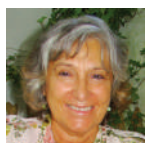


CURAR O "CORACÃO" E SUPERAR A DOR DA PERDA



Por Isabel Gonçalves

M.CSH.

Formadora e Consultora Pessoal e Familiar
(Qualified Life Coach)

www.harmonizando.com | Tlm. 964 480 280

Por vezes ocorrem, na vida de quase todos nós, momentos de grande dor inerente a uma perda, a ponto de cremos que não vamos superar esse sofrimento. Existem vários tipos de perda – uma relação amorosa, que se supunha ser “para a vida”; uma carreira, uma situação financeira estável ou bens próprios de que se é subitamente expropriado; a saúde, através de uma doença recentemente diagnosticada e considerada incurável; e várias outras, sendo a da perda de um ser querido (familiar ou animal de estimação) a que parece com frequência afetar-nos mais profundamente.

Nada nos pertence e nada possuímos, além da própria ilusão da suposta posse ou pertença. Mas quando nos habituámos a edificar a nossa felicidade com base num fator ou elemento externo – que então involuntária e subitamente se perde – sente-se que a felicidade termina ali ou até mesmo que a vida perdeu o sentido.

Nem todos lidam com o sofrimento da mesma forma, pelo que a capacidade de a superar difere muito. Seja pela natureza do seu carácter ou por razões culturais, uns desenvolvem estratégias imediatistas de superação da dor causada pela perda através da sua negação (recorrendo a processos de substituição, ocultação ou minimização dos seus sentimentos); outros isolam-se caindo numa depressão ou letargia; outros encetam longos processos psicoterapêuticos; outros medicam-se; outros prosseguem as suas rotinas, como que anestesiados, entregando ao tempo o processo natural de “sara” as suas feridas...

Seja qual for a forma como a dor se manifesta, importa fazer o luto – isto é, tomar consciência do que está inerente à dor e deixá-la seguir o seu rumo, abrindo então portas ao “novo”. Porque sempre que se fecha uma “porta” outras se abrem revelando novas oportunidades de aprender e ser de novo feliz. Mas nem sempre existe a faculdade de lidar, de forma construtiva, com a própria dor compreendendo a mensagem que ela traz consigo e, menos ainda, de a superar positivamente.

No quadro do apoio e aconselhamento transpessoal, há um protocolo disponível em 2 formatos distintos – seja em 3 sessões individuais ou num workshop de 3h com um número muito limitado de participantes – que assenta no método HYL® (*Heal Your Life*®, criado por Louise Hay) para ensinar a lidar de forma positiva, amorosa e transformadora com esta situação. Nestes encontros proporcionam-se de forma empática e compassiva as bases, sólidas e adequadas ao problema e ritmo de cada um, para a autossuperação saudável do sofrimento e criadas novas perspetivas geradoras de novas oportunidades. As pessoas são ajudadas a confiar que ainda pode haver gratidão, amor e alegria na sua vida.

Nunca uma perda pode representar o fim da esperança e de uma vida. E de facto, nas condições apropriadas, os “milagres” ocorrem quando menos se espera. |

Heal Your Life®
Transformational Workshops & Life Coaching
Based On the Philosophy of Louise Hay