



MEDICINA ESPIRITUAL DO TERAPEUTA

UM PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL

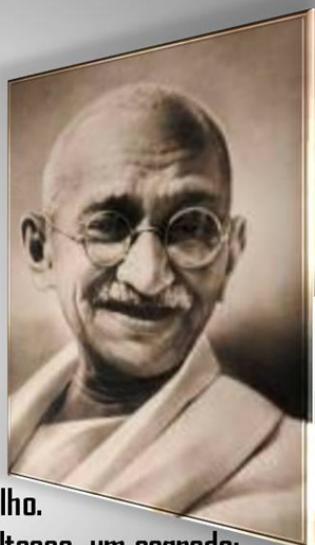


Maria Helena Moreira

Se Eu Pudesse

Se eu pudesse deixar algum presente a você,
deixaria aceso o sentimento de amar a vida
dos seres humanos. A consciência de aprender
tudo o que foi ensinado pelo tempo a fora.
Lembraria os erros que foram cometidos para
que não mais se repetissem.
A capacidade de escolher novos rumos.
Deixaria para você se pudesse, o respeito
àquilo que é indispensável: Além do pão, o trabalho.
Além do trabalho, a ação. E, quando tudo mais faltasse, um segredo:
O de buscar no interior de si mesmo a resposta e a força para encontrar
a saída.

Mahatma Gandhi



"PORTAL UNIVERSO INFINITO"

 Maria Helena Moreira

- | | | | |
|-----------|----------------------------------|-----------|--------------------------|
| 01 | Medicina espiritual do terapeuta | 08 | Percorrendo o circuito 3 |
| 02 | Montanha Russa | 09 | Percorrendo o circuito 4 |
| 03 | Medo da pobreza | 10 | Percorrendo o circuito 5 |
| 04 | Autocuidado | 11 | Tabela |
| 05 | O exercício do autocuidado | 12 | Finalizando |
| 06 | Percorrendo o circuito 1 | 13 | Me despedindo |
| 07 | Percorrendo o circuito 2 | 14 | Agradecimentos |

01

QUEM SOU



Maria Helena Moreira

◆ SER TERAPEUTA É COMO ESTAR NO PALCO.



Ser terapeuta é como estar no palco.

A gente oferece uma “arte de cura” para ser o intervalo de alívio, alegria, comunicação de dores e aflições. Porque tudo no final sempre é uma demanda de amor.

Sou Maria Moreira, terapeuta desde 1993, estudiosa de Psicanálise e de Budismo.

Com 3 filhos já crescidos resolvi me dedicar a cuidar das pessoas.

Tinha uma questão importante: como poderia encontrar uma forma de praticar segura, séria, eficiente e que me desse também prazer e alegria.

Não foi fácil, nem sempre encontrei flores no caminho... Chegaram dúvidas, descobertas, acertos e algumas frustrações e decepções... Altos e baixos.

No início da busca havia bastante material sedutor para minha infinita curiosidade; com o tempo entendi que precisava mirar no miolo do alvo, no que era essencial da minha formação, o resto dos conhecimentos iria como outras bagagens.

A pergunta-guia que me coloquei: o que realmente gosto de fazer. Que fosse bom antes, durante e depois.

A resposta: estar com pessoas e ser ouvinte interessada, saber como escutar, perguntar com sentido, ser capaz de aceitação, me permitir disponibilidade e superar preconceitos...

Sem desrespeitar meus limites.

Ficou claro no início que para evitar concessões mais graves, no início iria precisar um emprego paralelo que me desse a liberdade de me manter fiel ao caminho principal.

- **Primeira regra: abandonar sonhos românticos;**
- **Segunda regra: abandonar o ideal de perfeição ;**
- **Terceira regra: não existem certezas absolutas;**
- **Quarta regra: uma figura de inspiração;**
- **Quinta regra: lembrar que tudo muda o tempo todo, eu também.**

Lendo biografias, percebi as diversas mudanças que terapeutas bem-sucedidos tinham construído na forma de olhar sua profissão. É isso, tinham conseguido passar sua vida à limpo e fazer atualizações.

Ou seja, tudo passava pelo autocuidado.

Agora seria minha vez de passar minha vida à limpo e aqui deixo essa mesma sugestão a você.



02

MONTANHA

RUSSA

 *Maria Helena Moreira*



O QUE DESEJAM DE VOCÊ?



Você que trabalha com pacientes ou clientes, mesmo gostando do que faz, você aprendeu a viver com altos e baixos.

Concorrências, novidades, modismos, questões familiares e políticas, clientes difíceis, dificuldade em equilibrar finanças, duvidas, cobranças e outros.

Momentos de realização, outros de frustrações, mas, convivendo com fantasmas como artistas bem-humorados. Aprendizados....

Nessa “montanha” é bem possível que um dos principais aprendizados que você descobriu é que existem basicamente 5 tipos de interessados no teu trabalho:



- 1 - Os que querem basicamente sensações prazerosas;**
- 2 - Os carentes que não acreditam no alívio para suas dores e insistem nelas e SÓ querem falar;**
- 3 - Os donos da verdade;**
- 4 - Os que querem testar seus próprios poderes através da manipulação;**
- 5 - E os que querem realmente se liberar**

Para o 1º caso a estratégia é aceitar e respeitar os limites das dores e preconceitos;

No 2º, é concordar com um “pode ser”;

No 3º, é ter paciência sem pressa;

No 4º, evite se deixar impressionar por elogios, ameaças, críticas e/ou cenas fortes;

No 5º, esses sim! É bom cuidar deles, aí vale-a-pena se dedicar mais.... Não estão viciados em sofrer.

03

MEDO DA

POBREZA



Maria Helena Moreira



DÁ MESMO! MEDO DO DESAMPARO.



Como diz o ditado popular o “cheiro da pobreza” assusta!
Dá medo...
Dá mesmo! Medo do desamparo.

Não é só medo da pobreza, mas de tudo que vem junto com as perdas, todos os sonhos não conquistados ainda e das limitações a que a pobreza submete.

É desse medo que chegam as questões de como cobrar, quanto cobrar, como aumentar, como doar, com lidar com as faltas e atrasos e calotes.

Mas...por que será que o medo da pobreza cola mais em uns do que em outros?

Será a desconfiança nos próprios valores, será que o passo está maior que a perna?



Ou desconfia que o dinheiro não é um refúgio seguro?

Será que existe uma certa vulnerabilidade à ideia de ficar rico?

Ou será que existe um medo de ser independente e ter que se responsabilizar sozinho pelas escolhas?

Ou ainda, será que cobrar pouco é santificado?

Ou não merece ganhar tanto?

Pode ser muita coisa, ou nada...

Mas vale-a-pena tentar ressignificar essas questões quando aparecem.



04

AUTOCUIDADO



Maria Helena Moreira

◆ TUDO COMEÇA FAZENDO UM CHECKLIST:



Preferências, perdas, desejos, faltas, angustias.

Entendendo o que me movia, ia ficar mais livre de separar minha história das dos pacientes.

Bem básico!
Fácil? Não!

Precisava conversar seriamente comigo mesma.

É exatamente essa a ideia deste e-book: criar um modo de você conversar com você mesmo.

Essa conversa segue por 5 círculos concêntricos, 5 circuitos.



Começando pelo lado de fora uma conversa com o círculo verde da humanidade

- Circuito 1, e na sequência em direção ao centro com os círculos laranja da sociedade;
- Circuito 2, rosa da família;
- Circuito 3, amarelo ouro das relações próximas;
- Circuito 4 e com o grande amarelo;
- Claro mais íntimo-círcuito 5, o Eu.

05

O EXERCÍCIO DO AUTOCUIDADO



Maria Helena Moreira

É COMO UMA AUTOTERAPIA



Vamos chamar as sensações de aflições, são sensações da criança interna que acompanham a vida toda e que aparecem nos confrontos e nos momentos tensos – reaparece a criança desamparada e inexperiente.

São experiências até a primeira menstruação ou ejaculação, em que ainda dependíamos da defesa de algum responsável, defesa que falhou (aparentemente ou não), dando uma sensação de desamparo angustiante e ficam como marcas/cicatrizes.

Esses cuidados dos cuidadores da infância também nos invadiram tanto, ou, nos deixamos invadir tanto, que o trabalho de desidentificarão para sermos nós mesmos é uma missão muitas vezes difícil, senão impossível e se transformam em sintomas.



Sintomas emocionais/aflições psíquicas são tratadas para ficar mais leves, aprendemos a conviver com elas ou as manipular, para não perder a liberdade e, sempre com humor.

Determinadas situações na juventude, idade adulta e muito na velhice, reavivam essas marcas e provocam inconscientemente as mesmas aflições de desamparo.

Daí precisar ressignificar e tirar o poder dessas aflições aprendendo a ouvi-las e tentar evitar que apareçam no corpo físico e nos ambientes de trabalho e sociais.

São 5 as aflições básicas com características próprias, mas são interligadas.

Em cada aflição existe um apego, uma zona do delírio.

Cada apego tem um “órgão de choque”.

Vamos dizer que no outro lado da ponte da aflição existe um sentimento quentinho.

Para escapar da loucura dos apegos e atravessar essa ponte existe um treinamento.
E para cada treinamento existe um truque.

As aflições têm um movimento para dentro de si e outro projetado para fora, o mundo. Os 2 movimentos são bem ligados, não dá nem para saber quando termina um e começa o outro.



Assim:

Solidão (dentro) / preconceito (fora)

Culpa (dentro) / vergonha (fora)

Vícios (dentro) / dependências (fora)

Raiva (dentro) / decepção (fora)

Insegurança (dentro) / incompetência (fora)

Um ponto importante é reconhecer que esses comportamentos são um triângulo: VOCÊ FAZ COM VOCÊ, COM OS OUTROS E ARMA (PROVOCA) PARA QUE FAÇAM COM VOCÊ.... Autorizando essas aflições.

Ex.: me sinto insegura numa rua

Não satisfeita, alerto dramaticamente outro inseguro sobre o perigo e abro a notícia exatamente sobre algo ruim acontecido nesse lugar.

Esse circuito vai fortalecendo uma crença negativa de ser incapaz de se defender.

Através do processo de ressignificar as aflições, os circuitos viciosos acabam por se modificar em circuitos virtuosos.

06

PERCORRENDO O CIRCUITO 1



Maria Helena Moreira

ESTE É O ESPAÇO DAS RELAÇÕES NO MUNDO



Te coloco uma pergunta: em que momentos você sente solidão?

Aquela sensação de querer uma borda para segurar ou uma mão para encontrar soluções.

Aquele momento em que a dificuldade é tanta que dá vontade de encontrar um refúgio onde não cheguem mais notícias difíceis, onde tudo se resolva por milagre ou uma família para te abraçar e resolver.

Às vezes é uma dificuldade, às vezes separações definitivas, mas às vezes só temporárias, às vezes uma saudade doída ou doida.

A aflição é solidão.



Mas solidão também pode ser resultado de preconceito.

Preconceito cria separações, não só de gênero, de raça, de time, de ideologia;

Preconceito é a dificuldade de aceitar o outro do jeito que ele consegue ser ou ver as coisas....

Assim como você... Mas ele é apenas diferente....

A aflição da solidão está conectada a preconceitos e tem vários tons.

Veja se algo se encaixa no teu caso:





SOLIDÃO (PRECONCEITO)

Desejo ilimitado, ganância, ciúmes, insatisfação crônica, julgamento, sensação de abandono, de exclusão, de descuido, indiferença, negligência, complexo de superioridade/ inferioridade, separação, intrigas, rivalidades, irresponsabilidade, indiferença, o sabe-tudo, insubordinação, polêmica, antipatia, aversão, oportunismo, tirar vantagem, egoísmo, auto centramento, “umbiguite”, mimo, procrastinar, desestimular, imprevisível, derrotismo, coitado, ideias suicidas, desesperança, mau humor, pessimismo.

Quando ocorre a somatização: doenças decorrentes da disfunção da glicose, alcoolismo, enfermidades na área da garganta, baço-pâncreas, dificuldades alimentares, do aparelho digestivo, obesidade, anorexia etc.

O órgão de choque é o estômago.



Perceba que são todas sensações em que parece ser difícil ou impossível de sentir gratidão e vai ser preciso usar esses mecanismos de defesa.

O apego destas aflições é às tuas fronteiras e limites IMAGINARIOS: não as encontrar ou se sentir invadido. Se tudo muda o tempo todo, que sentido tem esse apego?

Mas será que realmente existem essas fronteiras ou são uma fantasia que você coloriu muito? Será que realmente oferecem segurança? Será que você precisa dessas fronteiras? Ou será que o Ego narcísico está gritando por nutrição?

Atenção! Não vale apontar esses padrões aos outros, mas pode ajudar a ter empatia com comportamentos deles.

Para chegar do outro lado da solidão/preconceito a gratidão é um treinamento eficiente.

Mas não uma gratidão ingênua; uma gratidão por teus próprios esforços, pelos aprendizados do que fazer e do que evitar.

Gratidão pela liberdade de escolher e mudar e de ter a possibilidade de se encontrar com a natureza através do céu ou da plantinha que vê pela janela ou mergulhada na mata e nas águas de rios, mares, chuveiros e chuvas.

A natureza faz despregar da realidade relativa e tocar uma realidade além das aparências.

Gratidão às pessoas que encontrou.



Gratidão é um sentimento quentinho que arranca e liberta do cercadinho da solidão.

Porém...gratidão é diferente de “aceitar qualquer coisa”!

Gratidão é espiritualidade.

O truque é uma “lembrança nutritiva”; mas uma lembrança real, que você sentiu na pele.

Uma lembrança de ter chegado a algum lugar bem alto, bem alto e sentir segurança e confiança e ver o mundo pequeno e você por cima feliz...

Pode ser no topo de algum lugar, uma tirolesa, um voo, uma escalada, uma montanha russa, um trepa-trepa....

Nesse momento você era o “dono” de tudo...numa experiência de solidão vitoriosa.

Preserve com carinho essa e outras lembranças desse tipo e se divirta com elas sempre que a aflição de solidão ou separação te fizer sofrer.

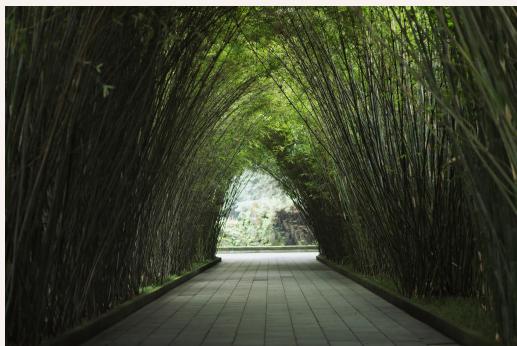
07

PERCORRENDO O CIRCUITO 2



Maria Helena Moreira

ESTE É O ESPAÇO DAS RELAÇÕES NOS AMBIENTES SOCIAIS



Te coloco uma pergunta: em que momentos você sente vergonha ou culpa?

Primeiro, culpa é a sensação interna de erro; vergonha é de comparação. Culpa você sente sozinho, vergonha depende do que imagina sobre o olhar do outro.

No entanto, ambos estão conectados com o orgulho de precisar de reconhecimento seja de um ser que parece mais importante, seja da lei, seja de um suposto modelo.

Também, em ambos os casos, é a sensação de quem não esta muito “bem na fita”, um medo de “ralar” a imagem e, na verdade, quem acaba arranhada com vergonha e culpa é o Ego.

A aflição da vergonha e da culpa impõe necessidade de enganar a opinião do outro e têm vários tons.

Veja se algo se encaixa no teu caso:



CULPA (VERGONHA)

Orgulho, mentira, mascaras, remorso, timidez, tentar confundir o outro, sentir-se importante, acreditar que merecia mais, injustiçado, querer reconhecimento, disfarces, autoritarismo, bonzinho, mauzinho, o perverso, carola devoto, exagero, drama, hipocrisia, desonestidade, corrupção, fraudes, moralismo, libertinagem, luxuria, "bandeiras" exageradas: políticas, machismo/feminismo, de gênero, ideológicas, religiosas, medicas etc; manipulação, sedução, astúcia, auto exposição, auto engano, "poliana", segredo, artificialidade, suspense, mistério, jogos psicológicos, prepotência, arrogância, presentear demais, perfeccionismo, super exigência.

Quando ocorre a somatização: doenças alérgicas, de pele, de vias aéreas, de pulmão, intestino grosso; falta de dinheiro, dificuldades sexuais, alterações do colesterol etc O órgão de choque é o pulmão.



Perceba que quando as sensações de culpa e vergonha parecem difíceis ou impossível de dissolver, você vai precisar desses mecanismos de defesa.

O apego destas aflições é à tua imagem IMAGINARIA. Se tudo muda o tempo todo, que sentido tem esse apego?

Onde nasceu essa importância da opinião do outro? Você foi feito para agradar? Será que a única forma de sobreviver é desejar que o outro goste de você? Se impressione com você?

Vale-a-pena colocar tua liberdade na opinião do mundo?

Será esse o preço dos teus produtos e do capitalismo em que mergulhou?

Para chegar no outro lado da culpa/ vergonha o treinamento é naturalidade: ser você naturalmente.

Mergulhar na natureza e poder ser sem querer aparentar nada é libertador. Pode ser que seja difícil viver assim, mas reservar momentos para viver essa naturalidade na natureza, ou com seu pet, ou com uma criança amada é curativo, sem pressão, sem stress e com simplicidade.

Porém...naturalidade é diferente de ser “sem noção”!



Naturalidade é espiritualidade.

O truque da “lembraça nutritiva” pode ser um momento que experimentou realmente o sorriso e o olhar inocente de um bebê querido ou se olhou sem julgamento nem pressa no espelho; pode ser também experiências reais em movimentos amorosos.

Se você conseguiu trazer essas lembranças com prazer, você sabe quem é você naturalmente.

Preserve com carinho essa e outras lembranças desse tipo e se divirta com elas sempre que a aflição de culpa ou vergonha te fizer sofrer.

08

PERCORRENDO O CIRCUITO 3



Maria Helena Moreira

ESTE É O ESPAÇO DAS RELAÇÕES COM A FAMÍLIA

Te coloco uma pergunta: em que momentos você sente menosprezo?

Ou dependência aflitiva?

Sabe os diferentes vícios que alimentamos?

Sabe aquelas pessoas difíceis de encontrar e ouvir seus comentários?

Aqueles pequenos tiranos? Pode até ser pessoas que você quer bem; mas que te machucam com suas cutucadas ou desprezo.

Nascemos incompletos e dependentes de alguém que ajude a sobreviver e aprendemos estratégias para que estejam por perto porque nos sabemos incapazes de quase tudo...

Até um certa idade... Mas às vezes ficamos viciados neles ou em algum habito ou alguma substância.



No entanto guardamos essa insegurança, uns mais que outros, e desejamos o outro mesmo que nos desrespeite....como se ele fosse o garantidor de segurança.

Mas não é, suas opiniões são apenas “uma boca falando” numa língua que você entende porque se fosse numa língua estranha não faria diferença.

Os vícios são uma forma de anestesiar essas dores. O triste é que os vícios roubam a independência e a autonomia.

As dependências/vícios são as aflições resultado da obrigação de se submeter aos “de cima” e tem vários tons:



DEPENDÊNCIAS (VÍCIOS)

Se submeter a pequenos tiranos, baixa autoestima, rejeição, invalidação, crítica, desprezo, ignorância, desqualificação, desrespeito, práticas sexuais inadequadas ou não consentidas, aprisionamento, falta de iniciativa, frigidez, se submeter abusivamente a trabalhar demais, sexo, vaidade, regras, compras, mídias, drogas, alimentos, bebidas, exercícios, internet, lazeres etc.

Quando ocorre a somatização: enfermidades do aparelho circulatório, intestino fino, baixa imunidade, confusão mental, psicoses etc. O órgão de choque é o coração.

Perceba que são todas sensações em que parece ser difícil ou impossível de se liberar e vai precisar desses mecanismos de defesa.



O apego da dependência/vícios é à segurança IMAGINARIA de alguém ou algo fora, um poder que você dá ao Outro. Na infância confundimos obedecer com concordar.

É o medo de se segurar nas próprias pernas e se cair, procurar um lugar para se apoiar e se levantar sozinho.

Mas nada é seguro de verdade... Só temporariamente.

Se tudo muda o tempo todo, que sentido tem esse apego?

Pode ser também uma atitude comodista, um mal habito de ter sido uma criança superprotegida que deixou de acreditar nos seus potenciais e precisaria de bengalas pela vida à fora.

O treinamento para ir para o outro lado de dependências/vícios é se respeitar muito e sempre!

Respeitar acertos, tentativas e erros e ter uma lista anual atualizada das tuas 10 melhores qualidades; procurar se conhecer e descobrir seus dotes, trabalhar o medo do medo de falhar e escolher pessoas que superaram esses padrões.... Como elas fizeram?



Ninguém, NINGUÉM, tem modelos infalíveis! NINGUÉM é tão importante!

O respeito dos outros é bom, mas não é imprescindível.

Porém, autorrespeito é diferente de prepotência!

Autorrespeito é espiritualidade.

O truque da “lembrança nutritiva” é a relembrança de um professor ou professora queridos. Eles sabiam do que você seria capaz, olhavam o que você tinha... Não o que faltava e te incentivaram a continuar e construir uma história.

Preserve com carinho essa e outras lembranças desses personagens da tua vida e se divirta com elas sempre que a aflição das dependências te fizer sofrer.

09

PERCORRENDO O CIRCUITO 4



Maria Helena Moreira

♦ ESTE É O ESPAÇO DAS RELAÇÕES COM O OUTRO



Te coloco uma pergunta: em que momentos você sente raiva?

Pode ser raiva ou aborrecimentos.

Se no primeiro circuito o raio varre a humanidade, no segundo varre o meio onde convive, no terceiro varre os familiares, no segundo é dirigido a uma determinada pessoa ou responsável.

Pode ser a raiva quente com explosões de objetos, palavras ou ações; pode ser a raiva fria, que você engole e ferve por dentro...

2 respostas com efeitos bem negativos.

Nos dois casos a proposta é dissolver a origem da raiva, seja ela raivinha ou raivona; mas a raiva não está no objeto de raiva, ela nasce dentro de você e vai subindo.

A aflições de raiva/decepção estão ligadas às expectativas irreais, são aflições sempre presas ao passado (não existe raiva de futuro) e podem ter vários tons:



RAIVA (DECEPÇÃO)

Frustração, agressividade, tristeza, ressentimento, mágoa, rancor, vingança, ironia, sarcasmo, depressão, vontade de matar, amargura, vitimismo, sadomasoquismo, revolta, xingamentos, impaciência, fofoca, tédio, autoflagelo, braveza.

Quando ocorre a somatização: enfermidades da vesícula, pressão baixa, dormir demais, enxaqueca. Órgão de choque é o fígado.



Perceba que são todas sensações em que parece que vai ser difícil ou impossível de praticar aceitação e vai precisar desses mecanismos de defesa.

O apego da raiva/decepção é às próprias opiniões IMAGINARIAS; as coisas não aconteceram do teu jeito - nem importava se era mais correto ou não - não foram como você esperava, do jeito que você queria.

Se tudo muda o tempo todo, que sentido tem esse apego?

O mundo nem sempre ou na maioria das vezes, não é do jeito que a gente gostaria, é do jeito que é. E nem tudo pode ser mudado.

O que pode ser diferente é como responder às situações que causam raiva/decepção.



O treinamento para chegar do outro lado das raivas é a aceitação. Porque tudo está certo, a natureza tem suas regras e muitas vezes as desconhecemos.

Mas para chegar na aceitação verdadeira tem um passo-a-passo:

- **Primeiro, você sente pena de você, pelo que te contrariou**
- **Segundo, piedade por teus esforços inúteis**
- **Terceiro, tolerância...respira fundo**
- **Quarto, paciência...aguardando o tempo que for preciso**
- **Quinto, compreensão da própria responsabilidade no acontecido(passo importante!)**
- **Sexto, compaixão (o que fazer para compensar essa aflição)**
- **Sétimo, aceitação.... e vida que segue**

porém...aceitação é diferente de submissão!



ACEITAÇÃO É ESPIRITUALIDADE

Mas uma aceitação sem revolta e sem autoengano.

O único sentido das situações que causam raiva é reconhecer onde foi que começou o engano e qual foi o gatilho que deformou a visão....

Para evitar que aconteçam da mesma forma.

O truque da “lembrança nutritiva” é a relembrança de um presente que você ofereceu e a pessoa ficou MUITO grata e feliz!

A sensação gratificante de dar alegria a outra pessoa lava as raivas; durante momentos de frustração experimente contentar alguém.

Preserve com carinho essa e outras lembranças desses presentes e se divirta com elas sempre que a aflição das raivas/decepções te fizerem sofrer.

10

PERCORRENDO O CIRCUITO 5



Maria Helena Moreira



ESTE É O ESPAÇO DAS RELAÇÕES COM VOCÊ MESMO



Te coloco uma pergunta: em que momentos você sente insegurança ou incompetência aflitiva?

A sensação de possível desamparo acompanha a vida toda enquanto formos lúcidos. Somos seres interdependentes, frágeis e fortes ao mesmo tempo.

Lutamos por permanência e sobrevivência e acolhimento.

A cada vez que a estrutura física ou psíquica é ameaçada acende o sinal de alerta na forma das aflições do medo e sua grande família.

Sempre que você for arremessado para o futuro observe se aparece insegurança ou incompetência...

É medo ou um dos seus “primos”, os vários tons:



INSEGURANÇA(INCOMPETÊNCIA)

Medo, inveja, timidez, angustia, aflição, ansiedade, preocupação, programação demais, ensaiar demais, ameaça, premeditação, devaneios (se), dúvida, desconfiança, paranoia, fanatismo, avareza, se desculpar demais, roubar, inquietação, teoria da conspiração, medo de castigos, medo da morte, hipocondria, manias, insônia.

Quando ocorre a somatização: insônia, pressão alta, enfermidades abaixo do umbigo e do aparelho geniturinário. O órgão de choque são os rins.



Perceba que são todas sensações em que parece ser difícil ou impossível de se proteger e vai precisar desses mecanismos de defesa.

O apego da insegurança/incompetência é ao controle IMAGINÁRIO; parece que se tiver bastante medo, se preocupar bastante, se prender o suficiente a ameaça não vai acontecer. Você sabe que isso não é verdade e só serve para perder energia e alegria.

É só uma tentativa de brincar de deus.

O treinamento para chegar do outro lado da insegurança/ incompetência é confiança. Medo é falta de fé.

A natureza tem leis infalíveis, não adianta lutar contra; é melhor dançar a música que está tocando...

Principalmente porque TUDO é temporário....

O bom e o ruim...

Porém...confiar é diferente de ser imprudente.



CONFIANÇA É ESPIRITUALIDADE

O truque da “lembraça nutritiva” é a relembrança de algo que você conquistou ou alcançou. Lembre quantos medos você teve que superar para ter tuas vitórias...não foram poucos!

Precisou confiar em você e confiar em leis sutis.

Preserve com carinho essa e outras lembranças dessas vitórias e se divirta com elas sempre que a aflição das inseguranças/incompetências te fizerem sofrer.

11

TABELA

 *Maria Helena Moreira*



1º	SOLIDÃO / PRECONCEITOS	A LIMITES	GRATIDÃO
2º	CULPA / VERGONHA	À PRÓPRIA IMAGEM	NATURALIDADE
3º	DEPENDÊNCIA / VÍCIO	AO OUTRO	AUTORRESPEITO
4º	RAIVA / DEPCEPÇÃO	À PRÓPRIA OPINIÃO	ACEITAÇÃO
5º	INSEGURANÇA / INCOMPETÊNCIA	AO CONTROLE	CONFIANÇA

12

FINALIZANDO



Maria Helena Moreira

◆ AFLIÇÕES SÃO SINTOMAS POR ISSO PEDEM RESPEITO



Você não se aflige por prazer, se aflige porque é humano, porque é humana.

Sintomas não precisam obrigatoriamente ser curados.

É preciso aprender a conviver com eles e ficar mais leves.

Mecanismos de defesa são necessários; aprender a usa-los com economia coloca você mais perto da verdade possível e SÓ A VERDADE ORGANIZA !

Tenho 3 “mantras” que me ajudaram e ajudam bastante:

“tudo está certo mesmo enquanto não entendo”

“todo dia é um dia mais perto da solução”

“não preciso ter uma vida feliz, mas quero uma vida interessante e alegre”

Mantras bons para ter na geladeira, no espelho do banheiro e na agenda e na memória.

13

ME DESPEDINDO

 *Maria Helena Moreira*

O QUE VOCÊ DESEJA DE VOCÊ?

Volto a perguntar, mas agora em outro sentido:
O que você deseja de você?

Qual a cor do teu trabalho?

Cuidando de você vai ficar mais fácil ir virando as páginas da tua história e entender teus pacientes ou clientes.

Se ficaram duvidas e enigmas ou perguntas sem resposta, posso te ajudar.



14

AGRADECIMENTOS



Maria Helena Moreira

Agradeço às pessoas difíceis de conviver e às dificuldades que me fizeram buscar respostas e soluções.

Te deixo esta mensagem que costumo entregar no final dos cursos.

SEJA COMO O BAMBÚ

Depois de plantada a semente deste incrível arbusto, não se vê nada durante 5 anos, todo o crescimento é subterrâneo, invisível a olho nu;

Mas... uma maciça e fibrosa estrutura de raiz, que se estende vertical e horizontalmente pela terra está sendo construída.

"Muitas coisas na vida são iguais ao bambu chinês":

Você trabalha, investe tempo, esforço, faz tudo o que pode para nutrir seu crescimento e às vezes não vê nada por semanas, meses, ou anos.

Mas, se tiver paciência para continuar trabalhando, persistindo e nutrindo, o seu 5º ano chegará e, com ele, virão um crescimento e mudanças que você jamais esperava..



O bambu chinês nos ensina que não devemos facilmente desistir de nossos projetos, de nossos sonhos...

Persistência e Paciência, pois você merece alcançar todos os sonhos!!!

É preciso muita fibra para chegar às alturas e, ao mesmo tempo, muita flexibilidade e humildade para se curvar ao chão.





Quando criança, minha brincadeira favorita era ser professora. Eu ensinava as bonecas e transformava com giz branco ou colorido, qualquer armário em lousa.

Até hoje, essa é a forma como me sinto. A arte da terapia foi a melhor forma que encontrei de ser essa professora e poder compartilhar o que fui vivendo e aprendendo.

Ensinando e transmitindo aprendizados para meus pacientes viverem uma trajetória com mais consciência e atenção própria, podendo ouvir e ser ouvida!

Ouvindo e aprendendo acalmar as inquietações e dores, o tanto quanto possível. E após cada encontro, podendo proporcionar a possibilidade de voltarem a sorrir!

Essa sou eu, Maria Helena Moreira.



Maria Helena Moreira

✉ mahemoreira@gmail.com

📞 (13) 99711-3378

🌐 [@mariamoreira_terapeuta](https://www.instagram.com/mariamoreira_terapeuta)