



Tenha uma mente brilhante

Conheça dicas para ter mais saúde e ganhar criatividade

A criatividade está no próprio processo de formação do cérebro. As contínuas transformações do universo, mesmo antes da formação da vida animal, fazem parte disso.

Ao ser formado, o cérebro passou a recriar a realidade e a si mesmo. Mesmo os gêmeos tornam-se diferentes em suas possibilidades por conta das interações com o ambiente.

Tais interações formam conexões cerebrais próprias do sujeito. O cérebro é o órgão que mais se modifica na relação com o ambiente. Somos originais por natureza.

Temos bilhões de neurônios, cada um com a capacidade de fazer muitas conexões com vários outros neurônios. Quatro quatrilhões de conexões foram comprovadas e matematicamente estimam-se dez quatrilhões de conexões.

Imagine isso em termos de combinações para nossa capacidade criativa e curativa!

"O EMDR e o Brainspotting têm sido cada vez mais utilizados para a potencialização da capacidade criativa de leigos e artistas".

Como o EMDR e o Brainspotting (técnicas que estimulam mecanismos de cura e criatividade do cérebro, e destacam-se pela eficiência e agilidade)possibilitam o desbloqueio das redes neuronais e a organização de novas conexões, eles têm sido cada vez mais utilizados para a potencialização da capacidade criativa de leigos e artistas: atores, escritores, designers, pintores, dançarinos, coreógrafos, cantores, músicos, compositores.

O objetivo do trabalho é estipulado pelo paciente: soltar a voz, deixar fluir ideias, ?entrar no personagem?, por exemplo. Mesmo quando a queixa do cliente não é sobre criatividade, vê-se a criação: novas perspectivas, ideias, sensações e até expressões faciais e corporais surgem.

Nas sessões seguintes, os pacientes trazem relatos de novas atitudes, muitas vezes surpreendentes pra eles mesmos. O processo de cura/criação inclui novas associações entre ideias, fusão entre imagens, reciclagem de experiências (não necessariamente traumáticas), além do aumento da comunicação entre diferentes regiões cerebrais, incluindo nossa mente inconsciente.

A criatividade "é uma atividade que utiliza todas as capacidades de processamento



Assista & Reflita do Club 33

que possuímos" (ARTONI, 2004).

Para "uma mente brilhante", destacam-se algumas atitudes facilitadoras:

"A criatividade é necessária para nossa saúde".

- Conectar teoria e prática: entender o significado de uma ideia e disponibilizar o corpo para a concretização;
- Saber observar e discernir;
- Pensar visualmente;
- Capacidade de abstrair, teorizar;
- Reconhecer padrões e variáveis;
- Capacidade de generalizar;
- Percepção muscular, sensorial;
- Pensamento dimensional;
- Criar modelos que facilitem a experimentação;
- Brincar;
- Vivenciar diferentes culturas.

O Dr. David Grand, descobridor do Brainspotting, costuma dizer que ser criativo não significa apenas ter ideias criativas, mas sim colocar ideias criativas em prática.

Este é o grande desafio. Ele ainda diz "não existe cura sem criatividade e nem criatividade sem cura".

Considerando suas ideias, **dois pontos chamam a atenção:**

- 1)** a criatividade é necessária para nossa saúde;
- 2)** a criatividade e a saúde precisam ultrapassar a barreira do imaginário e superar os desafios impostos pelo real.

Tais considerações me remetem ao paradigma do Ócio Criativo explicitado por Domênico de Masi. O Ócio Criativo é a transição entre trabalho, estudo e lazer de tal maneira que os conhecimentos advindos de uma área possam ser aplicados às demais continuamente.

A divisão entre mente e cérebro, corpo e mente, trabalho e lazer, teoria e prática, micro universo e macro universo, seria vista em outra perspectiva ampliando as possibilidades de ser.

O interesse pela vida seria o foco em todos os momentos e o trânsito de informações mais saudável e criativo, construindo uma nova ética: um sentido para a vida que considere a estética da existência.

Por: Dra Giovana Tessaro

Especialidade: Psicologia



EMDR para controle emocional

Técnica pode tratar estresse pós-traumáticos e medos

O que é EMDR? (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*)

Uma das técnicas mais modernas no tratamento psicológico. Foi criada na década de 80 pela americana e psicóloga Francine Shapiro. Através de movimentos oculares e estímulos bilaterais específicos (dos hemisférios cerebrais) há uma dessensibilização e uma reprogramação (reprocessamento) mental. As vivências, lembranças e sensações do passado, quando traumáticas, ficam registradas na mente de forma negativa e cheias de dor. Através do EMDR é possível que haja uma mudança significativa nas lembranças do passado ao invés de ficarem armazenadas de forma negativa no pensamento.

Como funciona EMDR?

Com o uso da técnica e dos exercícios, em pouco tempo, a pessoa que passa pelo processo tem a sensação de maior segurança no controle emocional. Os fatos perturbadores e traumáticos são sentidos de forma mais leve e é possível ter uma perspectiva mais otimista e alegre da vida. Certamente, essa superação é uma conquista para o processo de desenvolvimento pessoal. O passado deixa de ser tão negativo, o presente se torna melhor e o futuro passa a ser visto com mais opções, cheios de novas possibilidades para se viver bem a vida. É possível desejar melhores coisas para si e para os outros.

Objetivo

O objetivo do EMDR é mudar a forma com se pensa de um fato passado ruim, deixando de forma mais amena e mais simples aquilo que já foi. Fatos passados negativos precisam de elaboração mental. Com o EMDR é possível uma mudança e transformação do que não está bom e que não é adequado para o presente. O que aconteceu de negativo faz parte do passado e realmente pode ficar para trás, não há necessidade de permanecer na mente no momento atual. E, além disso, é possível ficar mais distante daquilo que já foi. O EMDR ajuda as pessoas a resgatar a felicidade, o bem estar, a alegria e o autocontrole das emoções. Com isso, é possível prosseguir de bem com a vida. Você certamente pode ficar mais confiante, mais seguro com você mesmo.

O EMDR pode tratar:

Ansiedade e depressão

Insegurança.

Medos, traumas e fobias.

Estresse pós- traumático (situações decorrentes de abuso, seqüestro, acidentes, assalto, luto, etc).

Problemas de relacionamento pessoal.

Baixa auto-estima.

Transtornos do sono.



Assista & Reflita do Club 33

Compulsão alimentar (obesidade).

Desenvolvimento de Excelência - Instalação de recursos positivos e melhorias no desempenho pessoal e profissional.

A técnica de EMDR, auxiliada a outras técnicas diferenciadas, como Coaching de Vida, Hipnose Ericksoniana, PNL (Programação Neurolinguística) e Novo Código (atualização) da PNL são usadas em sessões de consultoria específica. Durante as sessões são feitos exercícios utilizando essas técnicas específicas, que vão muito além de "informações básicas" e auxiliam no autoconhecimento, conquista de desenvolvimento pessoal e profissional, confiança em si mesmo, melhoria da qualidade de vida. Certamente você poderá se conhecer melhor, deixar as experiências negativas mais leves, viver melhor o presente e ser bem sucedido e realizado no futuro.

Por: Adriana de Araújo

Especialidade: Psicologia



Vítimas marcadas pela violência

Brainspotting e EMDR são tratamentos eficazes para o trauma

Uma jovem estudante universitária estava caminhando na rua durante o dia quando foi abordada por um rapaz que a ameaçou com um caco de vidro em seu pescoço dizendo: "Eu vou te matar, eu vou te matar". Com a ajuda de outras pessoas conseguiu se livrar daquela situação. Mas, infelizmente, sua vida não foi mais a mesma.

Atividades rotineiras como andar na rua, andar de ônibus, sair de casa, entrar em casa e a aproximação de pessoas passaram a ser acompanhadas de ansiedade, medo, taquicardia, respiração descompassada e sudorese. Ela também passou a ter alterações no sono e alimentação.

Essas mudanças são provocadas pelas marcas que ficam no cérebro após situações de violência, deixando-o "ferido" especialmente nas regiões responsáveis pela regulação no nosso estado emocional.

"O trauma psicológico ocorre quando passamos por/ou presenciamos situações de grande estresse."

Transtorno de Estress Pós-Traumático (TEPT)

Não podemos enxergar as feridas internas como acontece com as externas, mas percebemos seus sintomas que constituem o Transtorno de Estress Pós-Traumático - TEPT- e pode evoluir para depressão, pânico, fobias, ansiedade generalizada, luto patológico, entre outros.

O trauma psicológico ocorre quando passamos por/ou presenciamos situações de grande estresse, envolvendo morte ou ameaça de morte ou ameaça de nossa integridade física e moral. Tais traumas também podem ocorrer quando a vivência excede nossa capacidade de administrá-la racional e emocionalmente.

O Transtorno de Estress Pós-Traumático pode apresentar outros sintomas como: revivência do evento traumático por meio de lembranças intrusivas e sonhos, esquiva de estímulos associados ao trauma, redução do interesse de participar de atividades importantes do dia a dia, redução da afetividade, dificuldade para concentrar-se e hipervigilância. Tais sintomas podem iniciar logo após o evento traumático ou depois de algum tempo e manterem-se por meses ou décadas.

Brainspotting, o seu ponto no cérebro

O Brainspotting (técnica neurobiológica) e o EMDR - Dessensibilização e Reprocessamento através de Movimentos Oculares - têm se mostrado ferramentas eficazes para o tratamento de vítimas de violência. No caso apresentado, a jovem apresentou melhora significativa após quatro sessões de EMDR.

Na primeira consulta, lembrar do que ocorreu era o suficiente para trazer



Assista & Reflita do Club 33

taquicardia, ansiedade e medo, ao final da mesma sessão, a lembrança não a incomodava mais. O Brainspotting e o EMDR produzem tal resultado porque trabalham diretamente as feridas que ficam em nosso cérebro emocional estimulando mecanismos de processamento.

"Brainspotting e EMDR têm se mostrado ferramentas eficazes para o tratamento de vítimas de violência."

EMDR: especialmente útil para a transformação das lembranças

O EMDR recebeu nota A para o tratamento do Transtorno do Estresse Pós-Traumático pela Sociedade Internacional para os Estudos de Estresse Pós-Traumático (A, a nota mais alta que se pode receber) . Graças a técnicas como estas, feridas emocionais podem ser cicatrizadas em alta velocidade para que possamos levar nossas vidas adiante.

Giovana Tessaro é psicóloga clínica e terapeuta em EMDR e Brainspotting, técnicas que estimulam mecanismos de cura e criatividade do cérebro e destacam-se pela eficiência e agilidade. Saiba mais em: www.giovanatessaro.com.br
Conteúdo por:

Por: Dra Giovana Tessaro

Especialidade: Psicologia

Fonte: <http://yahoo.minhavidacom.br/conteudo/11159-Tenha-uma-mente-brilhante.htm>