



# ENTERRE SEUS MONSTROS



Para deixar os medos no passado, é preciso encará-los de frente e descobrir porque você vem alimentando-os por tanto tempo

Juliana Ribeiro  
juliana.ribeiro@diariodaregiao.com.br

**A**lguns episódios da vida parecem nunca ter fim. Carregamos conosco lembranças boas, mas também vamos empurrando com a barriga momentos de tristeza, solidão, medo e incertezas. São esses monstros, mal enterrados, que quando surgem na superfície chamada vida nos levam a momentos de estresse e até mesmo de depressão. “Sim, é possível enterrar os monstros do passado, mas para isso precisamos olhá-los de frente, compreender porque nasceram e como ganharam força dentro de nós”, explica a psicóloga e arte-terapeuta Mônica Guttmann, da Associação Palas Athena, em São Paulo.

Segundo Mônica, em geral, as feridas mais profundas nascem em nossas infâncias, a partir daquilo que sentimos, percebemos e recebemos dos adultos mais próximos, que são os pais. “É na infância

que criamos nossos padrões de comportamento mais profundos, sejam eles positivos ou não. Quando nos sentimos feridos ou ameaçados por algo na infância, criamos defesas em relação a essa dor que, muitas vezes, acaba nos distanciando de nossa essência e de nossa saúde e equilíbrio. Nossas defesas tornam-se autossabotadoras ou ‘monstros’ que nos distanciam ainda mais daquilo e de quem precisamos”, argumenta.

Encarar seus monstros de frente não é uma tarefa fácil, pelo contrário, tem gente que acha mais fácil fingir que eles não existem do que dar um basta. “A maioria das pessoas prefere não olhá-los, pois implica em muita humildade, coragem e trabalho interno. Acabam fugindo com as distrações que o ego oferece, como o prazer imediato, os julgamentos e as justificativas que distanciam e não promovem cura e transformação”, observa Mônica, que continua: “Fugir dos monstros ou das

## Hipnose liberta do superego

Todos carregamos monstros, porém, alguns se apegam e vivem quase que uma relação de dependência. “Nos apegamos aos monstros, porque é só isso que nossa mente conhece. O desconhecido nos causa desconforto. Se eu sempre estou sem dinheiro, é isso que minha mente aprende, então, é isso que ela conhece por realidade e isso me traz estabilidade e conforto, por mais estranho que possa parecer. Se eu ganho muito dinheiro e de maneira fácil, meu cérebro não reconhece aquilo como real e sente desconforto”, explica a psicóloga Karina Rodrigues.

Segundo ela, podemos fazer um exercício simples para perceber isso: imagine agora que amanhã você terá tudo que você quer: amor, dinheiro, conforto, profissão, amigos, etc... Tudo de melhor do mundo. “Perceba como sua mente diz: Ah! Isso não é possível. Ninguém pode ter tudo”, sugere.

Uma das opções para se liberar é a hipnose. “A hipnose é uma ferramenta essencial nesse reencontro consigo mesmo. Através da hipnose podemos

encontrar rapidamente (em minutos) o verdadeiro sentimento por trás de um processo. Se a pessoa diz ‘Eu amo’, hipnotizado, pode dizer ‘Eu odeio’, ou vice-versa. Isso porque na hipnose não temos o crivo do mecanismo do superego, que faz com que a gente se defenda do sentimento. Outro papel fundamental da hipnose é a ressignificação. Através da hipnose posso mudar a programação que está na memória e, portanto, mudar como a pessoa vê uma situação”, explica Karina.

Para arte-terapeuta Mônica Guttmann, desapegar-se dos monstros ou sofrimentos implica em ter de criar novos padrões, novas relações, novas possibilidades de vida. E isso pode ser mais assustador do que os próprios monstros.

“O desconhecido libertador pode assustar muito mais”, assegura. “Regressão, visualização criativa, escrita da alma, arte-terapia, meditação”, continua, “são formas de ajuda que considero curadoras; são recursos que gosto de usar.” (JR)

feridas internas implica em mais sofrimento, pois os padrões que os alimentam vão se repetindo e ganhando cada vez mais força. E chega um momento em que o inconsciente ou as forças naturais da vida acabam pressionando de alguma maneira este encontro com os monstros, seja através de doenças, rompimentos, decepções ou outras dores que têm como propósito acordar a alma daqueles que se distanciaram dela”, desabafa.

### Encerrando ciclos

A professora doutora Denise Pará Diniz, terapeuta comportamental e coordenadora do Setor de Gerenciamento de Estresse e Qualidade de Vida da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), explica que mais importante do que encarar o outro e enfrentar o passado é encarar a si mesmo. “Para seguir em frente, é preciso se encontrar, exercer o autoconhecimento. Muitas vezes o que uma pessoa repre-

sentou para você no passado ficou no passado. Você mudou, ela mudou. Então, faça uma reflexão do que está te levando a resgatar algo que já viveu? Nem todo fim é ruim, ele pode não ser fácil, mas pode ser a descoberta de um novo e diferente começo”, explica.

A especialista diz que é preciso ficar atento a duas palavras: intensidade e frequência. “A intensidade da volta do passado te proporciona crises de choro? Escolhas que são mal direcionadas? Pensamentos obsessivos em relação aquilo que já viveu? Com que frequência esses pensamentos voltam? É muito elevada? Se sim, você deve procurar uma ajuda profissional, para não se tornar refém do passado. Claro que fazer uma releitura do passado, em alguns momentos, é indispensável, mas o ideal é que você viva o presente e planeje o futuro. Agindo assim você percebe que o passado perde força e ganha capacidade de controlar a situação, encerrar o ciclo e seguir em frente”, orienta.

Fugir dos monstros implica em mais sofrimento, pois os padrões que os alimentam vão se repetindo e ganhando cada vez mais força

Mônica Guttmann, psicóloga e arte-terapeuta