



CST Mastery

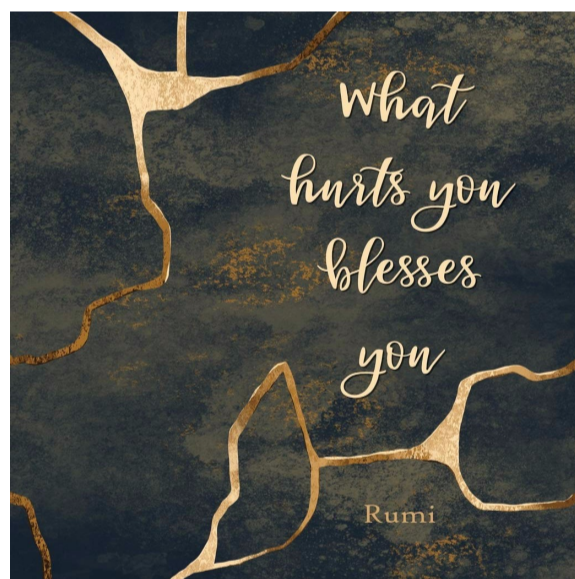
Be Inspired

Um recurso de Aprendizagem online para terapeutas de CST e SER do Upledger

Susan Steiner, OTR/L, CST-D

susansteiner.com

cstmastery.com



O que te magoa, abençoa-te

-Rumi

Caros terapeutas de ouro,

Na nossa sociedade materialista e descartável, reparar um objecto é incomum. Alguns acreditam que os objectos usados deixam de ter valor. Frequentemente, a reparação é mais cara do que a substituição. Quando algo se quebra, às vezes é julgado por não ser forte o suficiente e, portanto, não responde mais aos nossos objectivos. Quando alguém comete um erro, pode ser julgado por não ser inteligente o suficiente. Quando alguém está doente, tem uma cicatriz visível ou um osso partido, o seu conhecimento pode inferir que fez algo errado. Essas suposições simplesmente não são verdadeiras.

Nós lidamos com a dor e suportamos a perda. As nossas vidas são descritas pela nossa saúde e eventos traumáticos passados, bem como pela forma de como somos tratados pela nossa família e comunidade. Infelizmente, existem pessoas que projectam

pensamentos negativos, que falam em frases humilhantes, tentando ganhar poder menosprezando os outros. Essas experiências podem ser cruéis e trazem danos psíquicos e insegurança. Em consequência, a ferida pode permanecer aberta e não cicatrizar. O meu professor, **Marci Shimoff**, rotulou essas pessoas críticas como o "comité do desânimo". Lembre-se de não partilhar os seus pensamentos importantes com essas pessoas e de passar o menos tempo possível com elas. Eles têm a sua própria história de dor e trauma e, portanto, devemos proteger-nos dos seus danos.

As cicatrizes e fendas pessoais tornam-se uma parte interna de quem somos. Por favor considere como estas nos podem tornar mais valiosos e bonitos. Quero apresentar o conceito japonês de **Kintsugi**. É a arte japonesa de reparar as fendas de taças partidas utilizando ouro ou prata, que significa: "marcenaria dourada". É um método de reparo de cerâmica que honra a história única do artefacto, enfatizando e não escondendo a quebra. As imperfeições são dádivas a serem trabalhadas, não vergonhas a serem escondidas. Essas taças reparadas com ouro são mais bonitas do que antes de serem partidas. As fendas conferem-lhes beleza e carácter.



A abordagem kintsugi aproveita ao máximo o que já existe. Destaca a beleza do que temos, com defeitos e tudo o mais, ao invés de nos deixar com saudades do outro, do diferente, do melhor, ou mesmo do perfeito.

Tenho uma conexão interessante com taças e vasos. Ao longo dos anos, personalizei uma filosofia de como tratar com os clientes enquanto processam os seus eventos passados. Chamei-lhe de "A Teoria do Recipiente". Este conceito reside em que todos nós nos apresentamos como um recipiente. Alguns de nós querem ser um belo vaso e outros ficam felizes em ser uma jarra de vidro. No entanto, se houver uma fenda e não conseguir reter a água, não importa como queiramos ser vistos, não nos servirá. Devemos primeiro aprender a localizar onde está a fenda e repará-la ou ajustar o tipo de recipiente que realmente somos.

A Teoria do Recipiente

Este é um conceito no qual o cliente necessita reconstruir o seu ego, confiança, energia, paralelamente ou antes de olhar para o seu trauma. Isto empodera o cliente a encontrar o seu verdadeiro eu.

-Susan Steiner

Cada um de nós é uma taça ou um vaso. Cada um de nós enfrenta tristezas e traumas. Estou sempre curiosa para saber como as pessoas lidam e se curam dos seus eventos difíceis e o que permite essa transição. Pergunto-me quantas das nossas fendas reparámos com ouro ou prata. Deixo o convite para ler a secção da Arte do Diálogo para explorar mais a fundo esta ideia e o papel do terapeuta.

Conforme escreveu Leonard Cohen,

"Há uma fenda em tudo, para deixar entrar a luz."



Recentemente, em 18 de Setembro deste ano, perdemos uma alma notável, Ruth Bader Ginsberg, juíza do Supremo Tribunal de Justiça dos EUA. Ela serviu o país por 27 anos neste cargo. A segunda mulher a ser nomeada neste sistema. Ao longo da sua carreira no nosso sistema legal, foi uma defensora da igualdade de direitos para todas as pessoas. Obrigada, muito obrigada Juiz Ginsberg, por tudo o que fez durante a sua vida. É uma inspiração.

"Muitas vezes na vida, as coisas que considera um impedimento tornam-se numa grande sorte."

-Ruth Bader Ginsburg



Vejo a taça de Ruth Bader Ginsberg como bela e requintada, reparada com incontáveis linhas de ouro. No entanto, o que está por trás de todas essas fendas? Como alguém repara continuamente com ouro e segue em frente? Ela teve muitos desafios no início da sua vida de casada. Teve uma carreira tenaz, com vitórias e derrotas e testemunhou muitas injustiças. Ela suportou inúmeras intervenções desde 1993 devido a um cancro, sempre a manter o rumo e a trabalhar continuamente desde a sua cama. A sua coragem e determinação para reparar a sua taça, são uma inspiração para todos nós. Ela juntava as suas peças, reparava com ouro e continuava a usar a sua taça. Obrigada RBG por ser um modelo de vida para todos nós.

Muito obrigada a Alexandra Duarte, por traduzir esta newsletter. Grata pela dedicação!

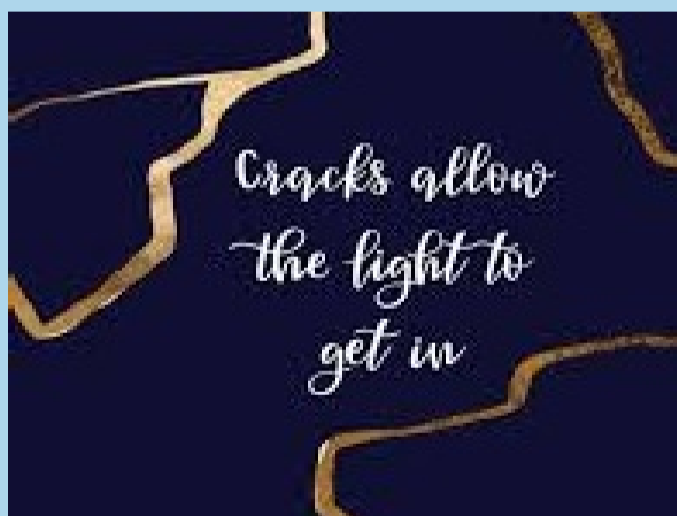
Mulheres de espírito

Ruth Bader Ginsberg foi sempre um ícone pessoal para mim. Tive a honra de assistir a uma conversa com ela e Bill Moyers em Fevereiro passado. Embora não nos tenhamos conhecido pessoalmente, irei guardar esta divertida recordação do evento.



Compartilhe o seu ouro e aprecie os links abaixo.

A handwritten signature in cursive script that reads "Susan". The signature is written in black ink on a white rectangular background.



As fendas permitem que a luz entre

Links:

Japanese Bowls - Videoclip de Peter Mayer, que vai tocar o seu coração

Be Proud of Your Scars, Sean Buranahiran

Collection of Kintsugi images and quotes

Prima nos links abaixo para rever as newsletters anteriores

[Consagrar a fortaleza – SISU, Setembro 2020](#)

[Recordar é o primeiro passo, Agosto 2020](#)

[Reflexões sobre a injustiça racial, Julho 2020](#)



Art of Touch

Arte do Toque – Tutoria Mensal:

O valor da CST e a reparação

A nossa formação ensinou-nos a apoiarmos os nossos clientes, oferecendo um caminho para se recuperarem de desafios difíceis e estarem abertos a mais possibilidades. Continuando com a discussão sobre remendos com ouro, acho que a CST oferece uma maneira de encontrar as peças partidas e alinhar as fendas, permitindo o início da verdadeira cura. O cliente adiciona o ouro que pode unir e fortalecer. O nosso toque no nível mais profundo, permite que o corpo funcione com mais eficiência, livrando-o das compensações e acomodações com as quais costumamos contar quando nos magoamos. Um sistema nervoso central saudável oferece os ingredientes para fazer a cola para a reparação. Equilibrar o sistema nervoso autônomo harmoniza o corpo.

Still points e indutores do Still Point são nossos amigos. O bombeamento craniano aumenta a vitalidade sacro craniana. A sincronização do ritmo sacro craniano por todo o corpo, fortalece o sistema. Facilitar a dissipação dos quistos energéticos do tecido corporal limpa o trauma, tornando mais fácil o corpo realizar o seu trabalho. Com a CST, o corpo pode limpar a energia desorganizada que aumenta a pressão sobre o sistema.

Lembre-se que o objectivo é alinhar e limpar as peças partidas, para que possamos acolher a reparação com o ouro.



Art of Dialogue

Arte do Diálogo – Tutoria mensal:

Alinhando-se com o cliente para reparar com ouro

Quanto mais olhamos para dentro e exploramos as nossas próprias fendas e resoluções pessoais, mais somos capazes de estar presentes uns para os outros. Também nos permite uma compreensão mais profunda das experiências difíceis de outra pessoa.

Para explorar os seus próprios desafios e usando a metáfora de Kintsugi, deixo o convite para reflectir sobre as seguintes perguntas.

Quão profundo é, ou era, a sua fenda?

Quão fragmentado é, ou foi, a sua quebra?

Quão paciente é para reparar as peças?

Reparou-as com ouro?

Quando se encontrar numa relação terapêutica de confiança com o seu cliente e ele começar a partilhar e processar um evento pessoal, relacione estas questões com o que estiver a ser revelado. Estas não são questões de diálogo. São ideias para ajudar a avaliar o que o seu cliente está a passar e em que parte do processo ele está.

Profissionalmente, por favor responda a estas perguntas:

Como está a auxiliar neste processo?

Que qualidades traz para a sessão para apoiar isto?

Estas qualidades são a base da sua compaixão e capacidade para com os seus clientes. Isso aumentará a sua maturidade e profundidade como terapeuta CST/SER. A confiança do seu cliente aumentará e as sessões serão profundas.



"Algumas pessoas veem cicatrizes e é da ferida que se recordam. Para mim são a prova de que existe a cura."

-Linda Hogan



The Body Tells the Story

– Susan Steiner

[Link to Article](#)

Social Media Resources

[Website - Portugal](#)

[Website - Brasil](#)

[Facebook Brasil](#)

[Upledger Institute International Facebook](#) (Inglês)

[UpledgerAlumni - sponsored by Eric Moya](#) (Inglês)

[Visit CSTMastery.com](http://VisitCSTMastery.com)

© 2020 CST Mastery. Todos os direitos reservados.

A reprodução e distribuição de texto ou vídeo sem permissão por escrito é proibida.

[Mockingbird Design](#)