

ACT Terapia de base *Mindful*

Esta “ferramenta” é facilmente acessível a todos, não invasiva, agradável de praticar e, sobretudo, maravilhosamente empoderadora e transformadora. Ninguém é o mesmo depois de aprender e praticar. Basta querer e disponibilizar-se.

Há um dilema antigo associado ao sofrimento humano – é o de que, não obstante o desejo espontâneo, profundo e generalizado (à escala global) de felicidade, o Homem não consegue afastar-se do sofrimento. E a conceção de sofrimento está muito associada ao grau de satisfação das expectativas e necessidades individuais.

Por ISABEL GONÇALVES *

A felicidade – fonte eterna de busca universal – é um conceito abstrato e subjetivo, porque é totalmente dependente da mente humana individual condicionada pela sua própria evolução, experiências e crenças pessoais. Nada exterior ao Homem lhe concede a felicidade ou, por outras palavras, nada exterior a si mesmo lhe garante ficar livre do sofrimento, uma vez que se sofre enquanto não se possui o que se deseja; sofre-se quando se possui (pelo medo de perder) e sofre-se quando se deixa de o possuir, seja qual for o objeto de desejo. Desordens da saúde mental – como a ansiedade, a depressão, o esgotamento, a hiperatividade (com ou sem *déficit* de atenção), etc. – bem como algumas das suas manifestações (na forma de conflitos internos e interpessoais, entre outros) são claramente exemplos da busca infrutífera de um estado de felicidade estável (que gosto de designar de paz interior), quando a sua demanda é externalizada.

Aprender a conhecer-se, a aceitar-se e a reorientar o foco da procura pessoal para obter resultados satisfatórios tendentes a um estado generalizado de bem-estar e felicidade, incluindo na área relacional e social, é o campo da terapia de cariz pedagógico que assenta na expansão da consciência e atenção plena. 🍀

(*) M.CSH., *Life & Family Coach*
Instrutora de Meditação
Formadora (Cursos *Amo-me e Curo a Minha Vida/HYL®*)
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*
www.harmonizando.com

Prepare-se para ficar mais leve!

A Terapia de Aprovação e Comprometimento de base *Mindful* (*Mindfulness-based Acceptance and Commitment Therapy - ACT*) radica numa ferramenta clássica da psicoterapia, nomeadamente a terapia cognitivo-comportamental (vulgo TCC), ao assentar nos mesmos pressupostos terapêuticos e metodológicos, porém transferindo para as pessoa as ferramentas de autoajuda e autorregulação, capacitando-a para resultados mais rapidamente atingíveis e mais sustentáveis. A ACT (ou TAC em português) acaba por ter uma dupla vertente – terapêutica e pedagógica, ao contemplar a vertente de aprendizagem para autoajuda, seja no contexto da sessão terapêutica ou de uma ação de formação estruturada.

- Em que situações é comprovadamente vantajosa? Esta técnica ajuda a gerir e a superar dificuldades de saúde mental e outros problemas de mal-estar psíquico do nosso quotidiano (depressão, ansiedade, psicoses ligeiras, vícios e dependências pelo uso indevido de substâncias, insónia e outras); na melhoria e resolução de conflitos interpessoais (familiares, laborais, etc.) e na gestão a longo prazo de uma boa saúde física e mental. A terapia TAC/ACT de base *Mindful* ajuda, por exemplo, a deixar de fumar; a alterar comportamentos de adição, como comer/gastar/jogar compulsivamente; a reduzir o stress associado ao trabalho e às exigências sociais; a aumentar a produtividade; etc.
- Na prática, em que consiste esta terapia? Face à situação a tratar, as sessões decorrem num contexto ambiental da prática meditativa, em que o Facilitador conduz a sessão (pré-estruturada) para ir ao encontro das necessidades individuais, e se estabelece um plano de ação semana a semana. Todo o trabalho assenta num processo de tomada de consciência, aceitação, motivação, compromisso e ação. Os programas que pratico habitualmente, em oito sessões terapêuticas, e ensino a quem esteja familiarizado com a prática do *Mindfulness* incluem Stress & Ansiedade; Depressão; *Déficit* de Atenção; Vícios e Dependências; Conflitos Familiares.

MEDITAÇÃO E MINDFULNESS



Cursos | Práticas | Retiros |

ACT - Terapia de base Mindfulness (vários programas)

... desde 2005 a ensinar orientar crianças, jovens e adultos ...

Coord: Isabel Gonçalves

www.harmonizando.com

964480280 | harmonizando@gmail.com