



Iuto



Licenciado pelo Ministério da Saúde - IDT 97/2002

Licenciado pela Entidade Reguladora da Saúde - ERS 18624

Membro do British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP 546670

Membro da European Association Treatment of Addiction - EATA 1098577

+351 262 598 028

+351 918 120 945

villaramadas.com



Apartado 1076, E. C. Santana
2401-801 Leiria
Portugal

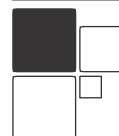


DEPÓSITO LEGAL N°321442/11

ISBN N° 978-989-8340-07-8

Proibida a venda. Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por qualquer meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do autor.

Copyright © 2009 por Eduardo da Silva



luto



Nós, em VillaRamadas dedicamo-nos à Mudança.

Entendemos que o seu percurso até este ponto tem sido muito difícil e que tem sofrido imenso. A pessoa com quem você se preocupa não é má, mas sim um indivíduo que sofre de uma doença que pode ser tratada se tiver vontade de trabalhar em conjunto com a nossa equipa de profissionais altamente especializados.

A equipa terapêutica produziu esta literatura para ajudá-lo a entender a natureza da doença de que o seu ente querido sofre. O processo nunca é fácil, mas é absolutamente fundamental para o sucesso do mesmo, que você compreenda e acredite que os próximos meses poderão implicar a Mudança do indivíduo.

O seu ente querido terá de ser o principal agente activo e o que podemos assegurar-lhe é que a equipa de VillaRamadas empenhar-se-á em conjunto neste processo.

Depois de ter lido esta literatura, se necessitar de mais informações, não hesite em contactar com VillaRamadas.

Desejamos-lhe força para o futuro,
A Equipa Terapêutica





Querido pai

Antes de mais, quero que saibas que tenho sentido muito a tua falta. Aliás, quase morri de saudades tuas... literalmente.

Quando morreste senti-me traída, senti que me tinhas abandonado. Tu disseste que nunca me ias deixar e que eras o meu melhor amigo. Eras o meu confidente.

Ainda tenho dificuldades em lembrar-me dos momentos bons que passámos juntos, porque a tua morte me trouxe muita dor e sofrimento... sofrimento que eu pensava não ter fim.

Durante vários anos vivi assim, desolada, a batalhar contra estes pensamentos de que a vida não tinha qualquer propósito sem ti.

Andei à deriva, ao sabor dos meus impulsos, a agarrar-me àquilo que era efémero e superficial.

Felizmente percebi que, apesar de te ter perdido de uma forma tão trágica, continuo a precisar de amar e de ser amada. Acima de tudo, preciso de me amar a mim própria e não depender do amor de ninguém para ser feliz.

Agora sei que me amas, apesar de teres ficado doente e teres morrido de repente, e que esse amor não tem fim. Sempre que me sinto feliz sei que ficas feliz por mim e sei que sempre que choro, choras comigo.

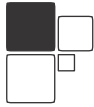
Quero chorar por ti e não ter vontade de ir ter contigo antes do meu tempo. Vou ter paciência e lutar para manter a minha vida simples e não vou complicar mais.

Ensinaste-me a viver e vais ser
o meu exemplo para sempre.

Racionalmente sei que não podia ter feito mais do que fiz, mas o meu coração sente-se só e duro... vazio e partido.

Procurei nos outros a força que não tinha em mim, para remendar o meu coração estilhaçado... mas não funcionou. Não podia dar resultado porque o que me faltava era uma parte de mim... eras TU.





Processo de luto

O luto é um processo destinado à aceitação de uma perda significativa em termos emocionais e cognitivos que causou danos traumáticos no indivíduo.

O luto inicial manifesta-se frequentemente por um estado de choque, podendo expressar-se como um sentimento de entorpecimento e de completo atordoamento.

A parte visível deste processo caracteriza-se, inicialmente, pela repetida recordação da perda, sempre acompanhada dos sentimentos de tristeza e de vazio.

O processo de luto pode ser considerado complicado quando o indivíduo encontra dificuldades para aceitar as perdas físicas e emocionais.

Não há cura para o luto de uma mãe que perdeu um filho; ou para uma filha que perdeu o pai; ou para uma esposa que perdeu o marido; mas é sensato haver psicoterapia.

Só pode existir a necessidade de realizar um processo de luto se tiveres amado a pessoa que perdeste.

Fazer luto é o preço que pagamos por amar.

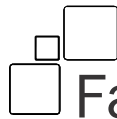
Não existem dois processos de luto iguais mesmo em membros da mesma família.

Sentir, processar e adquirir uma melhor capacidade de aceitar a perda do ente querido é normalmente um processo lento.



...Nós iremos
ultrapassar...”





Fases de processo de luto

Choque

Estado de choque ou negar a verdade. Não se permitir acreditar. Não ter consciência da realidade. Agarrar-se e focar-se totalmente no passado.

Porquê?

Estado de zanga e de muita raiva. Ficar revoltado com tudo e com todos. Não compreender porque lhe aconteceu a ele. Questionar tudo. Focar-se no presente. Sentir a dor e sentir a perda.

Aceitação

Estado emocional mais calmo que se atinge como resultado do processo terapêutico. Acreditar e ter mais esperança no futuro. Adquirir maior capacidade de aceitar na totalidade a perda e ter uma enorme clareza e coragem para efectuar todos os ajustamentos necessários à sua nova realidade.

“ Acreditar e ter
mais esperança
no futuro ”





Bloqueios

do processo de luto

- Minimizar o evento traumático da morte de uma pessoa importante na nossa vida; pensar que a vida continua e que, com força de vontade, se pode fazer o luto sozinho sem ajuda.

Tentar “enterrar sentimentos vivos” que surgem devido à

- morte de uma pessoa importante para nós, tapando-os com estudo, trabalho, relacionamentos amorosos, sexo, drogas, álcool, compras, viagens, etc.; fugir da dor e tentar não sofrer a todo o custo.

Querer mudar de vida, cidade, casa, emprego, relação, etc.,

- ou seja, tomar decisões radicais, impulsivas e desesperadas para alterar a sua vida, devido à dor que se sente pela falta da pessoa que morreu.

- Sentimento de abandono, de que a vida deixou de ter um propósito devido à morte da pessoa amada.

- Procurar os pensamentos negativos que a morte trouxe, procurar a dor e o sofrimento como âncora para não ser feliz; viciar-se no luto e mantê-lo vivo dentro de si.

- Descarregar a dor nas pessoas que estão mais próximas, que sabe que não vai perder, e fazê-las sofrer.

- Fingir que está tudo bem, que a vida continua, não parar e pensar nos sentimentos que a morte traz, ou seja, não permitir ter tempo para fazer o processo de luto.





Nós, em VillaRamadas, acreditamos que o primeiro passo em direcção a um tratamento é o indivíduo admitir honestamente a sua doença.

A nossa abordagem terapêutica permite que o indivíduo se possa conhecer melhor, adquirindo um crescimento interior e uma auto-descoberta.

A psicoterapia é, nos dias de hoje, uma prática corrente e reconhecida por todos como uma forma de intervenção, que visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Utiliza várias técnicas e métodos para ajudar a descobrir novos horizontes e um sentido para a vida.

Através desta intervenção, o indivíduo é orientado a ser mais responsável, equilibrado, confiante, dinâmico, produtivo socialmente, restabelecendo uma harmonia total entre o lado emocional, racional e comportamental.

Parar de Sofrer é uma Escolha e um Acto de Coragem

A duração do processo terapêutico é única para cada indivíduo, assentando no nosso modelo Integrativo.





“*Nós iremos
conseguir aceitar...*”





Agora posso

Aos poucos, dia a dia, o manto negro que cobria a minha visão da vida foi-se levantando.

O céu ficou mais azul, já me fazia diferença se fazia sol ou chuva, e até comecei a gostar dos dias cinzentos que me faziam ficar triste.

Deixei de me sentir só, passei a pedir ajuda para tentar resolver os meus problemas e funcionava, pouco a pouco, como que por milagre.

Passei a falar outra linguagem, a dialogar sobre sentimentos.

Já não era só os meus pensamentos e eu.

Nunca pensei que pudesse haver um grupo de pessoas que sentia as coisas da mesma forma que eu.

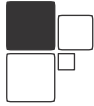
Contagiaram-me com amor, mudaram a minha filosofia de vida e tornaram o meu dia a dia mais simples, todos os dias.



Aceitação

- Aceito que o meu pai me deu tudo o que me podia dar.
- Aceito que a vida é injusta, que há boas pessoas que morrem quando não merecem morrer.
- Aceito que fui uma privilegiada por ter tido o pai que tive, que fez parte da minha vida e que tive momentos muito felizes.
- Aceito que a vida dele não me pertencia, nem a minha lhe pertencia.
- Aceito que não podia ter mudado o destino dele, nem o meu, nem o da minha família.
- Aceito que o meu pai me amava incondicionalmente e que o seu maior desejo é que eu seja feliz.
- Aceito que se tenho tantas saudades do meu pai, isto significa que ele foi muito importante na minha vida, que a presença e o contributo dele foram reais, e que vão ficar comigo para sempre.
- Aceito que o amor do meu pai é intemporal... vai durar para sempre, muito para além do tempo da minha existência como ser humano.





VillaRamadas

International Treatment Centre

VillaRamadas é o fruto da ideia de Eduardo da Silva. Enquanto foi Director Executivo de um dos centros de tratamento mais influentes e prestigiados do Reino Unido, ganhou experiência e qualificação valiosas em diferentes áreas terapêuticas. É membro da British Association for Counselling e Psychotherapy.

Regressou ao seu país natal, Portugal, para fundar um Centro de Tratamento *Premium* da Europa, tratando indivíduos oriundos de todo o mundo em 4 línguas diferentes.

VillaRamadas possui uma equipa de profissionais com mais de quarenta anos de experiência que se dedicam a motivar e a produzir a Mudança.

Somos especializados no tratamento de dependências químicas (drogas legais, ilegais e álcool), comportamentais (anorexia, bulimia, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, jogo, raiva, compras, internet e sexo) e emocionais (co-dependência, depressão, auto-mutilação e processo de luto).

A equipa é multidisciplinar e orienta o paciente num programa terapêutico único e personalizado, situação pela qual nos tornámos reconhecidos.

VillaRamadas está situada na zona centro de Portugal, a cerca de uma hora de Lisboa, proporcionando diferentes unidades terapêuticas inseridas em ambiente rústico, de praia ou citadino.



