

## INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA POSITIVA, NO MUNDO ACTUAL

**Maria Lapa Esteves**

Psicóloga Clínica no ISPA Lisboa – Instituto Superior de Psicologia Aplicada.  
Membro Efectivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses  
psic.titalapa@gmail.com

*Received: 12 marzo 2024*

*Revised: 13 marzo 2024*

*Evaluator 1 report: 17 abril 2024*

*Evaluator 2 report: 28 abril 2024*

*Accepted: 03 mayo 2024*

*Published: junio 2024*

### RESUMO

Neste mundo atual, onde atravessamos *ondas* sucessivas de crises, nos diferentes quadrantes da vida, seja com maior ênfase no financeiro, seja no profissional, seja no relacional...vai sempre rebentar no *areal* do pessoal. As crises existenciais dominam dando origem a uma desvalorização, alienação ou agravamento de sintomatologia que teima em tornar o Ser cada vez mais doente, sem vitalidade, mais aborrecido, sem criatividade, sem capacidade de dar sentido à vida e aos desejos reais ou ilusórios. Se há quase três décadas defendo a necessidade de pararmos para respirar, pararmos para pensar... ousa acrescentar também, o parar de nos preocuparmos! Preocupar, se nos ficarmos pelo verbo, estaremos a antecipar uma ocupação no nosso cérebro de algo que pode a não vir acontecer, ocupar a mente e ficarmos no combate dos sintomas provocados por essa mesma preocupação. Assim, face a uma crise a melhor opção após a tomada de consciência de tudo o que envolve e envolve essa crise na nossa vida, no outro, no mundo... é passar à acção! O contributo de uma intervenção psicológica positiva, dará ferramentas para um melhor discernimento, colocação de prioridades, estratégias a desenvolver, avaliação dos resultados, planeamento de acção, criatividade, liderança, desenvolvimento pessoal... uma panóplia de possibilidades rumo a um Ser livre, feliz, apaixonado e cuidador do mundo! Cuidador do seu mundo e do mundo! Um ser que pega na sua *prancha de surf*; e com conhecimento e respeito, *surf as ondas* da crise!

**Palavras-chave:** intervenção psicológica; mundo atual; psicologia positiva; consciência; responsabilização; crise

### ABSTRACT

**Positive psychological intervention in today's world.** In this current world, where we traverse successive waves of crises in different areas of life, whether with greater emphasis on finances, professional endeavors, or relationships... it always ends up crashing on the personal shore. Existential crises dominate, giving rise to a devaluation, alienation, or exacerbation of symptoms that stubbornly render the Self increasingly ill, devoid of vitality, more bored, lacking creativity, without the ability to give meaning to life and to real or illusory desires. If for almost three decades I have advocated the need to pause to breathe, to pause to think... I dare to add also, the need to stop worrying! To worry, if we stick to the verb, is to anticipate an occupation in our brains of something that may or may not happen, to occupy the mind and engage in combat with the symptoms caused by that

## INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA POSITIVA, NO MUNDO ACTUAL

same worry. Thus, facing a crisis, the best option after becoming aware of everything that involves and entails that crisis in our lives, in others, in the world... is to take action! The contribution of positive psychological intervention will provide tools for better discernment, setting priorities, developing strategies, evaluating results, action planning, creativity, leadership, personal development... a plethora of possibilities towards becoming a free, happy, passionate, and caring being of the world! A caretaker of their own world and the world! A being who takes their surfboard; and with knowledge and respect, surfs the waves of crisis!

**Keyword:** psychological intervention; current world; positive psychology; consciousness; accountability; crisis

### INTRODUÇÃO

Neste mundo atual, onde atravessamos *ondas* sucessivas de crises, nos diferentes quadrantes da vida, seja com maior ênfase no financeiro, seja no profissional, seja no relacional... vai sempre rebentar no *areal* do pessoal. As crises existenciais dominam dando origem a uma desvalorização, alienação ou agravamento de sintomatologia que teima em tornar o Ser cada vez mais doente, sem vitalidade, mais aborrecido, sem criatividade, sem capacidade de dar sentido à vida e aos desejos reais ou ilusórios. Se há quase três décadas defendo a necessidade de pararmos para respirar, pararmos para pensar... ousar, acrescentar também, o parar de nos preocuparmos!

Controverso?

Passo a explicar: Preocupar, não! Se apenas ficarmos na preocupação, facilmente corre-se o risco de se achar que chega e que o processo de nos preocuparmos já será solução para a crise que se está a atravessar. Pois não! Se assim fosse, já nem a própria crise existiria. Preocuparmo-nos sabemos nós fazer (até muito). E cria-se a ansiedade, os ataques de pânico, as fobias... e por aí fora... Responsabilizar e responsabilizarmo-nos, sim! Contribuir para a ação e agirmos, sim! Clara e absolutamente, que sim! Mesmo que a nossa decisão seja, nada fazer, já é uma ação; e não se fica pela preocupação e pela pseudo convicção de que muito se fez. Temos sim poder em cocriar, ser formadores da própria vida, e enquanto psicólogos clínicos/psicanalistas, educadores, professores, podemos auxiliar neste processo com uma intervenção psicológica que se quer cada vez mais positiva, focada nos valores, no que cada ser tem para dar, para desenvolver, para explorar e potencializar tornando-se num ser cada vez mais flexível, capaz de relativizar e de dar o devido valor a si, às pessoas e às situações que vive!

Ser Consciente!

Vivemos o presente, só estamos no presente; passado e futuro é um construto do pensamento. Assim, face a uma crise a melhor opção após a tomada de consciência de tudo o que envolve e envolve essa crise na nossa vida, no outro, no mundo... é passar à ação!

Valores!

Valorizar o dia a dia! A rotina e o que sai do rotina! Há toda uma demonstração de desinteresse do que se faz, do que se pode fazer, do tanto que se tem de bom, para dar primazia ao que não se tem... ou do que não se gosta... A vida é sensacional! Um privilégio! A capacidade que temos de mudar, de decidir... Tudo podemos, tudo podemos alcançar, esteja-se disposto a trabalhar, a agir em prol dos objetivos. O quão estamos dispostos a trabalhar?

### DESENVOLVIMENTO

"A crise política instalou-se, de uma forma surpreendente, na semana passada (...). António Tavares *in A Crise* publicado no Jornal de Notícias, 16 de Novembro de 2023. *"Global Media: as datas de uma crise (...)* in Observador, 15 de Abril de 2024; Crise nos salários (... ) in Expresso 15 de Abril de 2024; Crise no jornalismo" in Expresso de 15 de Abril de 2024 ; *"Portugal em crise de descrença"* in Jornal de Notícias de 15 de Abril 2024; *Crise Económica (...)* B. Camatta in Jornal da USP, Brasil de 15 de Abril de 2024; *Crise da justiça? (...)* C. Almeida in Jornal de Notícias de 18 de Fevereiro de 2024; "Crise Humanitária" Crise na Habitação"; "Crise Hidrica"; "Crise no Equador", "Crise Petrolífera"; "Crise Diplomática"... são muitos dos exemplos que nos bombardeiam diariamente; são manchetes dos jornais diários, semanais; com notícias nacionais e internacionais;

bem como dos medias e redes sociais, onde a palavra crise entra no nosso subconsciente, preenche todo o vazio de insatisfação, duvida, por ansiedade, medo e opressão. O ser humano vê-se assim confrontado e condicionado por uma crise quase num processo contínuo, de movimento, tempo e espaço; para onde quer que vá, faça o que fizer, pense no que que pensar... vê-se a abraços com uma crise... crise de alguma coisa, crise de alguém, crise de uma situação, crise de um país...ele próprio em crise!...

Damo-nos conta então, de que **é urgente resgatar a civilização!**

Pois se a civilização se encontra em crise e a crise espalhou-se como vírus contagiante (sim, do tipo COVID19) é urgente pensarmos e agirmos... procurar como liderar, apoiar, ensinar, etc... todas as atividades profissionais e pessoais, **com um propósito** em tempos de crise... Resgatar a civilização, é deveras um exercício desafiante!

Para se começar em forma, este desafio tão global, tão abrangente, não podemos descurar que a crise toca a todos e que todos poderão ficar em contacto com ela... mas nem todos, vão viver o estado negativo da mesma. Assim nada melhor, do que cada ser

humano verificar o seu próprio estado e o estado daqueles que estão sob as suas responsabilidades. O que levanta a questão seguinte: Como está a bateria humana?

Assim como carregamos a bateria dos nossos telemóveis e computadores, também nós temos a necessidade de nos carregarmos... para tal tomar, consciência, colocar a interrogação e obter a resposta: de que é feita a nossa base?... quem é a pessoa que consegue carregar as nossas baterias? O quê ou quem? Se para muitos será a família (no seu todo), outros responderão a mãe (individualmente, o ser que deu à luz, que amamentou, que estará sempre ali com o seu amor incondicional), outros ainda haverá que respondam, Deus e a sua crença ou fé religiosa; e quem ainda, a natureza e/ou até o próprio... muitas respostas mais poderão surgir (poderá ser esta questão o mote de partida para futuros estudos); o importante a reter, é que desta premissa, a necessidade de cada um tem de tomar consciência de que temos de parar para repor baterias (certamente, com *timings* diferentes, uns mais demoradamente do que outros; com todas as singularidades inerentes ao indivíduo).

Neste **processo de reabastecimento**, num **processo de cura**, o Ser precisa de uma intervenção psicológica positiva, cada vez mais precoce; onde haja espaço para uma criação contínua, inventiva, imaginativa, alegre, consciente. Onde há sentido (busca-se e encontra-se o sentido das coisas), onde há uma busca de se ser cada vez melhor em prol do outro e do seu próprio ser; onde a cultura do respeito domina e não a vontade de dominar o outro. A intervenção psicológica positiva entra no espaço de uma formação de personalidade e não só apenas como terapia de uma patologia/desvio/desorganização mental/emocional/ psicológica.

Como dizia Florence Shinn no seu livro "*Como jogar O jogo da vida*" (2020) *Não existe paz ou felicidade para o Homem até ele ter apagado todo o medo do seu subconsciente.*

*Separámo-nos de tal modo do nosso bem e do nosso provimento através de pensamentos de separação e de carência que por vezes é preciso dinamite para desalojar estas falsas ideias do subconsciente, e a dinamite é uma situação importante.* (Shinn, 2020). E ainda segundo a autora na mesma obra, defende de que *devíamos praticar a arte do pensamento.*

As situações de crise podem funcionar como dinamite para o nosso cérebro, obrigando a que o nosso aparelho psíquico possa colocar em marcha um infindável número de sinapses capazes de mobilizar todos os recursos internos para provocar o subconsciente, parte cognitiva, emocional, pensamentos e ações. É a busca da consciência! É a busca da ação! Eis que chega a hora de escolher! Quem se deseja ser? A que grupo desejo fazer parte, do que colaboram para que haja mais crise, ou dos que buscam solucionar essas mesmas crises. Uma certeza: é um trabalho para se fazer com alguém, em equipe...

O contributo de uma intervenção psicológica positiva, dará ferramentas para um melhor discernimento, colocação de prioridades, estratégias a desenvolver, avaliação dos resultados, planeamento de acção, criatividade, liderança, desenvolvimento pessoal... na procura de libertar medos, ansiedades e fobias; dando espaço para uma panóplia de possibilidades rumo a um **Ser livre, feliz, apaixonado e cuidador do mundo! Cuidador do**

## INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA POSITIVA, NO MUNDO ACTUAL

**seu mundo e do Mundo!** Um ser que *pega na sua prancha de surf*; e com conhecimento e respeito, *surf as ondas* da crise!

### CONCLUSÃO

O ser humano em crise, e o ser em constante crise, cairá facilmente numa projecção sobre si mesmo a imagem que tem da crise que vive; podendo ser ela do tipo catrastrófica, intolerante, autoritária, exclusivista, impiedosa, mesquinha, insignificante, etc... com tudo aquilo que acarretará cada imagem... só a tomada de consciência permitirá o resgate do seu Ser a um ser chamado a ser livre, feliz, capaz de mudar, de tomar decisão, de se interessar por si, pelos outros, pelo mundo em que habita! A elaborar de uma forma tranquila e dinâmica ao mesmo tempo uma versão melhorada de si e do mundo que o rodeia. Assim, a premissa de ter que se preocupar, não tem valor acrescentado, já que tudo passa, com maior ou menor intensidade e durabilidade; pois a crise só sobrevive e cresce porque se alimenta da preocupação em crescendo, do negativo, de todas as coisas menos boas do próprio ser humano!

Urgente sim, face a todas as crises: educar para a responsabilização, para o respeito, para a compreensão, para a valorização do que se tem e do que se vive, para o diálogo, para o sentido de humor; desdramatizar, relativizar; dar o devido; não negligenciar... para a capacidade de mudar o que não nos deixa ou faz bem... tudo isso passível de ser partilhado às gerações vindouras, às já existentes e numa **prática de intervenção psicológica** individual ou grupal; em contexto clínico/ educacional/laboral... mas sempre, sempre, **positiva!**

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cortés, J.L. (2006). *Um Deus chamado Abba*. Editora: Estrela Polar. Lisboa. Damásio, A. (2010). *O livro da consciência*. Circulo de Leitores. Lisboa.
- Gray, J. (2021). *Filosofia Felina. Os gatos e o sentido da vida*. Editorial Presença. Lisboa.
- Henriques, M. & Barros, N. (2013). *Olá consciência. Uma viagem pela filosofia*. Edições: Objectiva. Lisboa
- Lapa, T. (2014). *És Divino! O rosto pós moderno na linguagem do desejo*. Chiado Editora. Lisboa.
- Punset, E. (2008). *Viagem à Felicidade*. Edições Quixote. Lisboa. Shinn, F. S. (2020). *O Jogo da Vida*. Bertrand Editores. Lisboa.
- Monitor on Psychology. *12 Emerging in American Psychological Association (APA)*. JAN/FEV 2024.