



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 65

Os quatro presentes da alma

O livro “Care of the soul”, de Thomas Moore, um best seller nos Estados Unidos, tem o subtítulo *um guia para cultivar profundidade e o sagrado na vida diária*. Recomendo essa leitura, individualmente ou em grupo. Thomas Moore, na introdução do livro, coloca que trabalho realizador, relacionamentos compensadores, poder pessoal e alívio dos sintomas são presentes da alma, que nos ajudam a viver melhor.

- **Trabalho realizador** – ter um trabalho que nos realize, que possibilita usarmos nossos potenciais é realmente um presente. Como psicólogo e coach, vejo o quanto carências desse presente causam de mal às pessoas, como falta de propósito, desânimo, *burnout*, depressão e ansiedade. Fazer o que se gosta, que esteja alinhado com nossos valores e nossa missão pessoal é uma bênção. Mesmo na aposentadoria, sem um trabalho formal, as pessoas precisam de projetos ligados a sentir-se útil e a cuidar o bem-estar dos outros.
- **Relacionamentos compensadores** – nós somos seres sociais, e relacionamentos compensadores são essenciais a todos. Idosos que se isolam tem a tendência de morrer logo. O relacionamento, para ser compensador, precisa de um equilíbrio ao que damos e ao que recebemos. O salário, honorários ou bônus que recebemos em um trabalho devem ser proporcionais à contribuição que fazemos. Desequilíbrios ocasionais são aceitáveis, desde que tendam a um equilíbrio posterior. Esse equilíbrio foi preconizado por Bert Hellinger, pioneiro das Constelações Sistêmicas Familiares
- **Poder pessoal** – todos queremos nos sentir poderosos, de termos um razoável controle de nossas vidas. É impossível ter poder sobre todas as coisas. E poder também não deve ser confundido em sermos autoritários, com poderes absolutos sobre o destino das pessoas que dependem de nós. O poder deve ser exercido mais em uma forma horizontal, mais igualitária que vertical, autoritária.
- **Alívio dos sintomas** - qualquer sintoma, sejam dores físicas, emocionais ou espirituais nos alertam que algo precisa ser modificado. Muitas vezes um remédio analgésico alivia uma dor, mas as causas não foram removidas.

Quando temos esses quatro presentes, tudo está bem. Mas, quando há ausências ou desequilíbrios, é necessária uma profunda reflexão sobre o que se passa, a revisão de nossos valores, crenças e paradigmas, e muitas vezes o apoio externo de profissionais da saúde é necessário.



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas