

04 de julho  
2022  
\*\*\*\*\*

Para começar  
bem o mês de  
julho.

Jornal de

# LOGOTERAPIA

Últimas *boas* notícias da Psicologia.

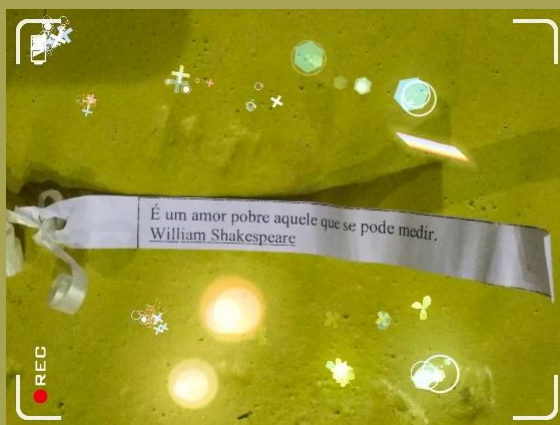
Por Paulo Roberto Rech

Saiba mais: <https://linktr.ee/paulorech.logoterapia>

Edição  
04

## Das regras à transgressão e aos valores

Os relacionamentos, hoje, são complexos, você concorda? É urgente simplificar os relacionamentos todos, seja dentro de casa, marido mulher, com os filhos ou no trabalho. Por que estão complicados? Pense na educação que recebemos e passamos para nossos filhos. Fundamentalmente pautamos nas regras e nas aparências. Nos últimos 30 ou mais anos surgiu um complicador: o bom mesmo passou a ser o transgredir, em todos os níveis, mesmo entre amigos. Essa transgressão, hoje, não tem limites e transgredir é o novo normal. Veja, temos elementos conflituosos, porque viver de aparências ou somente pautado em regras não dará bons resultados. E qual é a proposta da Logoterapia? A Logoterapia, com o Caminho dos Valores esclarece e simplifica tudo, pois irá trabalhar sempre com a consciência de cada um, naquilo que é mais específico e exigente: a liberdade e a responsabilidade. Liberdade e responsabilidade existem somente se juntas, ligadas e uma é condicionante da outra. Quer ser livre e feliz de verdade? Aponte para o caminho dos valores e seja responsável.



É um amor pobre aquele que se pode medir.  
William Shakespeare.



Conseguiu decifrar o título do quadro? O Mini Jornal Logoterapia vai publicar 12 Desafios. Sim, é para mexer com a cachola. Se quiser, pode responder as perguntas no grupo ou para mim pessoalmente.

\*\*\*\*\*

## A vida do casal ou da família?

Qual delas deve ser priorizada?

O mais provável é que a resposta padrão seja priorizar a família. Antes de responder o contrário quero colocar uma alternativa, que é o equilíbrio. Mas com a reflexão a seguir, penso que teremos a chave da melhor resposta. Na vida do casal algumas coisas simples podem ajudar a prevenir crises potenciais ou situações de tensão. Vamos refletir sobre o tempo e sobre o esforço. Lembra do período do namoro? Quanto tempo você dedicava para o namorado ou namorada? Qual o esforço que vocês faziam para estar com o outro? Pois bem, proponho refletir sobre o esforço e o tempo dedicado, hoje, para o trabalho, para a realização profissional, na educação dos filhos e o tempo dedicado na confraternização com colegas. Ok, conseguiu visualizar tudo isso? Agora visualize e compare com o tempo e o esforço dedicado ao amor da sua vida. Visualize o tempo, o esforço e a qualidade da sua convivência com esse amor. E os filhos? Tenha presente, são tempos e qualidades diferentes!

Não haverá qualidade na dedicação aos filhos se antes não existir qualidade na relação do casal, que sempre deverá ser prioridade!

## Por que a psicologia fala pouco sobre o amor?

Na resposta automática do meu e-mail tenho "O amor não é nada científico, mas leva muito mais longe". Descobriu por que a psicologia fala pouco sobre o amor? Teoricamente porque não é científico. Felizmente a Logoterapia fala, sim, e muito, sobre o amor. Frankl sinaliza que o amor é profundamente humano e, portanto, deve ser objeto da psicologia.

Como primeiro ponto a considerar, o amor nos dá uma capacidade, a capacidade de colocar-se no lugar do outro e buscar e fazer o melhor pelo outro, mesmo em detrimento de si. Essa capacidade dá, a quem ama, a possibilidade de ver no outro todo o positivo que ele possui, inclusive o positivo em potencial, ou seja, que ainda deve se realizar. Mas não somente, como sinaliza Frankl, aquele que ama também dá ao outro condições para que o positivo em potência se realize.

Como não trabalhar sobre isso no processo terapêutico?

QUER RECEBER OS ANTERIORES OU OS PRÓXIMOS MINIJORNAIS? → Basta mandar um zap para 021 - 9.8871-2551

**Paulo Roberto Rech**  
Terapia e aconselhamento,  
on-line e presencial.

**Grupo L.E.R.**  
Vamos ler, estudar e refletir  
"Sobre o Sentido da Vida"

**Casal, Família & Logoterapia**  
MINICURSO EM SETEMBRO!

