



VIVER BEM

Por **ADRIANA TANESE NOGUEIRA** adriana@gazetanews.com

Life Coach com training psicanalítico, filósofa, terapeuta transpessoal, terapeuta Florais de Bach, autora, educadora perinatal, fundadora da ONG Amigas do Parto, do Instituto de ensino à distância Ser e Saber Consciente e do ConsciousnessBoca em Boca Raton, FL-EUA. Contato: +1-561-3055321 - www.adrianatanesenogueira.org.

Histórias que machucam e histórias que curam

INKHEART é um filme leve e agradável. Conta como os personagens de livros de ficção entram em nossa realidade quando os livros são lidos por pessoas especiais.

O que é interessante desse filme é que, se é verdade que personagens de livros não se tornam pessoas reais, nem por isso deixam de entrar em nosso mundo.

Palavras têm poder. O que escrevemos tem o poder de trazer para a realidade pensamentos e sentimentos, mas também monstros, traumas, medos e maldade da psique pessoal e coletiva.

Quando ouço que "Ler é importante!", eu concordo, mas logo acrescento mentalmente: O importante é ler os livros certos. Nem tudo vale a pena ser lido - há muito palavreado inútil, manchas pretas sobre páginas brancas que lotam o cérebro e embaçam o pensamento. E, sobretudo, nem todo livro é construtivo. As palavras podem ser destrutivas e causar destruição social, moral, psíquica, emocional...

Livros podem ser perigosos. Como saber quais? Precisa de



critério ou de mentores.

Não é por acaso que na Idade Média se queimavam aqueles livros que não podiam ser lidos pelas massas, pois iriam enchê-las de ideais que elas não saberiam como elaborar e integrar em seu sistema de conhecimento. Pais responsável não dão nas mãos dos filhos qualquer livro, porque sabem que têm coisas que necessitam de amadurecimento emocional e cognitivo para serem adequadamente digeridas. A verdade é que o pensamento

é poderoso.

O pensamento vira realidade, transforma a nossa forma de interpretar a realidade, por isso precisamos estar atentos ao que pensamos e ao que botamos no papel.

Quando o desastre já tiver sido feito, quando a leitura (ou o pensamento) já tiver trazido à tona as sombras, o único jeito de salvar-se é reescrevendo a história.

Esta de contar histórias para a cura é uma perspectiva muito conhecida em psicologia junguiana

e pós-junguiana. A terapia é um processo de (re)construção de uma história.

O psicólogo americano James Hillman, considerado o pai da psicologia arquetípica, uma variante pós-junguiana, escreveu um livro sobre a psicoterapia chamado: "As histórias que curam". De fato, é a história que conseguimos contar a nós mesmos (graças à ajuda do terapeuta) que nos cura, pois devolve sentido à nossa vida, e prenuncia assim os caminhos futuros.

...Nem tudo vale a pena ser lido - há muito palavreado inútil, manchas pretas sobre páginas brancas que lotam o cérebro...

As histórias que conseguimos contar em terapia revelam finalmente a trama na qual estávamos presos, aquela malha de relações, (sub)entendimentos, crenças, heranças, experiências que ficou subjacente à vida cotidiana, poluindo a clareza da visão, percepção e compreensão. Sem entender a verdadeira trama do que está e este acontecendo, não tem como mudar a história.

tecendo, não tem como mudar a história.

As histórias curam porque nelas há porquês. Nelas há o fio da meada, quando muitas vezes nossa vida parece não ter.

Histórias possuem uma finalidade e um caminho, mostram um protagonista que é tanto sujeito que faz a história como objeto que sofre as circunstâncias. Ao nos reconhecermos nos transformamos, nos tornamos verdadeiramente autores responsáveis.

Ao contar nossa história nós a reescrevemos. E assim no filme, a história é reescrita para que todos possam se salvar. Reescrita na hora, de improviso, pela voz espontânea e genuína da menina que restabelece a distinção entre real e ficção, dissolve o mal que havia escapulado a palavra escrita e entrado no mundo concreto, e devolve assim a realidade à ordem - mas um elemento da imaginação permanece com ela.

Sempre fica algo das aventuras do espírito. A superação do caos psíquico deixa um presente. Um elemento que reaviva, renovando a realidade. E assim progredimos.

Livros são essenciais. Sendo o mais importante de se ler aquele que está dentro de você.

OPTICAL VOGUE

A ÓTICA BRASILEIRA
PREOCUPADA COM SUA VISÃO



Aqui tem o seu estilo!

- ✓ Exames de Vista
- ✓ Óculos de Sol e Óculos de Grau
- ✓ Lentes de Contato

AS MELHORES MARCAS COM OS MELHORES PREÇOS
VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI! VENHA CONFERIR!

PERGUNTE-NOS
SOBRE NOSSO
PLANO DE
FINANCIAMENTO

+ Exame de Vista \$55*

(*Preço do exame é promocional)

LIGUE E MARQUE UMA CONSULTA
COM NOSSOS ESPECIALISTAS!

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
De Segunda à Sexta das 9am às 6pm
Sábados das 9am às 5pm

954-784.2100

567 E. Sample Road | Pompano Beach-FL | 33064





*** HÁ 25 ANOS NO MERCADO! ***

ENVIO DE CAIXAS A PARTIR DE \$250,00

- CONTAINERS PORTA A PORTA
- PORTO A PORTO
- MUDANÇA CONSOLIDADA
- MINI-MUDANÇAS
- MUDANÇAS LOCAIS E INTERESTADUAIS
- MUDANÇAS INTERNACIONAIS
- ESPECIALIZADOS EM CONSOLIDAÇÃO DE CONTAINERS
- PREÇOS ALTAMENTE COMPETITIVOS

LIGUE AGORA: 954-946-8282 · 954-320-9929

LIGUE AGORA E PEÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!!!

Matriz: 1822 NW 19th St - Ft Lauderdale - FL 33311 - www.interactmoving.com
Também em New Jersey: 459 McCarter, Newark, NJ 07114. Telefone: (201) 989-6352