

O LADO POSITIVO dos PROBLEMAS

SEGREDOS DA
mente
ESPECIAL

Saiba como transformar os seus pensamentos

prof.com.partilhando



Por que a **DEPRESSÃO** ajuda a buscar seus objetivos

Ser **TÍMIDO** contribui para melhorar a concentração

ANSIEDADE prepara você para situações de emergência

MUDE SUA MENTE

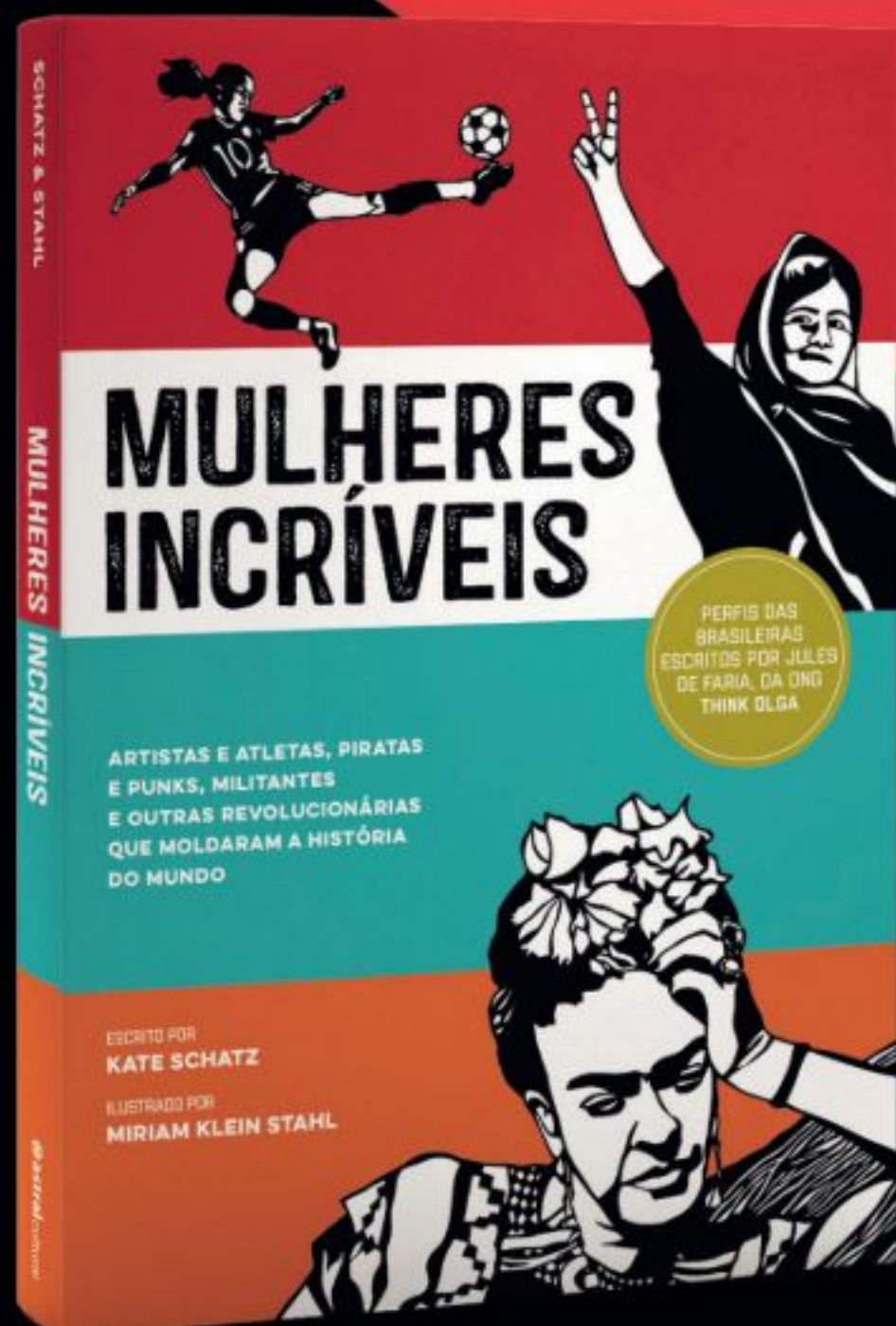
Aprenda a ver o lado bom das coisas a partir dos seus próprios erros



Segredos da
Mente Especial -
Ano 5, nº 10

“EU ACHO QUE A MULHER DO FIM DO MUNDO É AQUELA QUE BUSCA, É AQUELA QUE GRITA, QUE REIVINDICA, QUE SEMPRE FICA DE PÉ. NO FIM, EU SOU ESSA MULHER.”

ELZA SOARES



Já nas
livrarias.



Mude sua visão de mundo

Encarar os desafios, falhas e problemas da melhor forma nem sempre é algo fácil. No entanto, apesar de causarem danos – tanto físicos quanto psicológicos –, esses acontecimentos podem ser vistos como possibilidades de melhorar o jeito como se enxerga as coisas e como se dá o relacionamento com outras pessoas e o restante do mundo.

Nesta edição especial de **SEGREDOS DA MENTE** com o tema **O LADO POSITIVO DOS PROBLEMAS**, você confere que até mesmo as adversidades mais complicadas podem possuir um lado bom. Por exemplo, a tristeza, embora seja negada em diversas áreas da existência humana, é necessária para autodesenvolvimento. Além disso, é importante entender que as perdas e as frustrações fazem parte de nossas vidas e que elas podem colaborar para que se tenha resiliência e superação diante estes contratempos. Esperamos que gostem!

Boa leitura!
A redação

ÍNDICE

04

Balança guia

O equilíbrio entre otimismo e pessimismo é essencial para uma boa qualidade de vida



12

Superando os imprevistos

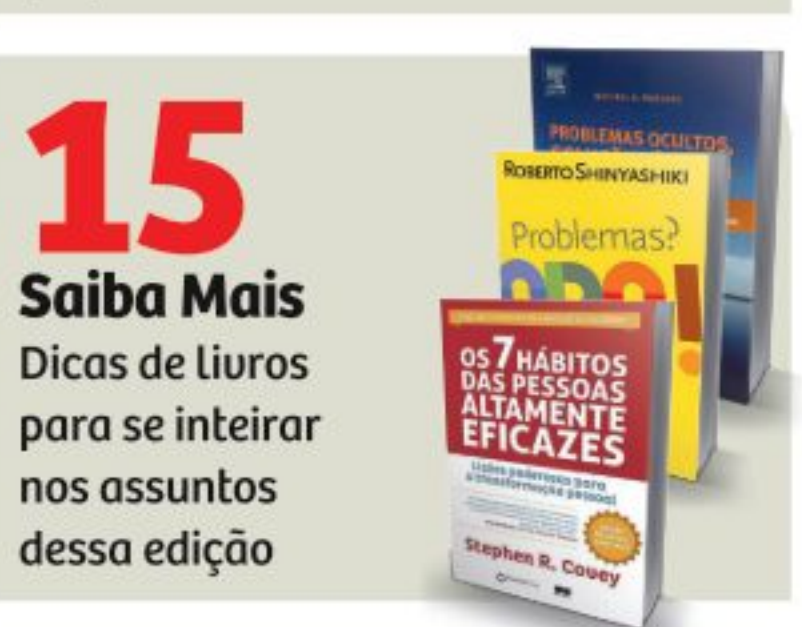
Lide com as adversidades da melhor forma e ultrapasse situações levando aprendizado e força



14

Ajuda extra

Conheça linhas da psicologia para ajudar a enfrentar seus próprios obstáculos



06

Felizes para sempre?

Apesar da busca incessante pela felicidade, a tristeza também é essencial para o desenvolvimento humano



08

Enxergando por outro ângulo

Aprenda a ver o lado positivo de determinados problemas e transforme-os em motivações para a vida

Balança guia

O equilíbrio entre pessimismo e otimismo deve ser um dos preceitos para uma vida mais saudável. Saiba como coordená-lo!

TEXTO CAMILA RAMOS E RAFAEL DE TOLEDO/COLABORADORES

DESIGN DANIEL GALHARDI/COLABORADOR

Ver o copo meio cheio ou meio vazio é um dos dilemas da vida. Afinal, quem o enxerga muito cheio pode acabar se iludindo com as expectativas e se frustrando com a realidade. Por outro lado, o copo completamente vazio pode trazer altos níveis de cortisol – hormônio responsável pelo estresse – além de uma baixa autoestima e confiança. Entretanto, há um limiar em que é possível conciliar ambos pensamentos e trazer maiores benefícios ao dia a dia.

Pensamentos positivos

O otimista tem a capacidade de enxergar o lado bom de qualquer situação e, com isso, possui maior confiança ao enfrentar as adversidades da vida. Desse modo, focar nas boas energias é um passo para alterar os resultados. Isso porque “uma pessoa que tem a mente positiva, que acredita em possíveis mudanças, tem maior flexibilidade para suportar a frustração”, explica a psicopedagoga Edith Rubinstein.

Por meio de pensamentos positivos, ondas eletromagnéticas são produzidas com a geração desses propósitos. Nesse processo, alguns benefícios são conferidos ao organismo, como é o caso de reflexões positivas associados a doenças. Um estudo realizado pelo Instituto Delfland de Saúde Mental, na Holanda, revelou que um grupo de homens, com idade entre 64 e 84 anos, analisado durante 15 anos, possuiu 55% de chances menores de apresentarem doenças cardíacas por apresentar um comportamento mais otimista.



Os hormônios também são atingidos positivamente com a interferência desses pensamentos. Ao interpretarem uma situação de tensão, as glândulas suprarrenais secretam substâncias como o cortisol, que podem elevar o nível de estresse e prejudicar a relação do indivíduo com o ambiente, diante da resolução dos obstáculos impostos naquele momento.

Apesar de inúmeras afirmações de que pensamentos positivos atraem recompensas, não é comprovado pela ciência o potencial modificador da energia emanada com os processos neuronais. No entanto, como revela Edith, o otimismo, ainda sim, “pode ampliar a forma da análise dos seus objetivos, por exemplo, a pessoa positiva diante de uma frustração vai ter maleabilidade e analisar o que está a impedindo de alcançar suas metas e o que fazer para superar. O otimista tem mais recursos e também utiliza a criatividade para encontrar caminhos”.

O pessimismo pode ser bom?

Outro lado proposto quando o assunto é otimismo é o excesso dele, que pode acarretar em falsas expectativas e resultados ilusórios. Ou seja, o indivíduo perde a capacidade de prever os riscos de uma situação, como um novo projeto no trabalho ou em relações sociais. Diante dessa situação, o pessimismo pode se sobressair.

Mesmo com uma carga, por vezes, negativa, o pensamento pessimista pode trazer consequências eficazes em relação ao modo de lidar com o mundo. Isso se deve ao fato de que essa tendência é capaz de munir o indivíduo de cautelas a fim de que, durante a ocorrência de uma circunstância, surpresas sejam evitadas antecipadamente. Portanto, o equilíbrio entre essa dicotomia formada por pensamentos positivos e negativos gera estabilidade nas análises feitas para cada momento da vida.

“Uma pessoa que tem a mente positiva, que acredita em possíveis mudanças, tem maior flexibilidade para suportar a frustração”

Edith Rubinstein, psicopedagoga

ESTIMULE OS PEQUENOS!

“Se você está construindo uma ponte, seus fundamentos devem ser sólidos. Quanto mais cedo trabalhamos as habilidades socioemocionais, mais estruturada e mais fácil fica a maturação do cérebro no desenvolvimento comportamental, pois as crianças têm plenas condições de receber esse tipo de ensinamento e informações muito cedo”, afirma o empreendedor Marco Gregori. É muito importante que, desde a infância, os indivíduos sejam estimulados a enxergar o lado bom dos acontecimentos. Para isso, os pais devem ser positivos na relação com os filhos, valorizar o que as crianças fazem corretamente e ensiná-las que até mesmo os erros podem ser fontes de aprendizado.

Texto e entrevista: Érika Alfaro



Felizes para sempre?

Apesar de o ser humano sempre cobiçar a estabilidade da felicidade, é preciso entender que a tristeza também é essencial para a vida

TEXTO CAMILA RAMOS/COLABORADORA
DESIGN DANIEL GALHARDI/COLABORADOR

A busca por ser feliz permeia toda a vida humana. Desde crianças, somos condicionados a entender que existirão momentos de turbulência e tempestades, mas, no fim, teremos o almejado “felizes para sempre”. Seja nos contos de fadas até nos livros sagrados (a promessa de um paraíso) a alegria permanente é o resultado final, enquanto a melancolia é o sentimento que deve ser extinto. Contudo, a tristeza – bem como o medo, a raiva e outras emoções negativas – são naturais e essenciais para a vida humana.

Emoção natural

A tristeza – tal qual outros sentimentos nocivos – fazem parte do organismo de qualquer animal, já que “estão ligadas ao instinto de sobrevivência, isto é, funcionam como uma espécie de ‘alarme’ que avisa o corpo e o cérebro que algo ou alguém nos machucou ou nos prejudicou. Essas experiências negativas vão funcionar como um aprendizado que ficará retido na memória, a fim de que, na próxima vez que um evento igual ou semelhante ocorrer, saibamos reagir de maneira melhor, ou então evitar aquela experiência novamente”, explica a psicóloga Sálua Omais.

Desse modo, a busca pela felicidade pode não se concretizar totalmente, uma vez que é preciso conviver com as diferentes emoções ao longo da vida. Como as estações do ano, mesmo que você não goste de um clima específico, sabe que logo ela se modificará. “É uma metáfora bem significativa da vida. Existe o momento da primavera: lindo, romântico e colorido. Do verão: alegria, brincadeira e das férias. O outono: reflexivo e triste, assim como o inverno: de recolhimento, talvez de ruminar uma raiva, para ver o que vai fazer com ela e viver uma melancolia. Nós somos cíclicos como ser humano, junto com a natureza passamos por essas emoções constantemente”, exemplifica a especialista em desenvolvimento humano Heloísa Capelas.



INFELICIDADE CRÔNICA

Apesar de a tristeza ser uma emoção básica do ser humano, o prolongamento dessa sensação, somado a sintomas de insônia, falta de motivação, incapacidade de ver um futuro positivo, desleixo com a aparência e higiene e pensamentos suicidas, pode ser indicativo de uma patologia: a depressão. Nesse caso, se você ou alguém próximo apresenta um quadro de infelicidade que afeta o dia a dia, o indicado é procurar ajuda médica especializada – como um psiquiatra – para uma avaliação e, possivelmente, o tratamento.

Superando a tristeza

Quando a melancolia perdura por meses ou anos, o corpo começa a reagir a este comando do organismo. Desse modo, segundo Omais, podem surgir diversas doenças e sintomas físicos, como a baixa do funcionamento do sistema imunológico e hormonal. Isso acontece não pela existência dos sentimentos negativos, mas “pela quantidade de tempo que as pessoas os carregam. O fato de serem um ‘alarme’ é um aviso de que algo não está indo bem e deve ser usado apenas de forma momentânea e esporádica, por um curto período de tempo”.

Por isso, é preciso superar esses momentos de tristeza promovendo a resiliência, sendo capaz de se adaptar às mudanças e aprender com as situações ruins. Para isso, o primeiro passo é a aceitação. “Aceitar os fatos, sem fazer julgamentos e autocríticas, faz com que as pessoas se libertem para o próximo passo: a reação, a busca de soluções possíveis”, conta Sálua. Caso contrário, a permanência no ciclo negativo estimula, ainda mais, o desespero, a tristeza e a desesperança.

DIVERTIDA MENTE

O filme dos estúdios Pixar, vencedor do Oscar de melhor animação em 2016, conta a história de uma pré-adolescente chamada *Riley* e as personificações das emoções durante um período turbulento de sua infância: mudança de cidade. Com os eventos ocorridos dentro da mente da garota, acontece o amadurecimento da mesma. Neste enredo, no entanto, há uma disputa entre a *Alegria* e a *Tristeza*, a primeira tentando excluir os efeitos da segunda. No fim, mostra-se a importância do sentimento negativo na formação de uma pessoa, uma vez que “a tristeza nos faz valorizar a alegria, e muitas vezes, enxergar aquilo que não enxergamos quando estamos bem. Em segundo lugar, a tristeza estimula a reflexão e o aprendizado, sobre nossas ações e sobre a ação de outras pessoas”, explica Sálua Omais.





Sem tempo ruim para sua mente

Por mais que pareçam complicados, os problemas podem ter seus lados positivos e, até mesmo, colaborar em situações da vida

TEXTO JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORA
ENTREVISTAS ANDREY SEISDEDOS E JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORES
DESIGN VANESSA SUEISHI

Thomas Edison, inventor da lâmpada e de outros dispositivos importantes, realizou mais de 700 tentativas antes de ter sucesso na invenção luminosa. Quando questionado sobre as inúmeras experiências, Thomas afirmou que descobrira, na verdade, 700 maneiras de não inventar a lâmpada. Enxergar os problemas e erros como parte da vida e do amadurecimento nos permite fazer diferente e tentar ser melhor do que éramos. Edison, entre outras pessoas, é um exemplo de quem atingiu o sucesso por causa de suas falhas, e não apesar delas. Por isso, mude sua percepção sobre as adversidades: certas vezes, elas podem nos levar ao sucesso.

Aprendendo com os erros

De acordo com o professor de psicologia Harlem Monteiro, “errar faz parte do aprendizado. Reconhecer o erro é o primeiro passo para tirarmos benefícios da situação”. Não existe, portanto, aprendizado quando os erros não são assumidos e, a partir do instante em que são reconhecidos como fatos negativos, é importante lembrar-se que para todo problema existe uma solução.

“Muitas vezes, estamos mergulhados em situações que não nos fazem enxergar outros caminhos, e é fundamental refletir sobre os problemas olhando com outros olhos”, salienta a especialista em desenvolvimento humano Vivian Sant’Anna. Passamos a ver esse lado a partir do momento em que entendemos que as dificuldades também servem para o amadurecimento e crescimento em diversas circunstâncias, dando a oportunidade de preparar-se para o mundo, tornar-se uma pessoa melhor e fortalecer para próximas adversidades da vida.

Mudando o ângulo de visão

Para o psicólogo clínico e organizacional e *coach* Bruno Almeida, a forma correta de enxergar o lado positivo diante de uma situação negativa é utilizando a percepção. “Se entendermos a situação como ruim, estaremos presos apenas no lado negativo, mas, se analisarmos o problema como um forma de transformação pessoal, viveremos uma experiência diante da situação”, explica o profissional.

Nos momentos de crise, pessoas que sabem olhar o lado bom das coisas e criar oportunidades de crescimento com escassez de recursos têm muito mais chance de sucesso. “Acordar todos os dias conformado com a ideia que a situação está ruim e não tem como mudar com certeza não vai trazer nenhuma transformação para a sua vida”, pontua Vivian. Por isso que, muitas vezes, uma rotina positiva pode ser considerada trabalhosa, pois você precisa, além de mentalizar, mexer-se para realizar o que necessita.

De acordo com Bruno, levar uma vida positiva, olhando para o lado bom das coisas, além de fazer bem para o aspecto psicológico, “desenvolve a habilidade de resiliência, sabendo superar e suportar as cargas e se adaptar diante de situações difíceis ou de mudanças”.

“Doenças como a depressão desencadeiam alterações na ‘zona de conforto’ do existir e provocam reflexões, sentimentos e redecisões de como viver”

Maria Cristina De Stefano,
psiquiatra

Estresse para o bem

Encontrar artigos e publicações apontando os males relacionados a altos níveis de estresse é algo frequente. No entanto, essa resposta do organismo não é necessariamente inimiga dos seres humanos. Um estudo realizado pela Universidade da Carolina do Norte, nos Estados Unidos, apontou que pessoas sob estresse podem ser mais atentas na hora de visualizar lados positivos diante das adversidades. Ao serem posicionados em momentos de tensão – como discursar em frente a uma plateia, por exemplo –, os voluntários mostraram que, embora geralmente seja associada com experiências negativas, a defesa natural a estímulos externos faz com que as pessoas concentrem-se nas informações positivas e descartem a negatividade dos momentos.

Além disso, a pesquisa, publicada na revista da *Association Psychological Science*, notou que existem diferenças na percepção do estresse entre o sexo masculino e feminino. Quando estão em situações estressantes, os homens tendem a ficar mais dispostos a correr riscos, enquanto as mulheres acabam sendo mais cuidadosas em relação aos perigos. Com isso, entende-se que a quantidade de estresse em determinados momentos colabora afetando as decisões que tomamos.

“Errar faz parte do aprendizado. Reconhecer o erro é o primeiro passo para tirarmos benefícios da situação”

Harlem Monteiro, professor de psicologia

Depressão

O transtorno, segundo Bruno Almeida, “vem para quem está precisando mudar a visão e estilo de vida que já não serve mais”. Médicos da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, consideram que a depressão teria a mesma função da dor, garantindo a sobrevivência humana diante circunstâncias que oferecem riscos. No entanto, ela atua no ânimo, regulando as ações ao buscar determinados objetivos.

A psiquiatra Maria Cristina De Stefano afirma que tudo aquilo que nos causa algum tipo de crise é uma oportunidade de definir novas perspectivas de vida. “Muitas vezes, distúrbios como a depressão desencadeiam alterações na ‘zona de conforto’ do existir e provocam reflexões, sentimentos e redições de como viver. O fato de ser possível superar dificuldades, doenças graves ou perdas importantes, inclusive da saúde mental, em geral, eleva a pessoa a outro grau de compreensão, de sentido da vida, e proporciona desapegos necessários”, explica a especialista.

Timidez

Vivemos em um mundo onde o coletivo e a extroversão são valorizados. Trabalhos em grupo nas escolas, aulas coletivas em academias, dinâmicas grupais para selecionar candidatos para determinadas vagas de emprego, reuniões de *brainstorms* nos serviços – comunicar e socializar são verbos habituais.

No entanto, existem pesquisadores que afirmam que, apesar dessa valorização, existe muito talento nas pessoas tímidas. Na década de 60, o psicólogo Jerome Kagan realizou um estudo que contou com a observação de 500 bebês de 4 meses em seu laboratório. O objetivo era verificar como eles reagiam ao serem estimulados com sons, imagens coloridas em movimento e cheiros. Após observá-los, separou em dois grupos: os que reagiam muito, cerca de 20% deles, e os que reagiam pouco, aproximadamente 40%. Aos 2, 4, 7 e 11 anos, as crianças voltaram em seu laboratório e foram analisadas novamente. O estudo mostrou que o grupo das mais reativas acabaram desenvolvendo personalidade séria e cuidadosa, enquanto as menos reativas tornaram-se mais relaxadas e autoconfiantes. Segundo Kagan, isso pode ser explicado porque a amígdala (estrutura ligada às reações instintivas) é facilmente estimulada em crianças reativas, ou seja, são mais sensíveis a novos estímulos – suas pupilas dilatam mais, assim como os batimentos cardíacos aceleram e a secreção de cortisol (hormônio ligado ao estresse) também é maior. Segundo Harlem Monteiro, “por vezes a pessoa tímida se torna uma pessoa mais observadora”, tendo grande probabilidades de tornarem-se artistas, cientistas, pesquisadores e escritores. No momento em que separam um tempo para si, permitem-se focar em suas falhas e treinar para melhorá-las. Além disso, costumam ter altos níveis de concentração, o que colabora para a produtividade nas atividades.

Ansiedade

Sentir-se ansioso em momentos que antecedem acontecimentos importantes é totalmente comum no dia a dia. O medo do incerto, as expectativas e dúvidas preparam e estimulam comportamentos que garantem a autopreservação das pessoas. Segundo o psicólogo clínico Bruno Almeida, “todo transtorno é uma forma de equilibrar o organismo. A ansiedade, por exemplo, se apresenta para tentar preparar-nos diante o futuro”. Ou seja, é uma reação natural do corpo que diante de situações que podem oferecer oportunidades ou riscos. Sem termos a chance de pensar, o corpo já inicia o processo para reagir – o fígado libera glicose, a frequência cardíaca e sudorese em determinados pontos do corpo aumentam e o fluxo sanguíneo é alterado. Ou seja, trata-se de um alarme natural para enfrentar alguma situação de emergência quando necessário. Um alarme que, no caso, não é possível ser desligado e que nos acompanhará durante toda a vida.

Nos momentos de crise, pessoas que sabem olhar o lado bom das coisas e criar oportunidades de crescimento com escassez de recursos têm muito mais chance de sucesso.



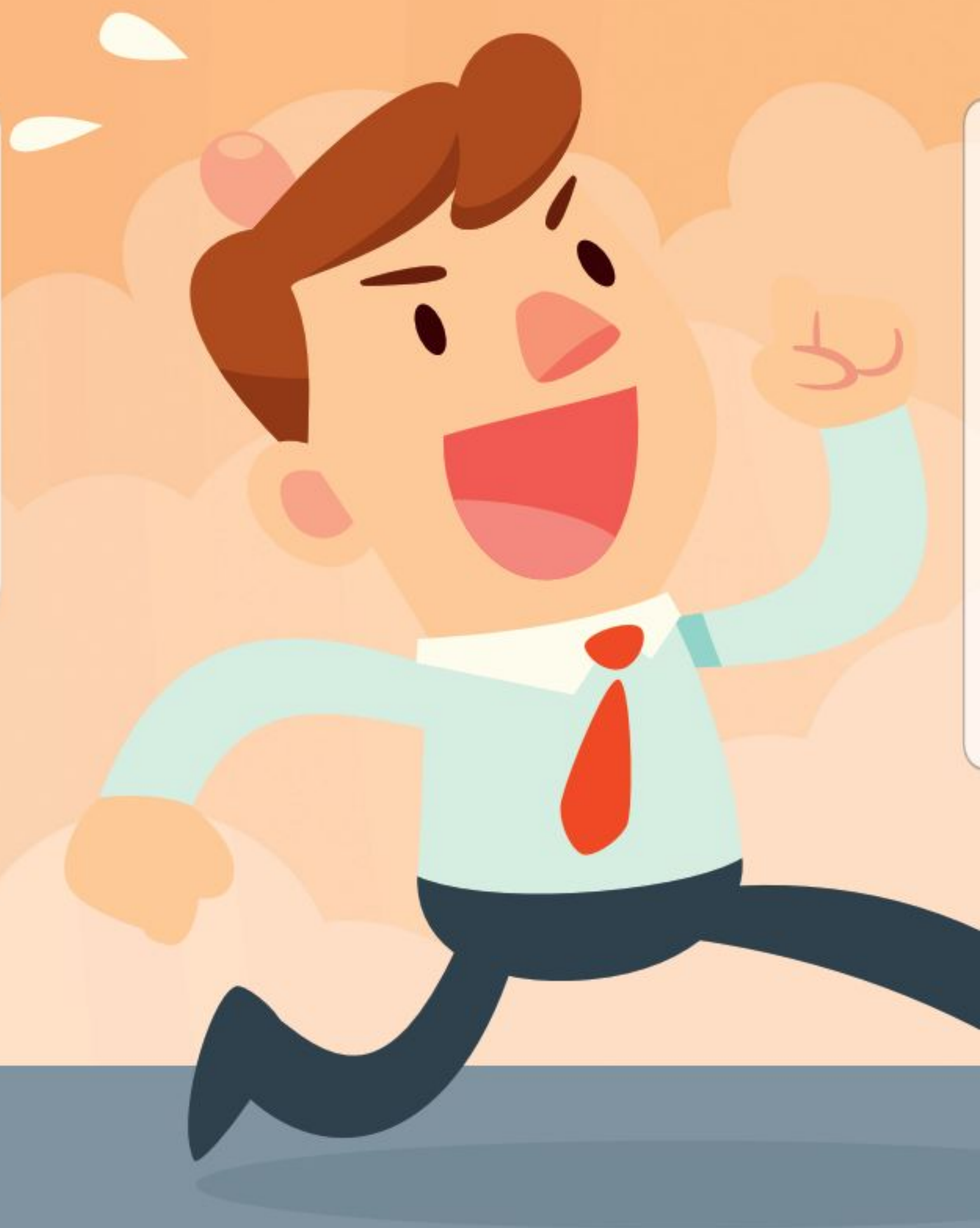
CONSULTORIAS Bruno Almeida, psicólogo clínico e organizacional e *coach*; Harlem Monteiro, professor do curso de Psicologia da Anhanguera de Niterói (RJ); Maria Cristina De Stefano, psiquiatra; Vivian Sant'Anna, especialista em desenvolvimento humano.

Superando os imprevistos

Momentos ruins acontecem sem previsão, mas você pode solucioná-los, saindo deles com mais força e aprendizado

TEXTO E ENTREVISTAS CAMILA RAMOS/COLABORADORA
DESIGN DANIEL GALHARDI/COLABORADOR

A vida é cheia de altos e baixos. Em alguns momentos você está no topo, vivendo e aproveitando as realizações dos seus sonhos. No entanto, em uma fração de segundos, tudo pode mudar: conseguir um emprego e ser demitido, se apaixonar e ter uma desilusão amorosa, estar com um ente querido em um dia e, no outro, ele partir para sempre. Perdas e frustrações fazem parte da história de todas as pessoas, mas cabe a cada um superar e enfrentar estas situações. O primeiro passo é mudar os pensamentos.



Positividade

A decepção é o sentimento gerado quando há uma quebra de expectativa, sendo causada por outros ou por uma situação na qual a pessoa atingida não possui controle direito. Com a surpresa do fato e a falta de perspectiva futura é comum que o indivíduo sinta-se “sem chão”. “Eu sempre recomendo utilizar a regra do 5/95, ou seja, 5% dos fatos são as coisas que acontecem independentemente da nossa vontade. Os outros 95% é como nos colocamos diante das situações que nos acontecem”, indica a *coach* Lilian Bertin.

É preciso saber que “o pensamento positivo não é algo que brota apenas de emoções positivas. Existem muitas situações negativas que geram dentro de nós uma força e uma vontade em buscar um futuro melhor”, conta a psicóloga Sálua Omais. Portanto, “buscar olhar o lado ‘positivo’ do ‘negativo’ é a melhor forma de lidar com as adversidades de modo mais sereno, sem cair no desespero e na paralisação”, explica a profissional. Para isso, você pode tirar do acontecimento um aprendizado com um erro cometido ou diminuindo a dor de uma saudade, por exemplo.

Lidando com as adversidades

Quando um imprevisto acontece, os sentimentos ruins acabam tornando os pensamentos repetitivos e negativos. O luto e a lamentação são estágios importantes na superação, contudo, devem ser passageiros. Segundo Bertin, as pessoas se acostumam a pensar demais no que poderiam ter feito nos ocorridos e acabam perdendo o tempo, literalmente. Assim, existem algumas bases que podem te ajudar a superar os momentos ruins.

“Primeiramente, ter o apoio de familiares e amigos ou alguém que pelo menos se disponha a escutar nestes momentos. Buscar ajuda profissional, de um psicólogo, ajuda a pessoa a organizar os pensamentos e sentimentos, aprofundando seu autoconhecimento. Outra forma é lembrar-se de momentos ruins no passado que já foram superados, e perceber que possui a capacidade de superar novamente e se tornar cada vez mais forte”, aconselha Sálua.

Além disso, ocupar a mente com atividades que evitam os pensamentos ruminantes e realizar exercícios físicos que ajudam na sensação de felicidade e bem-estar são outras dicas práticas para superar as perdas ou frustrações. Dessa forma, com o tempo, a pessoa começa a recuperar a esperança, que é “uma ferramenta importantíssima quando estamos atravessando momentos de dificuldade, ajudando a adquirir sabedoria e temos a certeza de que nenhuma fase é eterna”, explica Bertin.

PERDAS NA INFÂNCIA

Não há uma idade específica na vida em que as adversidades começam a acontecer. Na verdade, muitas pessoas têm lembranças de momentos ruins que as impactaram durante a infância, como o óbito de familiares ou de animais de estimação, por exemplo. A criança, por ser a primeira vez que tem essa emoção e por não ter inteligência emocional definida, pode não entender o que sente. Usando uma linguagem que a criança entenda, os pais podem “usar histórias e contos de bichos, ou até de outras crianças, a fim de mostrar que as perdas fazem parte do crescimento humano. Assim, ela pode compreender que não é a única a passar por aquele sofrimento, e que fatos desse tipo são passageiros, e não algo permanente”, explica Sálua.

“A resiliência é a capacidade que o ser humano tem de resistir às adversidades e dificuldades da vida e conseguir superá-las, retornando, após passado aquele momento difícil, ao seu estado normal”

Sálua Omais, psicóloga e *coach*

CONSULTORIAS Lilian Bertin, *coach*, empresária e palestrante; Sálua Omais, psicóloga e *coach*.

Ajuda extra

Não está conseguindo mudar sozinho seu pensamento?
A psicologia pode ajudar você nessa missão

TEXTO NATÁLIA NEGRETTI/COLABORADORA
ENTREVISTAS VICTOR SANTOS/COLABORADOR
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO

Comportamento humano, processos mentais e aspectos conscientes e inconscientes: essas são as principais vertentes estudadas pela psicologia, ciência que tem como objetivo compreender grupos e indivíduos, visando o benefício geral da sociedade. “Psicologia é o estudo da psique nos seus diferentes âmbitos: raciocínio, formação de emoções, quadros de sofrimentos de pensamento e emoção, inteligência, autoestima, memória, mecanismos psíquicos de defesa e sonhos”, explica o psicólogo Bayard Galvão.

Por meio das terapias, a psicologia pode ajudar o ser humano a se conhecer melhor, ajudar a enfrentar problemas e distúrbios da mente, além de alterar padrões de comportamento.

Mais de um

A tamanha complexidade do ser humano fez com que fossem desenvolvidas diversas linhas terapêuticas na psicologia. “Por receber influências teóricas de diversas áreas, esse campo possui um amplo espectro de intervenções psicoterápicas a depender do entendimento acerca do que seria o ser humano”, afirma Saulo Almeida, mestre em psicologia social. Confira algumas dessas linhas destacadas pelo psicanalista Paulo Paiva:

Freudiana: Sigmund Freud acreditava que o método de investigação deveria evidenciar o significado inconsciente dado por uma pessoa. A sua técnica permite associação livre.

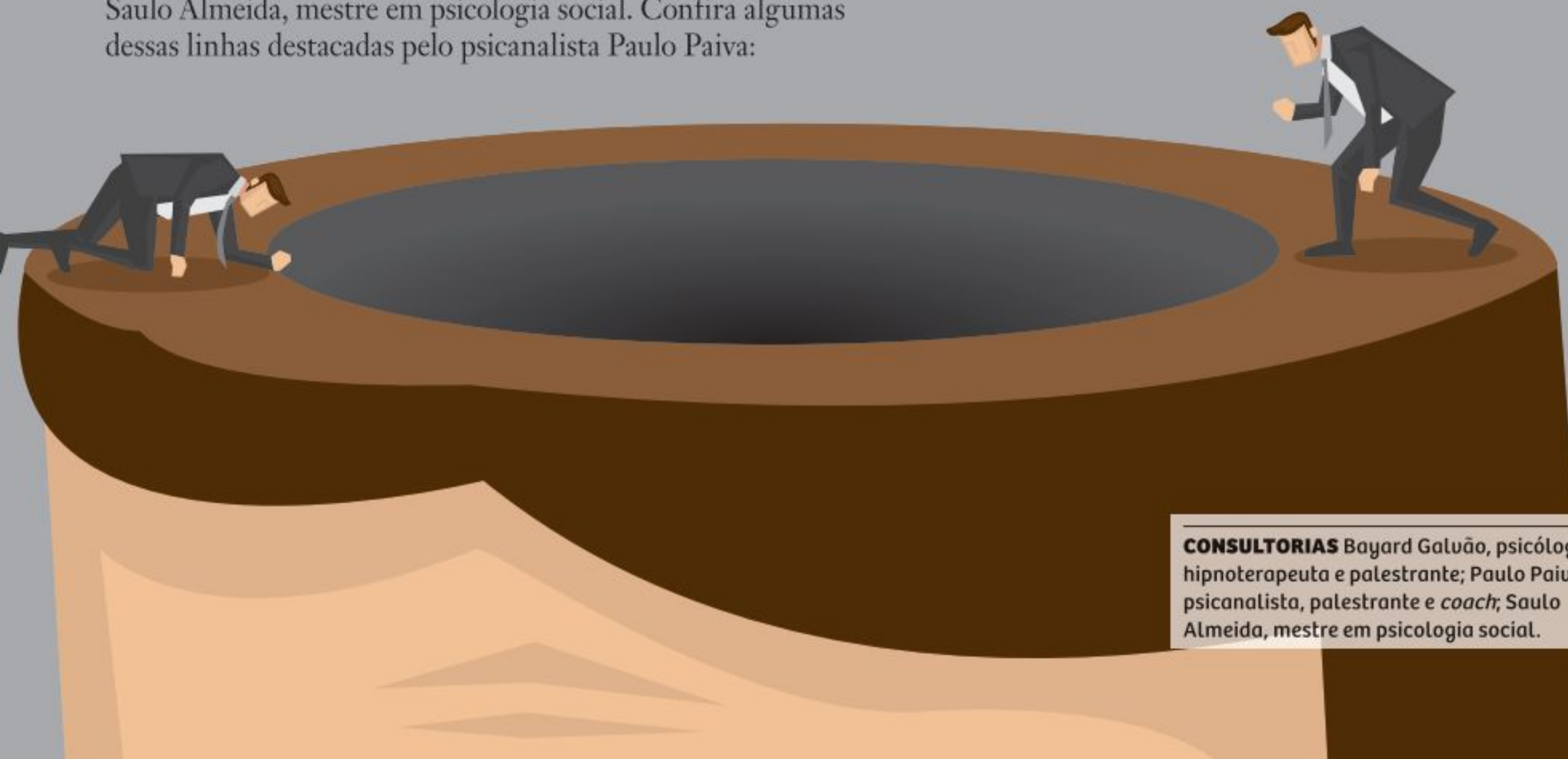
Junguiana: Carl Jung buscava os arquétipos no inconsciente coletivo e tinha como objetivo a reconciliação dos diversos estados da personalidade dentro das pessoas.

Lacaniana: a teoria de Jacques Lacan usa a livre associação e conversas em que o próprio analisado descobre as suas questões.

Gestalt: acredita-se que tudo tem alguma influência em cada ser vivo (a natureza, o meio em que se vive, etc). Nada pode ser compreendido isoladamente.

Sistêmica: não existe verdade absoluta, certo ou errado, bom ou ruim. O terapeuta deixa o paciente reconhecer seu próprio padrão de funcionamento. A análise é feita de acordo com as reações de cada pessoa diante de uma situação específica.

Transpessoal: tendência mais moderna dentro da psicologia, coerente com os ideais holísticos que buscam transcender as dualidades. Considera as experiências com estados alterados da consciência, desde os provocados pelo uso de substâncias alucinógenas até os que derivam de vivências místicas.

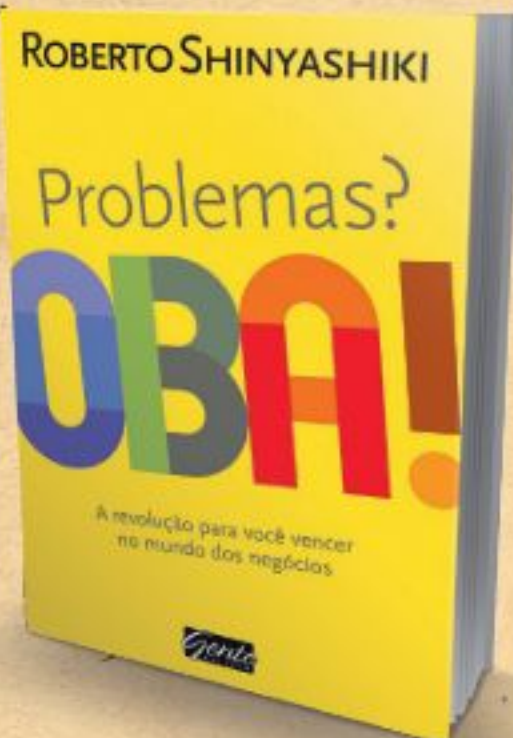


CONSULTORIAS Bayard Galvão, psicólogo, hipnoterapeuta e palestrante; Paulo Paiva, psicanalista, palestrante e *coach*; Saulo Almeida, mestre em psicologia social.

Outros rumos

Dicas de livros que ensinam caminhos úteis para superar os problemas

TEXTO LEONARDO GUERINO/COLABORADOR
DESIGN DANIEL GALHARDI/COLABORADOR



Problemas? Oba! - a Revolução Para Você Vencer No Mundo Dos Negócios

Autor: **Roberto T. Shinyashiki**

Editora: **Gente**

Ano: **2011**

A obra tem como objetivo ajudar as pessoas a perceberem que um problema pode ser uma grande oportunidade de crescimento, tanto pessoal quanto profissional. O livro ensina como resolver empecilhos cotidianos aproveitando a chance de mostrar sua competência no trabalho, seus valores como profissional e também de ganhar mais dinheiro.



Os 7 Hábitos Das Pessoas Altamente Eficazes

Autor: **Stephen R. Covey**

Editora: **Best Seller**

Ano: **2005**

O autor acredita que, para vencer todos os desafios, é necessário assimilar sete hábitos. Estes seriam os responsáveis pela eficácia pessoal e permitem distinguir as pessoas felizes, saudáveis e bem-sucedidas daquelas que sacrificam o equilíbrio interior e a felicidade para alcançar o êxito. Stephen Covey mostra por que os sete hábitos ainda são essenciais para as pessoas conquistarem o que desejam na vida pessoal e profissional. Seu objetivo é oferecer ferramentas para a mudança e o desenvolvimento de indivíduos e organizações no mundo inteiro.

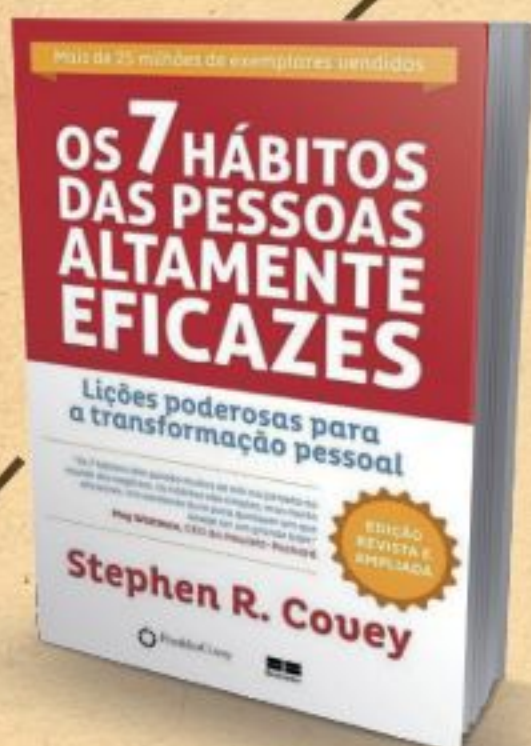
Problemas Ocultos, Soluções À Vista

Autor: **Michael A. Roberto**

Editora: **Elsevier-Campus**

Ano: **2009**

Michael Roberto mostra a líderes de negócios como ir além da simples “resolução de problemas” para descobrir e tratar questões críticas enquanto elas ainda são gerenciáveis. Primeiramente, o autor identifica os mais diversos motivos que levam a maioria dos problemas a se prolongarem. Em seguida, apresenta sete soluções para solucioná-los. Você descobrirá como se tornar um estudioso dos negócios, aprendendo a observar como funcionários, clientes e fornecedores realmente se comportam, e não apenas como “deveriam” se comportar.



SEGREDOS DA mente
ESPECIAL

Ano 5, nº 10- 2018

Editora-Chefe Viviane Campos Editor Ricardo Piccinato Redação Érika Alfaro e Giovane Rocha Design Zu Fernandes (editora-chefe), Josemara Nascimento e Vanessa Sueishi Estagiários Camila Ramos, Felipe Monteiro, Jéssica Pirazza, Leonardo Guerino e Rafael Toledo (Redação), Daniel Galhardi, e Laura Alcará (Arte) Tratamento de imagem Edson Iukawa (Editor especial), Karolina Schezar e Pamela Raul (estagiárias) Imagens Shutterstock Images Grupo Editorial Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Maniz (Circulação) Impressão GRAFILAR Gráfica Distribuição Total Express Publicações

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski **EDITORIAL** Gerente Mara De Santi **PUBLICIDADE** Gerente Samantha Pestana E-mail publicidade@astral.com.br **MARKETING** Gerente Flaviana Castro E-mail marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Madel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Tenerife, Nº 31, Conj. 21 e 22, Bloco A, CEP 04548-904, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h E-mail atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **LOJA** www.loja.editora astral.com.br E-mail lojaonline@astral.com.br **ANUNCIE** E-mail publicidade@astral.com.br Fone (11) 3048-2900

alto astral
editora

©2018 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ANER
Associação Nacional de Editores de Revistas

Imagens: Reprodução e Freepik Images

www



astra
cultural