo assustadoramente gigante, mas vou mostrar-lhe quão simples este processo pode ser.

O seu Propósito de vida não é mais do que algo que está alinhado com os seus talentos, com as suas paixões e com os seus valores e que ainda por cima acrescenta algo ao mundo e às outras pessoas. Como digo sempre aos meus clientes, a parte mais complexa e exaustiva de viver a vida com o seu Propósito de vida, por incrível que lhe possa parecer, não é descobri-lo, a parte mais exaustiva será tomar a decisão diária de viver de acordo com esse Propósito. A decisão diária de viver uma vida alinhada com os seus valores e com a sua essência. Mas para isso, lembre-se da mensagem que estará a passar aos seus filhos e às pessoas que o rodeiam quando escolher viver a sua vida a fazer algo que o deixa verdadeiramente feliz. Consegue perceber o impacto que isso terá neles? A mensagem que estará a passar-lhes é a de que eles podem ser verdadeiramente felizes e realizados desde que se mantenham fieis à sua essência e façam escolhas que realmente os representem. Para além disso, **estará também a mostrar-lhes que, quando estamos apaixonados pelo que fazemos, conseguimos ser muito mais eficazes, muito mais produtivos, muito melhores e, consequentemente, mais felizes também.**



PENSAR a Escola



Leandra Cordeiro

Docente na Escola Superior de Educação de Viseu

Docente no Instituto Miguel Torga - Coimbra

Psicóloga Clínica no Centro Pediátrico e Juvenil de Coimbra e na Clivida (Viseu)

Psicóloga no SEP (Serviço de Psicologia do IPV)

Membro do Núcleo João dos Santos (Centro de Estudos Sociais do Instituto Miguel Torga)

Formadora Certificada

Pensar a escola atualiza um conjunto de questões importantes que cruza indubitavelmente vários intervenientes: os educadores (leia-se não só os professores, mas todos aqueles que têm uma função educativa na escola); os pais; os educadores que também são pais; os pais que também são educadores e, naturalmente, as crianças. **Na escola têm lugar vivências fundamentais que vão para além das naturais aprendizagens curriculares ou programáticas.** É lá, que se aprende a ler, a escrever e a fazer contas. Também deve ser lá que se aprende a pensar, assumindo-se que qualquer experi-

ência afetiva não deva ser secundarizada, e pelo tempo significativo que passamos na escola, ela é de facto extraordinária na formação e integração individual e social de todos. Neste contexto, é absolutamente imprescindível que se olhe para cada criança com dificuldades de aprendizagem ou de comportamento (expressas naturalmente na escola), como um todo articulado e contínuo entre as suas múltiplas ligações cognitivas e emocionais, sabendo que umas estão implicadas noutras, e vice-versa. Pressupondo-se igualmente uma continuidade entre os múltiplos contextos da vida da criança: escola e família.



Um estudo recente da OMS divulga, entre vários indicadores positivos, que a Escola é mal amada pelos adolescentes portugueses, o que deve como é óbvio merecer a nossa atenção. De todos: pais; educadores; agentes políticos; e, crianças e jovens, invariavelmente!

**Quando penso neste assunto,
não consigo fugir.**

Não consigo fugir ao fenómeno das tecnologias e das redes sociais que revolucionaram a forma como comunicamos.

Não consigo fugir ao sistema orientado para os resultados que implica ansiedades múltiplas para todos.

Não consigo fugir à desmotivação dos professores que reclamam dentro e fora de portas melhores condições e que obrigatoriamente perturba a sua disponibilidade para ser e estar na sala de aula.

Não consigo fugir à gestão doméstica e à ginástica que as famílias fazem para serem excelentes profissionais e excelentes pais com repercussões diretas no tempo útil com as crianças.

Não consigo fugir à competitividade que tem dado vezes demais lugar à cooperação, onde 82% é muito pior que 86%.

Não consigo fugir aos programas compridos, onde há pouco tempo para a dúvida, questionamento e reflexão.

Não consigo fugir ao pouco tempo para se ser criança, entupindo o pouco tempo livre que resta com atividades extracurriculares atrás de atividades extracurriculares.

Não consigo fugir à escola que muitas vezes serve o mundo dos crescidos e pouco o mundo das crianças.

Não consigo fugir à indisciplina quando muitas vezes não se tem outra forma de se ser notado.

Não consigo fugir quando o rigor nutricional destrói a magia de um pacote de leite com chocolate.

Não consigo fugir quando a exclusividade de alguns modelos põe em causa a escola plural e inclusiva.

Enfim! Não consigo fugir à escola, até porque é lá, que somos todos iguais, mesmo que na mesma medida, sejamos sempre (lá) todos diferentes!

TALVEZ, PORQUE O MAIS IMPORTANTE SEJA CONTINUAR A QUERER APRENDER (PARA O RESTO DA VIDA).

A SOCIEDADE MODERNA E O COMPLEXO DE ATLAS

Alguma vez já se sentiu sufocado pelas responsabilidades, ou sentiu que tinha tanta coisa para fazer que parecia que havia algo extremamente pesado sobre os seus ombros?

Já percebeu alguma vez que se não fizesse alguma coisa, todos à sua volta sofreriam?

Se sim, está muito próximo a ser elevado a um status de “deus grego”, sendo acometido de Síndrome de Atlas. Segundo o dicionário, mito, do grego mythos, é uma narrativa fantástica sobre deuses, heróis e factos que ocorriam sem uma explicação naturalista. **No entanto a mitologia também nos ajuda a entender de forma alegórica a tradição e cultura de um povo, que por meio de contos, nos ajudam a compreender como eram baseadas as suas crenças, moral e ética.** Mitologia, portanto, não é uma mentira ou uma falácia, mas pode ser considerado como uma “semi-verdade”, olhada através do prisma de um povo ou povos que não tinham conhecimento suficiente para explicar o que acontecia à sua volta. A mitologia ajuda-nos a criar pontes para nos conhecermos melhor. Os gregos foram os melhores em criar explicações fantásticas sobre o mundo que os cercava. Havia uma explicação mitológica para quase todos os fenómenos naturais, do nascimento até a morte, passando por coisas quotidianas, como trovões, doenças e até a colheita. Os deuses regiam a vida humana, sendo eles próprios antropomorfizados, tendo virtudes e vícios similares aos humanos. Numa época remota, onde os humanos ainda não existiam, havia uma guerra a acontecer entre deuses primordiais, gigantes desproporcionais e poderosos chamados de Titãs; e outros deuses, os olimpianos. Dentre os gigantescos Titãs havia Atlas, filho de Jápeto.

Após a conquista da guerra, Zeus, o deus olimpiano maior, condenou o poderoso Atlas a suportar o peso do mundo, segurando o próprio céu para sempre. Embora essa tarefa foi demasiada, Atlas conseguiu ter uma vida, casando-se e tendo filhos.

Hoje, devido o dinamismo do mundo moderno, dividimo-nos em vários para realizar todas as tarefas que nos são incumbidas. Seja no trabalho ou na família, por diversas ocasiões sustentamos um peso desproporcional sobre os nossos ombros, quase não nos deixando respirar, perdendo o foco das coisas mais vitais do ser humano. **ISSO CHAMA-SE COMPLEXO DE ATLAS.** É a incorporação de problemas que inicialmente não eram seus, tornando-os um fardo pessoal, subjetivo. No mundo empresarial essa questão é uma constante. Pessoas que desejam um status fazem tudo para conseguir um espaço entre o “Olimpo corporativo”, aceitando tarefas que quase não suportam, tendo que abdicar das suas vidas pessoais para satisfazer as vontades (ou castigos) dos seus deuses quotidianos. Suportar tanta responsabilidade pode causar danos na sua saúde física e psicológica. Estar sob pressão a todo momento cega-nos temporariamente, impedindo muitas vezes de ver o que de facto é importante para nós como indivíduos, fixando o olhar apenas num ponto que geralmente não de nosso interesse real.

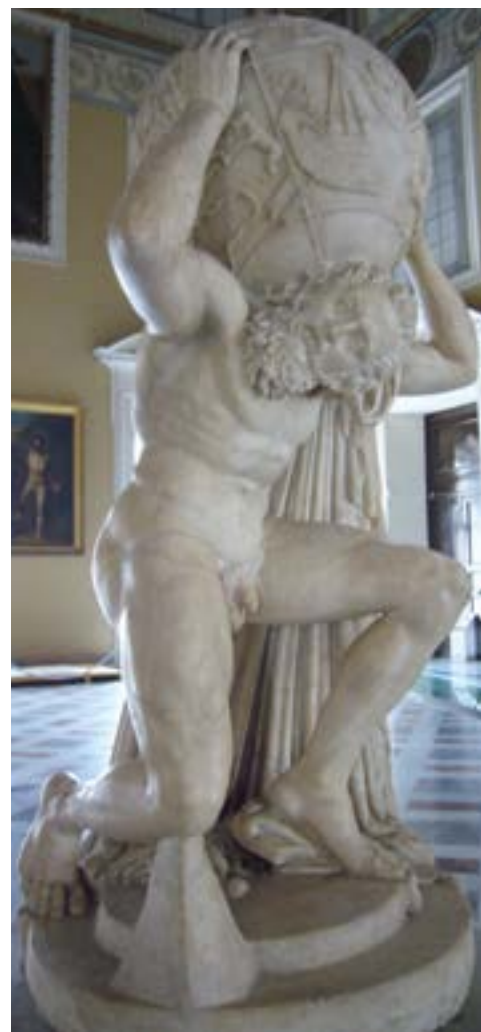
Como exemplo, podemos citar no mundo corporativo, o alcançar de metas. Quem beneficia mais quando uma meta é atingida é o empregador, o dono. A coroa de louros dada a um empregado que conseguiu satisfazer a necessidade do empregador é pequena, em comparação às muitas dores que este pode ter sofrido para atingir o pódio. Responsabilidade não é algo necessariamente mau, desde que ela não agrida a vida subjetiva do indivíduo. Mesmo a segurar os céus, Atlas arranhou tempo para fazer outras coisas, até interagindo com Hércules, um dos mais famosos heróis da mitologia grega.

O mito de Atlas está relacionado diretamente ao excesso de incumbências, obrigações, tarefas que aceitamos sem observar os nossos próprios limites, bem como ignorar o tempo para fazer outras coisas que nos alegram. Muitas vezes acreditamos cegamente que conseguimos carregar o mundo às costas, esquecendo que isso podemos causar danos físicos e psicológicos. O complexo de Atlas é uma das doenças relacionadas com o stress da vida moderna. Importante saber que ao segurar o céu, ou carregar o mundo nos ombros, estamos a falar de algo que tecnicamente existe apenas na nossa mente. **Sabe-se que o nosso maior aliado e inimigo somos nós mesmos e, abdicando do lado espiritualista, o que nós somos está apenas na nossa mente, armazenado no nosso cérebro.**

Tudo o que somos, gostamos, odiamos, nos interessa entre outros verbos está armazenado nesse incrível material orgânico. Logo, todo o peso que seguramos é leve, pois existe na mente, mas ao mesmo tempo pesado, torna-se parte de um complexo jogo mental.

Sabendo que o peso maior que carregamos, o mundo por assim dizer, está dentro da nossa cabeça, a primeira das sete vértebras cervicais, a que sustenta o crânio, foi nomeada de Atlas, pois está a sustentar o céu, o mundo de significados, a nossa cabeça, a nossa mente. Portanto, se olharmos mais filosoficamente para essa questão, percebemos que as responsabilidades existem, e que nós as sustentamos, no entanto elas estão dentro das nossas mentes.

Sabendo que não podemos fugir dos nossos pensamentos, ao menos tentemos viver uma vida próspera, respeitando os nossos limites, dividindo o tempo entre fazer as coisas que nos tornam humanos com as que nos tornam Titãs mitológicos num mundo real.



Thiago Moura

ENTREVISTA A LEONOR ANDRADE



Natural do Barreiro, com apenas 21 anos Leonor Andrade é já mais que uma promessa no cenário musical português. Deu mostras do seu talento ao participar no “The Voice Portugal” e ganhou ainda mais notoriedade ao vencer o Festival da Canção com o tema “Há um mar que nos separa”.

Nascida a 13 de Setembro de 1994, é justamente este mês que dá o título ao seu primeiro álbum de estúdio. Nesta entrevista com a Leonor falamos do seu percurso musical até ao momento e, claro, do seu “Setembro”.

Revista Humanamente (R.H.): Quem é a Leonor Andrade? Como te definirias numa frase?

Leonor Andrade (L.A.): Gosto de viver intensamente e acreditar que posso ser feliz a fazer aquilo que mais gosto.

R.H.: Como surgiu a paixão pela música na tua vida?

L.A.: Surgiu muito cedo. Toda a minha família adora música e cresci envolvida nesse culto. Comecei a tocar piano aos 4 anos e a partir daí, o meu interesse cresceu e nunca mais parei.

R.H.: Quais as tuas maiores influências musicais e de que forma te modelaram como artista?

L.A.: Tenho muitas influências, sempre ouvi de tudo e acabei por “beber” um bocadinho de cada artista. É difícil dizer quem me influenciou mais. As minhas influências vão desde Nina Simone até Rihanna. Sem dúvida que o soul/ R&B/ hip hop/ jazz me influenciam todos os dias.



R.H.: O que retiras da tua participação no “The Voice Portugal”? Foi a rampa de lançamento que procuravas?

L.A.: O “The Voice” fez-me crescer como artista, mas acima de tudo, sinto que cresci numa forma muito pessoal. Sinto que foi um momento da minha vida cheio de emoções fortes. Talvez por ter sido a minha primeira experiência em televisão e por me estar a descobrir e a dar os primeiros passos como cantora.

R.H.: Venceste o Festival da Canção com “Há um mar que nos separa”. Como tiveste a oportunidade de participar, o que representa essa música para ti e como definirias a experiência de ir à Eurovisão?

L.A.: A oportunidade surgiu por convite. A música “há um mar que nos separa” do Miguel Gameiro, ainda não tinha intérprete e quando recebi o convite com esse desafio, nem pensei duas vezes! Vai ser uma experiência que vou guardar para sempre. Até hoje ainda não consegui descrever a emoção de estar “naquele” palco.

“**O “The Voice”
fez-me crescer
como artista**”



R.H.: Lançaste o teu primeiro álbum “Setembro” a 13 de Maio deste ano. Como foi o processo de conceção deste álbum?

L.A.: Foi um processo de descoberta a todos os níveis. Foi a minha primeira experiência em estúdio a gravar os meus originais. Um ano intenso, mas que passou a correr e que me transformou muito. O palco é o sítio onde mais gosto de estar, é onde sinto que tudo faz sentido, mas é no estúdio que tornamos tudo isso possível.

É o sítio onde os artistas ficam mais vulneráveis e transparentes.

R.H.: Descreveste a tua sonoridade como dark pop. A escuridão emocional inspira-te? Se sim de que maneira?

L.A.: Não diria escuridão emocional. Este álbum foi mais pesado, mas foi uma fase. Não posso prometer que tudo o que escreva e faça seja sempre tão pesado. Mas, há qualquer coisa no dark pop que me fascina.

R.H.: Porquê o título de “Setembro” para este primeiro trabalho?

L.A.: Chamei-lhe “Setembro” por ser o meu primeiro trabalho. Sempre senti uma ligação especial com este mês, com a forma como tudo muda quando chega setembro. Para mim, sempre significou uma viragem ou uma mudança. E foi isso mesmo que este álbum me fez. Mudou-me e abriu uma nova etapa.



R.H.: Quais as músicas com que te identificas mais e em que sentes que puseste mais do que és enquanto pessoa?

L.A.: Este álbum é muito pessoal. Todas as músicas refletem, de alguma forma, parte da minha vida. Mas, as músicas que mais me tocam são o “Strong for too long”, o “Requiem” e o “Fool”.

R.H.: Quais os teus projetos e esperanças para o futuro? Até onde queres chegar no mundo da música?

L.A.: A minha maior esperança é que, de alguma forma, a minha música faça diferença na vida de todos os que tentaram compreendê-la.

A FELICIDADE vem de dentro

Todos queremos sentir mais força, vitalidade e alegria, como se o nosso espírito ganhasse subitamente asas. O quotidiano, com a sua rotina de todos os dias e muitas vezes a falta de tempo podem aniquilar as nossas esperanças e esmagar sonhos. Quando se fala num estado de espírito feliz considero que é inevitável falar de propósito que dá um sentido maior à nossa vida.

O sentimento de realização pessoal não pode ser subestimado. Queremos acordar todos os dias com a sensação de que mal podemos esperar para começar a trabalhar e dormir de consciência tranquila com a sensação de dever cumprido. Mas, por vezes a determinação e a gratificação profissional parecem autênticas utopias.

Diariamente temos de tomar decisões e lidar com a angústia de não saber se estamos no caminho certo.

A cabeça acumula “traição” até mentalmente gritarmos por socorro, há demasiados pensamentos ruidosos e entropia, emoções nefastas que se agitam no nosso interior.

Começamos a acusar cansaço e a deixar acumular aspetos negativos na nossa vida.

Sabemos na teoria o que contribui para o nosso bem-estar. Mas, aplicar estes métodos nas nossas vidas é um projeto mais complicado. **Gastamos muita energia em pensamentos velozes, ansiosos, desorganizados e muitas vezes negativos** uma vez que tendencialmente lembramo-nos melhor de momentos dolorosos do que momentos agradáveis. Absorvemos como uma esponja o negativismo (aquele olhar, crítica, insulto, etc.) e rapidamente somos “poluídos” internamente por essa

emoção que nos prejudica e corrói, chegando a abrir autênticos buracos na nossa alma. **Para dar a volta a este estado de coisas é preciso entender que tal como um íman que atrai outros metais, a alegria é contagiosa, uma energia que atrai mais coisas boas quando postas em marcha.**



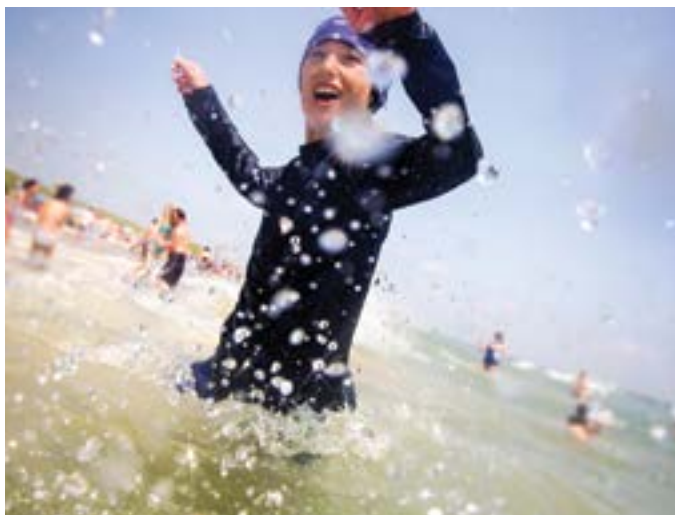
A CHAVE É AGIR.

Podemos ter tantas preocupações na cabeça que ficamos profundamente inquietos, nervosos, paralisados, bloqueados até. Sentirmos medo, recuamos quando devíamos avançar, mentalizamo-nos que não sentir absolutamente nada é melhor do que sofrer. Mas não tem de ser assim.

Devemos ser um canal privilegiado para o que ilumina, fortalece o espírito e irradia felicidade, esse conceito que parece fugidio e ilusório, mas que é igualmente fascinante e pelo qual devemos sempre lutar. Porque mesmo com todas as decepções, cansaço e sacrifícios vale a pena viver.

Desengana-se quem espera uma vida permanentemente fácil e sossegada, os altos e baixos fazem parte do bater normal do coração humano. Pode ser saudável e ter contrariedades que testam a nossa capacidade de resistir, de fincar o pé e de cerrar os dentes e de dizer **“Eu consigo. Eu acredito. Boa ou má esta é a minha vida, vou amá-la e torná-la bela”**. A transformação é um poder que todos nós carregamos, só temos de aprender a usar. A arte de simplificar o que por vezes é complicado de gerir exige treino, paciência e muita persistência. Uma das coisas que pode fazer é desdobrar objetivos que parecem de dimensões gigantescas e intimidadoras em pequenas metas mais fáceis de atingir que nos tragam satisfação e um sentido de missão cumprida.

Falar em projeto implica um certo planeamento, algo de deliberado, e se podemos contar com alguma coisa certa na vida é o inesperado. Afinal, a luta de todos os dias não é alheia aos naturais momentos altos e declives da nossa história. Mas, inspirada pelo livro homónimo de Gretchen Rubin, experimentei fazer um projeto de felicidade de três meses. Tracei algumas resoluções que me permitiram alcançar um maior bem-estar e alavancar sentimentos e sensações positivas.



“A transformação é um poder que todos nós carregamos, só temos de aprender a usar”

No final, tudo se resume a algumas máximas simples e fáceis de aplicar que podem ser benéficas a qualquer pessoa:

1 Apreciar as pequenas coisas da vida (sabores, cheiros, texturas, momentos ternos, etc).

2 Dedicar-se aos seus projectos/sonhos. Merece investir em si mesma e nas suas paixões, naquilo que a move e que não deixaria de fazer por todo o dinheiro do mundo.

Fazer o que se ama é uma motivação para levantar da cama todas as manhãs pelo que nunca é tarde para escolher o caminho que mais se coaduna com a sua personalidade, interesses e metas.

3 Cuidar da sua saúde e física e mental. Reduzir a ingestão de cafeína, caminhar mais, praticar desporto, dormir mais, meditar, ler mais, abraçar e sorrir mais são algumas ideias para estar sempre no seu melhor e aproveitar a sua vida ao máximo.

4 Inspirar-se em fases melhores da sua vida se está a passar por alguma dificuldade. Olhar para fotografias antigas, mais do que trazer nostalgia, pode dar-lhe a força e o empurrão mental para que se dê um clique e pense que consegue voltar novamente a um estado de abundância e alegria.

5 Aceite que todos cometem erros e que tem de perdoar a si mesma e aos outros, o que a impedirá de guardar rancores e libertará espaço mental para se dedicar a emoções muito mais produtivas.

6 Pense em algo que tenha feito de que se orgulhe e utilize esse exemplo para se mentalizar que quando se esforça consegue realizar aquilo que se proponha.

7 Não levar a vida demasiado a sério. Rir de si mesmo é importante para aliviar o stress e descontraír.



Deite mãos à obra e acrescente mais items a esta lista.

O projecto da felicidade é seu!

Acredito tal como Lavoisier postulou que nada se perde, tudo se transforma. Há uma energia primitiva inerente a todos os seres humanos a que é possível aceder. É possível tocar os outros seres humanos mais do que com as nossas mãos, pele e corpo. Podemos tocar as suas almas. Anne Frank escreveu no seu diário “Como é maravilhoso que ninguém precise esperar um minuto sequer antes de começar a melhorar o mundo”. Não temos de esperar para começar a mudar a nós mesmos e ao nosso meio envolvente. Podemos começar neste preciso momento, a ser mais felizes agora.

Blog

Paula Gouveia



COLABORARAM NESTA EDIÇÃO:

Mónica Gaspar
Thiago Moura
Maria do Rosário Calçada
Inês Vivas
Joana Areias
José Sargento
Leandra Cordeiro
Alexandra Lemos
Lauro Lopes
Adriana Costa
Diogo Guerreiro
J.L.Pio Abreu
Hugo Van Zeller
Leonor Andrade
Lígia Silva
Miguel Baião
Sofia Oliveira

Designer Ana Miranda

CONTACTOS para feedback, sugestões, parcerias, colaborações, publicidade, etc:

paula.cristina.gouveia@hotmail.com

humanamente@outlook.pt

Faça gosto na
página do facebook
da revista

