

EDITORA RECANTO DAS LETRAS

PSICOTERAPIA DE ARRENIUS

UMA ABORDAGEM
CONTEMPORÂNEA — ECLÉTICA — DINÂMICA

ALEXANDRE ARRENIUS ELIAS

PSICOTERAPIA DE ARRENIUS

UMA ABORDAGEM
CONTEMPORÂNEA — ECLÉTICA — DINÂMICA



PSICOTERAPIA DE ARRENIUS

UMA ABORDAGEM
CONTEMPORÂNEA — ECLÉTICA — DINÂMICA

ALEXANDRE ARRENIUS ELIAS

Editora RECANTO das LETRAS

© Alexandre Arrenius Elias

Editora Executiva: Cassia Oliveira

Capa: João Moro de Oliveira

Projeto gráfico: Editora Recanto das Letras

Impressão: Forma Certa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Elias, Alexandre Arrenius

Psicoterapia de Arrenius : uma abordagem contemporânea – Eclética – Dinâmica / Alexandre Arrenius Elias. – São Paulo : Recanto das Letras, 2019.

332 p.

ISBN: 978-85-7142-042-7

1. Técnicas de autoajuda 2. Psicoterapia I. Título

19-1812

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Técnicas de autoajuda

EDITORA RECANTO DAS LETRAS

editorarecantodasletras.com.br

editora@recantodasletras.com.br

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita do autor.

Agradecimentos

Agradeço ao meu pai, Rodolfo Arrenius Elias (*in memoriam*), e seu irmão de grandes batalhas, Vladimir Marcos Elias. Essencialmente, me ensinaram muito sobre fé, coragem e humildade.

Também agradeço:

Aos meus clientes, todos são muito especiais;

Ao meu filho, pelos ensinamentos que recebi dele antes de seus 10 anos!

Ao sentido de família, com suas implícitas lições obrigatórias;

Aos verdadeiros mestres que até aqui conheci;

Aos irmãos de alma, que são inúmeros;

Às personalidades citadas neste livro;

Ao destino que me trouxe até você!

Aos que buscam evolução pela própria consciência;

Aos que sentem o amor na fluidez da vida;

A toda a Equipe Editorial.

Ao livro, pela amizade de várias estações, um amigo que não se importa com quantas vezes é solicitado, que sempre nos atende com o carinho e atenção que a gente mesmo escolhe.

Sumário

Apresentação 12

Primeira parte

1. A dor também ensina 14

2. A importância do afeto no desenvolvimento cerebral dos filhos 18

3. Amadurecimento individual 22

4. Apegue-se ao que faz bem! 26

5. Assertividade emocional 28

6. Autoestima é fundamental 30

7. Automotivação versus desmotivação/acomodação 32

8. Capacidade de adaptação 36

9. Centros sutis de energia ou chakras 38

10. O papel dos pais ou responsáveis 42

11. Comunicação é tudo, ou tudo é comunicação? 44

12. Conflitos de poder entre professor e aluno 46

13. Conscientemente: ame a sua vida! 50

14. Cuidado com o papel de vítima 52

15. Cultura “mais do mesmo” 54

16. Desafios, quem não os têm? 58

17. Dicas para diminuir a ansiedade	59
18. Dimensões da realidade	61
19. Dinâmica feliz no relacionamento	65
20. Dor existencial	69
21. Dores emocionais	73
22. Energias negativas e sua vitalidade	77
23. Envelhecer, sempre de olho na oportunidade de amadurecer	81
24. Escolha a sua velocidade: 60 km/h – 100 km/h – 140 km/h	83
25. Esforços: devem ser vistos como naturais	87
26. Espiral positiva e espiral negativa	89
27. Estafa, sintomas e recomendações	91
28. Eu Superior ou Eu Inferior? Você pode escolher!	95
29. "Eus" diversos	97
30. Evoluir significa o quê?	99
31. Extroversão versus introversão	101
32. Felicidade não acontece por acaso, a dois também não	103
33. Iluminação e seres sombrios	107
34. Individualidade saudável, sua maior dimensão!	111
35. Inteligência e vontade	115
36. Inteligência emocional	117
37. Jovens e responsabilidades	119
38. Meditação: o poder latente em você!	121

39. Medo de compreender?	125
40. Medo	127
41. Mentoria para a vida	131
42. Mudar	133
43. Ninguém é inferior a ninguém	135
44. Níveis de consciência	139
45. O que é Gestalt-Terapia?	141
46. Paz, você a defende como?	143
47. Pensamentos libertam ou escravizam	145
48. Perguntas são melhores do que respostas	147
49. Pirâmide de Maslow (1908 – 1970)	151
50. Prazer sexual: começa no indivíduo?	153
51. Psicoterapia cognitiva e comportamental	157
52. Psicoterapia é atitude inteligente	159
53. Qualidade de vida pela física quântica	161
54. Quem comanda a sua vida?	163
55. Raiva: oportunidade de amadurecermos	165
56. Realidade última e mapa mental	169
57. Relacionamento: a interdependência emocional	173
58. Repensar os impulsos	177
59. Resistir a quais mudanças?	179
60. Rotina e mudanças	183
61. Seja a sua própria promessa	185
62. Seja e valorize uma boa companhia!	187
63. Sobre os felizes	189

64. Universo pessoal	191
65. Válvulas de escape	193
66. Vícios: como vencê-los?	195
67. Liberdade e responsabilidade pessoal	197
68. Autoestima e independência intelectual	199
69. Algumas prováveis motivações na infidelidade	201
70. O pai é insubstituível na formação da criança	205
71. Crianças com medo da escola?	207
72. Ponto de equilíbrio	211
73. Nível de superação	213
74. Estado de transe	215
75. Individualidade bem resolvida	217

Segunda Parte

Consciência sem fronteiras	221
Recomendações:	329
Nota:	331

Apresentação

Leia este livro da maneira que se sentir melhor, pode começar pela segunda parte ou pela primeira, por alguns de seus textos. A intenção essencial deste livro, o importante, é colocar você para pensar sobre o seu conteúdo.

A segunda parte é a atualização do livro que escrevi anteriormente, uma proposta sobre ser mais consciente sem tantos mistérios: *Consciência sem Fronteiras*.

Há inúmeras sugestões sobre a alma humana, percebi que se trata de interpretação e aplicabilidade consciente, o pragmatismo e a visão contemporânea são importantes. E as teorias não são necessariamente excludentes entre si, quando sabemos montar o “quebra-cabeça”, na prática assistimos que são complementares.

Seja na tradição da psicologia, na parapsicologia, neurolinguística, neurociência, psicanálise, na cognitiva & comportamental, na Gestalt, na transpessoal, filosofias diversas, a abordagem holística, entre tantos outros caminhos e definições interpretativas, o importante é uma abordagem eclética e contemporânea que considere a natureza biopsicossocial do ser humano.

Reconheça que uma visão dinâmica do ser humano, em todas as suas dimensões possíveis, não é algo simples. Nunca estamos verdadeiramente concluídos na maneira que estamos vivendo, sentindo e compreendendo o nosso interior e seus arredores. A sua curiosidade pelos bons desdobramentos, os positivos, é muito bem-vinda, sem medos ou ansiedade.

Uma pergunta que acho interessante: como estamos processando a vida? Nós processamos sensações, sentimentos, pensamentos, emoções, conclusões, intuições, comportamentos, experiências, histórias...

E como entender/praticar a “coisa certa” e perceber o “ritmo certo”?

Como perceber os convites de uma música... Exatamente nisso consiste uma aceitação menos perfeccionista de si mesmo, não tão condicionada (cada caso, um caso).

Na essência dos desafios individuais, constatam-se variáveis, tipo: confusões interpretativas, uma zona de conforto (desconfortável), um quadro emocional abastecido por emoções duvidosas ou energias derivadas do medo, entre outros causadores da paralisia psicológica.

Não há verdades absolutas sobre os temas aqui abordados, eles fazem parte de um processo terapêutico, algo orgânico e dinâmico, individual. Só o livre-arbítrio da própria consciência pode sugerir os próximos caminhos a seguir. Há registros de verdadeiros milagres!

Os temas aqui tratados são mais sugestivos que explicativos. Para as próximas edições, haverá novos temas e atualização dos já existentes.

O autor também está em processo, fluindo, evoluindo... O propósito desse livro é apoio, uma ponte para a psicoterapia ou mentoria. Muito mais pode ser escrito, vivenciado e transformado pelo bom discernimento, ritmo e vontade de evolução.

Com ou sem consciência, estamos em mutação mais acelerada, nos desdobrando, nos atualizando, nos renovando necessariamente de um jeito ou de outro. Para melhor ou pior?

Vamos juntos compartilhar o possível do que temos de melhor em nós, em nossa consciência. Será sempre um convite aberto a todos.

Primeira parte

1. A dor também ensina

(1) Você jamais deve viver em vão... Que tal você reavaliar os seus propósitos, encontrar motivações mais positivas? Você escolhe viver pela dor ou pela satisfação? É sinal de inteligência acreditar que muitas de nossas escolhas podem ser melhoradas. Claro que as mudanças em sua realidade não ocorrem necessariamente na mesma velocidade que as mudanças feitas hoje em sua mente, em suas escolhas, crenças ou conclusões, mas desde que positivamente você se comprometa, as mudanças acontecerão!

(2) Você não nasceu para se conformar diante do que pode ser melhorado em sua vida. Você não precisa ficar na tolerância do intolerável, na concordância da sistemática influência de forças egoístas em sua vida. Livre-se de ilusões motivadas por tantas vaidades e caprichos desnecessários, você viverá mais leve, sem tantas influências tóxicas. Mova-se em direção ao que pode ser melhorado em você; de dentro para fora é o modo mais coerente, assertivo e eficaz de evoluir.

(3) De maneira simples, há duas formas, isto é, vias básicas de aprendizagem: pela dor (decepção, frustração, insensatez, inflexibilidade, egoísmo: experiências negativas), ou pelo prazer (compreensão, humildade, sensatez, flexibilidade, amor: experiências positivas). Às vezes, é necessário aceitar um mergulho diferente na mesma realidade, um novo processo de percepção e amadurecimento de seu Ser. Primeira recomendação: adquira clareza e naturalidade diante dos desafios pessoais.

(4) O sinal da falta de evolução é a repetição das insatisfações, decepções, conflitos, problemas cíclicos de ordem pessoal ou profissional. A verdade é que, para evoluir, é necessário reconhecer as próprias amarras. Não dá para viver bem ou saudável por muito tempo diante de incompreensões, conflitos, repetições de problemas que lhe roubam a vitalidade e a satisfação.

(5) E quando a acomodação convive com a pessoa, tudo se torna mais complicado... É a famigerada resistência da zona de conforto, que diz: *está ruim, mas está bom*. Isso não motiva a pessoa a avançar, a mudar, a buscar ajuda coerente para compreender que não precisa aceitar a convivência com a dor de muitos problemas, que eles podem ser mitigados ou literalmente resolvidos. A acomodação diante das dores psíquicas ou emocionais indica sinais de fragilidade na compreensão, de ingenuidade emocional, sintomas da falta de uma boa resolução diante da vida, sinais também de baixa autoestima.

(6) Sabe aquela pessoa que vive implicando com você, que não concorda em nada com aquilo que você faz, sente ou pensa, e ainda procura te ofender sem qualquer ideia ou posição melhor? Fuja! Provavelmente é a mesma pessoa que, direta ou indiretamente, vive sabotando a sua vida, insistindo em chatear, manipulando e até chantageando emocionalmente. Infelizmente, existem pessoas especializadas em sugar a vitalidade das demais, como bons parasitas.

(7) Talvez, muito talvez, de forma inconsciente, os parasitas acreditem ser lícito viverem da trapaça, da hipocrisia, “validando” a exploração no que puderem das oportunidades; então usurpam a confiança alheia, muitos ainda querem aplausos por isso. Você dá a mão e logo puxam o braço, conhece? Um retrato disso está na postura de inúmeros políticos, e eles são o resultando da falta de bom discernimento político e social, de consciências minimamente elaboradas, da própria sociedade; eles promovem o aprendizado sofrível e lento, duras penas aos submetidos.

(8) O valor da educação, do conhecimento (pelo bom discernimento) parece custar caro, até a pessoa experimentar alguns dos altos custos resultantes da ignorância, do oportunismo e da insensibilidade. Consciências esclarecidas não optam pelo “me engana que eu gosto”, não se adaptam aos estorvados, aos levianos, aos oportunistas, nem se vitimizam diante de situações problemáticas.

(9) No campo íntimo/pessoal, você precisa cuidar-se, despertar, perceber

a prudência que é se amar de verdade (não é ser egoísta!), antes de acreditar que só amando outra pessoa, se entregando ingenuamente a ela, tudo se revolve automaticamente, como se fosse uma “pílula da felicidade”. Quantas pessoas se apaixonam por carência mal resolvida, ou fuga? Elas poderiam primeiro se autoconhecerem, depois reconheceriam melhor o outro, e então, só depois, decidirem ou não, pelo envolvimento. Imediatismo não é a solução, dê ao tempo o seu papel, ao amor-próprio mais orientação e participação. Ditado popular: *ninguém precisa se despedaçar para manter outros inteiros.*

(10) Não importa a sua idade, valorize e defenda a sua evolução e satisfação interior, tenha metas de romper barreiras internas (bloqueios). Aceite a possibilidade de estar carregando/alimentando conclusões ingênuas que precisam ser revistas. Valorize a sua autoconfiança, alimente propósitos positivos em sua realidade, a vida oferece condições prazerosas e simples, harmoniosas, mesmo diante de algumas lições dolorosas que podem ser inevitáveis. Aceite e confie na vocação positiva e natural: evoluir diante dos tropeços, das dores, dos erros e desacertos. Prossiga!

2. A importância do afeto no desenvolvimento cerebral dos filhos

A neurocientista Suzana Herculano-Houzel explica como o afeto familiar determina as reações dos filhos diante do estresse, conflito e frustração.

(1) O afeto é muito importante para a formação de um cérebro sadio no presente e no futuro dos filhos. Receber ou não carinho modifica “para sempre” como o cérebro vai reagir diante de situações de estresse e frustração. E as experiências vivenciadas nos primeiros três anos de vida são determinantes – até mais do que a carga genética – para moldar o funcionamento cerebral diante de situações estressantes e desafiadoras.

(2) Segundo a neurocientista Suzana Herculano-Houzel, uma das principais estudiosas da “mente das crianças” no Brasil, o cérebro não nasce pronto, e por isso o afeto familiar recebido na infância (período entre zero até 12 anos) é o grande responsável por reações cerebrais que às vezes só vão se manifestar na vida adulta.

(3) Quando a criança recebe afeto, gestos como abraços, beijos, massagens, elogios, há liberação de ocitocina, um hormônio altamente influente na formação cerebral, que é produzido também durante a amamentação. A ocitocina acalma todas as partes cerebrais acionadas em situações estressantes e faz com que o cérebro produza a capacidade de vínculo. Funciona como uma ótima prevenção da ansiedade e outros transtornos de comportamento que, às vezes, só vão se manifestar na vida adulta.

(4) Reforçando: receber (ou não) carinho modifica “para sempre” como o cérebro reagirá diante do estresse e da frustração. Mas apesar de ser muito mais marcante na infância, o carinho sempre influencia... “Nunca é tarde para começar”, afirma a neurocientista.

(5) Aprendizagem mais rápida: “As crianças não são adultas por dois motivos principais: o primeiro é que elas não têm a experiência trazida com o

passar dos anos. O cérebro infantil não nasce pronto. O órgão é menor e mais leve do que o cérebro de um adulto”, explica a pesquisadora. O período em que o cérebro mais cresce e ganha peso acontece do nascimento até o terceiro ano de vida. Neste período, sabe-se que há maturação das conexões entre os neurônios, o que faz o peso da massa encefálica aumentar, ficando mais densa. Este processo é determinante para o bom funcionamento do cérebro.

(6) Durante este amadurecimento cerebral, a criança tem uma capacidade de aprendizado rápida e impressionante. Todas as habilidades estão se desenvolvendo. Um exemplo disso é que as crianças pequenas têm muito mais facilidade de aprender novos idiomas, mas essa capacidade vai diminuindo ao longo da vida.

(7) Nos primeiros anos de vida, o cérebro compreende mais rápido como reagir, sem precisar de tantas tentativas. Para criar um comportamento e uma reação padrão diante de algum estímulo – que pode ser um barulho, um estresse, uma sensação de medo, de solidão ou de felicidade –, não é preciso repetir tantas vezes.

(8) A genética logicamente influencia muito em nossas habilidades e características, mas a vivência da criança e os exemplos que ela tem dentro de casa (dos pais e parentes) também são fundamentais para seu comportamento.

(9) “A capacidade da linguagem, a comunicação de uma criança, por exemplo, está intimamente ligada ao vocabulário dos pais, às palavras que eles falam com o bebê, só para citar um exemplo da influência do ambiente no desenvolvimento do cérebro infantil”, afirma Suzana. O poder do carinho e do exemplo são fundamentais para o adulto de amanhã.

(10) O estímulo que as crianças recebem dos pais durante a infância é uma importante ferramenta para o desenvolvimento de suas habilidades. Se a criança vê a mãe fazer de qualquer problema um problemão, o cérebro da criança aprende a reagir de forma estressada a qualquer situação. Assim, o perfil de reação ao estresse na fase adulta é aprendido e traçado na infância.

(11) Há diversos fatores que moldam a reação cerebral, fatores que podem ser negativos ou positivos. Violências físicas ou verbais vivenciadas logo nos primeiros anos de vida são influências negativas. Uma mãe que grita demais ou age com pouco controle emocional (distanciamento afetivo) passa

a mensagem para o filho de que ele deve agir desta maneira (ser indiferente) quando não consegue ou não quer fazer alguma coisa.

(12) Por outro lado, de acordo com a neurocientista, o carinho também tem um grande poder de moldar o cérebro. Várias pesquisas científicas comprovam que o carinho físico, o toque e o contato são um moldador cerebral, tornando a criança mais hábil e com um sistema de proteção orgânico mais forte.

(13) Muitos são os motivos para que pais dediquem tempo, diálogo e carinho aos filhos, cultivando o afeto, o contato físico, beijando, abraçando, com muito amor e paciência. Esse carinho é tão ou mais importante do que outros estímulos externos que possam ser oferecidos aos filhos. Filhos bons não são frutos do acaso.

3. Amadurecimento individual

(1) À primeira vista, o amadurecimento individual pode parecer algo egocêntrico, isolado dos outros, individualista. Mas de egoísmo, o amadurecimento precisa do mínimo necessário, tem mais a ver com amor-próprio, seus reflexos e suas contribuições. A lógica que traz o amadurecimento no indivíduo inclui essencialmente a sua paz de espírito, envolve um universo maior, tem a ver com a capacidade pessoal de cooperar, até despreziosamente, sair da ilha individualista, conectar-se positivamente, saudavelmente, ao contexto e pessoas.

(2) Não abrir mão de princípios positivos que reconheça serem essenciais. E tal amadurecimento não se comprova na superficialidade de seu cotidiano, nas aparências, contradições e incoerências. O amadurecimento tem a ver com conquistas interiores consolidadas, positivas, que fluem diante de uma realidade dinâmica e que se amplia positivamente. Nem sempre é agradável amadurecer, é comum ser doloroso! O contexto envolve personalidades diferentes, diferentes percepções, valores, crenças, níveis de compreensão, mas tudo isso faz parte do processo.

(3) A escritora Sônia Café, neste sentido, pergunta: “Quais os talentos e habilidades positivas que você tem desenvolvido naturalmente em sua vida?” É que, reconhecer e afirmar positivamente o valor de suas capacidades estimula a manifestação de atitudes maduras! Sua maturidade se torna orgânica (natural) quando você está disposto a reconhecer os processos necessários de crescimento, vivendo e decidindo aplicá-los na criação de recursos e situações, nos quais os demais se sentem também estimulados a evoluírem (amadurecerem), pelo seu exemplo.

(4) A escritora também sinaliza quatro pontos como sugestões:

1 — Assumir 100% de responsabilidade pela própria vida, entendendo que só você pode decidir qual o melhor caminho a seguir, o seu próximo passo.

2 — Se há alguém de pouca idade precisando de seus cuidados, demonstre a essa pessoa a sua maturidade, oferecendo-lhe amor, compreensão e segurança.

3 — Não se esqueça de sua criança interior... Um ego maduro se abre para a orientação que vem da própria Alma, resgatando a criança interior de suas inevitáveis dificuldades, birras e pirraças.

4 — Reconheça quais os frutos maduros de sua vida e quais os que ainda estão verdes, os maduros devem estar prontos para lhe dar apoio, enquanto é necessário esperar a maturação dos verdes.

(5) E falando em atitudes amadurecidas: mudamos o mundo ao mudarmos a nós mesmos. Para isso, precisamos ser responsáveis, coerentes e honestos. Quando assumimos comportamentos com responsabilidade, eles se tornam altamente potencializadores, pois você responderá ao que lhe for atribuído. E isso pode partir de um centro de confiança e alegria interior compartilhado... Tal centro transmutará o peso do dever ou das obrigações em leveza e habilidades para responder ao que a vida lhe propõe. E agir com responsabilidade é se dar ao prazer de pôr em prática seus melhores talentos e virtudes.

(6) O amadurecimento se garante com a nossa melhor conexão: primeiro conosco, e depois com o contexto. Situações confusas, intrigas, ausência de posicionamento na vida, manipulações, protelações, indiferenças, entre outros desvios nocivos, vão lhe causar dor, bloqueios, retardo, até paralisação em seu amadurecimento psicológico, e possivelmente você se tornará alguém que causa mais dores do que alegrias a si e aos outros, não raro ainda culpará o destino, o sistema, os colegas, a família; se possível, até o animal de estimação!

(7) Se algo está emperrando o seu processo de amadurecimento, isso exige revisões nos padrões habituais de como você está vivendo, de como está lidando com os seus desafios. Note que algumas pessoas são recorrentes diante dos mesmos problemas/desafios, neste ciclo há geradores internos que precisam estar na pauta das transformações positivas necessárias. Não é uma tarefa simples, e buscar a ajuda adequada é recomendável para trazer engajamento e maior lucidez no “estabilizar-se” para prosseguir, avançar.

(8) Diante do amadurecimento individual, a palavra ATITUDE se destaca, pois nós avançamos através da aplicação de melhores atitudes, importante é evitar protelações após saber o que há de melhor a fazer. Para sermos eficazes

nisso, que tal ouvir mais a própria intuição positiva? Ela ajuda a expandir seus horizontes, diminuir incertezas, visualizando ações diferentes como possíveis respostas. Você é livre, você pode movimentar-se em níveis de consciência, de compreensão. Há muita satisfação, muito prazer, no processo de conquistar mais amadurecimento; você passa a se sentir uma nova pessoa, renovando-se, transcendendo o que antes parecia ser o seu limite.

Psicoterapia aqui é vista como uma manutenção saudável da consciência individual diante da vida – sua dinâmica e seus desafios. Trata-se de uma pausa inteligente para possíveis ajustes ou mudanças interpretativas, situacionais, existenciais, interpessoais, intrapessoais, etc. Tudo começa em você!

O livro resulta de um processo lógico e intuitivo do autor. Também é considerado uma proposta aberta e sugestiva de apoio para a prática adotada nos atendimentos.

Os conteúdos apresentados intencionam contribuir para os resultados das sessões individuais e não visam ser um tratado final ou absoluto dos temas e questões apresentados. Dada a essência e natureza do ser humano e considerando-o um ser biopsicossocial, este livro é parte de um processo maior e mais dinâmico, também interpretativo, contextual, provocativo e evolutivo. Dessa forma, esta publicação também passará por atualizações periódicas.

Este livro é para você se abrir, pensar, intuir, visualizar e arriscar novos ensaios; você sendo bem capaz de propor um diálogo interno que provoque mudanças saudáveis e sustentáveis, coerentes e práticas.

Estamos juntos no processo de ser feliz diante de uma realidade multidimensional que inclui nossas semelhanças e diferenças.

ISBN 978-85-7142-042-7



9 788571 420427

EDITORA RECANTO DAS LETRAS