

Acima, considerações de um paciente, feitas a partir do livro.

Entre o cansaço e o esgotamento O que é importante saber

A proposta principal, como profissional, é antes de tudo preventiva, mais do que curativa/terapêutica. "Prevenir é melhor que remediar", já diz um antigo ditado e tenho uma certeza: a Logoterapia tem elementos que podem mudar histórias e podem mudar para melhor as nossas vidas.

Parágrafo acima está no jornal n.6 e tem a ver também com o conteúdo a seguir.

Tempos atrás acompanhei uma pessoa que devia repousar 2 ou 3 meses, com urgência. Com o repouso já encaminhado indiquei o livro já citado e a minha surpresa foi grande, pois essa paciente passou a enviar pequenos trechos do livro, os quais tinha como bússola para uma nova vida que estava iniciando.

O que quero mostrar com isso? O ser humano tem algumas exigências bem específicas para realizar-se enquanto pessoa e, segundo a Logoterapia, realizar aquilo que lhe é mais profundo: o sentido da própria vida.

Na busca de realizar o sentido da vida podemos cair em "armadilhas" ou sermos enganados por falsas ilusões. Entre as mais comuns estão a busca do prazer a qualquer custo, de poder e riquezas, o 'ter' em detrimento do 'ser'. Ao lado destas armadilhas podemos citar outras, a busca de reconhecimento, por exemplo, mas o mais importante é que antes de tudo, o que deve prevalecer na nossa vida é a realização de valores e todo o resto virá como consequência. E qual a proposta da Logoterapia? É tão simples que Francisco Bretones escreveu "A Logoterapia é óbvia" (infelizmente esgotado) mas a minha síntese é esta: quem encontra o **Caminho dos Valores** já tem meio caminho andado para encontrar as respostas mais importantes da própria vida, inclusive **como não cair** no esgotamento!

Um bom cansaço se resolve com um bom descanso, mas um esgotamento – ou chamado também de "burn out" – *um excelente descanso pode não ser suficiente.*

QUER RECEBER OS ANTERIORES OU OS PRÓXIMOS MINI JORNAIS?

➔ Basta mandar um zap para 021 – 9.8871-2551

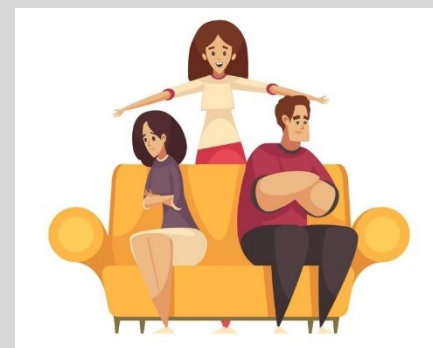
➔ As oportunidades passam, não perca esta ... 🖱 ...

Cansaço dos bons?

Um excelente livro de Logoterapia tem este nome: **"O cansaço dos bons"**. Escrito por um psiquiatra logoterapeuta, o livro parte da experiência pessoal do Autor, Roberto Almada, no atendimento de médicos, professores, sacerdotes e religiosos/as e pessoas dedicadas ao serviço ao outro.

A ideia destas linhas surgiu da alegria ao ver, mais uma vez, o quanto a boa leitura pode fazer um bem às pessoas. 20, 25 anos atrás, já indicava os livros do Frankl com esta frase: o único problema deste livro é que muitas pessoas irão perceber que não precisam vir ao consultório. De fato, por vezes nossas crises decorrem porque buscamos a felicidade, enquanto que Frankl nos mostra claramente que a felicidade, a plenitude são consequências.

Quero divulgar sempre mais a Logoterapia em geral e alguns livros em particular como um excelente caminho terapêutico.



O que o repouso tem a ver com o bom relacionamento na vida a 2?

O que o repouso tem a ver com um bom relacionamento com os filhos?

Você identifica momentos em que o cansaço dificultou os relacionamentos?

- **Dica do Paulo:** Não espere o cansaço virar um esgotamento.

Minicurso 10 horas

CASAL, FAMÍLIA & LOGOTERAPIA

15 a 18 de setembro, online

Saiba mais no site:

<https://www.meucasamentoeh tudo.com>



@paulorech.logoterapia



<https://www.youtube.com/c/PauloRoberto>